

ПРЕДАВАЊЕ



„ПОЗИТИВНЕ ЕМОЦИЈЕ У ВАСПИТАЊУ И ОБРАЗОВАЊУ“

Мирјана Савић

СТРЕС И АНЕКСИОЗНОСТ КОД МЛАДИХ

Крај 20. века обележиле су нагле промене које су битно уздрмале, до тада више мање, устаљене процесе развоја младих људи. Мисли се на потресе изазване политичким, друштвено-економским и здравственим проблемима које су променили окружење у којима млади одрастају. Те промене које су суштински промениле свет сада одређују многе аспекте развоја младих. Више је сиромаштва, незапослености или презапослености родитеља, политичке нестабилности.

На површину су избили пуном снагом и стари проблеми, али о којима се није хтело или смело говорити. То су експлоатација деце кроз присилан рад, злостављање и занемаривање деце и младих, насиље у породици, вршњачко насиље, злоупотреба дрога, трговина децом, сексуално искоришћавање.

Становништво није имало времена, вештина, знања, могућности да се снађе у овим променама. Утолико је сад још теже загарантовати испуњење базичних потреба деце и младих.

Постоји велики број истраживања на тему извора стреса адолесцената, степена анексиозности, квалитета живота младих, начина провођења слободног времена. Резултати истраживања су показали да када су у питању **ситуације везане за школску средину**, као најчешћи извори стреса су **неправедна оцена и вербални сукоб са вршњацима, непрелазна оцена и сукоб са професорима, као и физички обрачун и исмевање од стране вршњака.**

Присутна је испитна анексиозност (беспомоћност и nelaгода у испитној ситуацији) и социјална пожељност (као манифестација страха да се одступи од социјално пожељних облика понашања).

У погледу начина преовладавања стреса присутан је механизам **избегавања путем социјалне диверзије** тј., тражење социјалне подршке код пријатеља, **превладовање усмерено на проблем** (улагање додатног напора да се проблем реши, издвајањем најбитнијег из проблема и сл.) и **избегавање путем дистракције** (гледање ТВ, одлазак у шетњу, разгледање излога и сл.).

Дечаци/младићи су у већој мери склони испољавању беса, док су девојке тражиле подршку блиских људи ван породице или у њој. Када је у питању материјално стање, примећује се, што је лошије материјално стање породице, то је вид агресије чешће употребљаван.

Права сврха образовања је научити младе људе да пронађу задовољство у правим стварима.

Платон

Са овим сазнањима у школској 2005/2006.г., покренута је заједничка сарадња и идеја о спровођењу програма из позитивне психологије. Програм се темељи на програму који је развио амерички психолог Мартин Селигман, а његов циљ је подстицање позитивних емоција и развијање позитивних особина (карактерних врлина) код ученика.

Програм се одвијао у шест школа у Хрватској и једној у Србији, у школи Михајло Пупин у Кули. Програм садржи теме/радионице попут уочавања и памћења позитивних догађаја, захвалности, опраштања, супростављања песимизму. Свака тема има кратак теоријски део у којем се ученици упознају са једним концептом из позитивне психологије. Након тога следи искуствени део – вежба коју ученици раде у разреду, затим повратна информација и разговор. На крају ученици добију домаћи задатак који треба да ураде до следећег сусрета. Домаћи није теоријски, него практичне природе, дакле оно што су научили да спроведу у свакодневном животу. На следећем часу доносе домаћи и размењују искуства. Домаћи захтева интеракцију са члановима породице, пријатељима и другим људима.

Програм је реализован као истраживање (двоструко слепо) у којем су експериментална (одељење у којем се реализује програм) и контролна група (одељење које служи за контролу и са њима се не раде теме из програма) тестиране на почетку и на крају спровођења програма упитником среће („The Authentic Happiness Inventory” аутор Christopher Peterson) (“Depression Scale CES-D” аутор L.S. Radloff). Циљ истраживања је био испитати утицај програма на осећај среће и депресивности код ученика. Програм је трајао једну школску годину.

Резултати су показали да су ученици у експерименталној групи имали нижи ниво среће на почетку програма него ученици у контролној групи, али након спровођења програма њихов ниво среће се значајно повећао. За разлику од њих, код ученика контролне групе, где није спровођен програм, ниво среће се значајно смањило. Резултати експерименталне и контролне групе на Упитнику депресивности су показали, да су ученици експерименталне групе имали виши степен депресивности на почетку програма него испитаници у контролној групи. Након спровођења програма њихов ниво депресивности се значајно смањило. За разлику од њих, код ученика, у контролној групи степен депресивности се чак мало повећао.

Наравно да се из резултата који су добијени на малом броју ученика не могу изводити неки велики закључци. Потребно је видети колико су ефекти програма стабилни и дугорочни, тј. да ли би били видљиви и неколико месеци након завршетка програма. Међутим, и ови резултати указују да би спровођење програма из позитивне психологије могло имати неке позитивне последице по ученике (било да се ради о повећању осећаја среће или смањењу депресивности).

ПОЗИТИВНЕ ЕМОЦИЈЕ У ВАСПИТАЊУ И ОБРАЗОВАЊУ

Емоције су повезане са склоношћу ка одређеном понашању, оне припремају тело, да се, физички и психолошки понаша на одређен начин. Број истраживања негативних емоција неколико пута премашује број оних посвећен позитивним. Један од разлога је наравно тај што негативне емоције људима представљају проблем и доводе до негативних последица. Под утицајем страха ми желимо побећи, љутња да крећемо у напад, а гађање да желимо повратити. Међутим, позитивне емоције су ретко повезане са специфичним понашањем. Тако нас радост може опште активирати, али не можемо тачно рећи које ће понашање изазвати. Друга разлика је у томе што се негативне емоције јављају, у, за нас угрожавајућим ситуацијама и предпоставља да су еволуциски настале како би нам помогле у преживљавању.

Позитивне емоције имају следеће демензије (David Watson,2002.):

- Добро расположење (срећа, разиграност, ентузијазам)
- Сигурност у себе (самопоуздање, храброст)
- Пажња (свесност, концентрација, одлучност)

Расположење је афективно стање ниског интензитета које дуже траје, често нисмо свесни његовог узрока, а ипак даје одређену „боју“ оном што мислимо, осећамо и чинимо. Афективне процесе у свакодневном животу боље објашњавају расположења него емоције. Емоције доживљавамо повремено и често су сложене, а расположења су једноставнија и стално су присутна. Расположење укључује више или мање јасна очекивања позитивних или негативних афективних стања у будућности (Hewitt,2002.). Она не зависе од чињеница и стварне ситуације у којој се налазимо, него од личних уверења и начина на који посматрамо ситуацију.

Теорија проширења и изградње

Barbara L. Fredrickson (2001.; 2002.;2003.) је поставила теорију проширења и изградње позитивних емоција. Према њој позитивне емоције имају четири функције:

1. *Проширују репертоар мишљења и понашања.*

Позитивне емоције шаљу поруку сигурности, проширују репертоар нашег понашања и омогућују нам да изградимо нова понашања.

2. *Изграђују психолошки репертоар за будућност*

Позитивне емоције повећавају број могућих понашања, тако изграђујемо особине које ће нам бити корисне у будућности. Иако је позитивно емоционално стање тренутно, корисни учинци у облику црта личности и способности трају и у будућности.

3. *Поништавају штетни утицај негативних емоција*

Позитивне емоције имају поништавајућу функцију, оне смањују физиолошке реакције које су последице негативних емоција у човековом организму и враћају тело на ниво физиолошког функционисања које омогућава шири распон понашања.

4. *Изазивају узлазну развојну спиралу*

Као што негативне емоције могу изазвати силазну спиралу која нас може одвести у депресију, позитивне емоције могу подстаћи узлазну спиралу која доводи до личног раста и развоја. Овај процес мења људе и трајно изграђује нове ресурсе (Fredrickson i Joiner,2002.).

Позитивне емоције побољшавају ниво нашег функционисања. У већини ситуација људи који се осећају срећно, радиће оно што желе и желеће оно што је друштвено потребно, корисно и одговорно. Такође, више ће уживати у свом раду, биће мотивисани да остваре своје циљеве, јасније ће размишљати и биће отворени за нове људе и различите информације (Isen,2002.). Умерено позитивне емоције подстичу људе на пружање помоћи другима. На пример, људи који су ушли у телефонску говорницу и нашли заборављен новчић, били су након тога спремнији помоћи непознатој особи носити тешке књиге или подићи папир који јој је испао (Isen i Levine,1972.). Чест доживљај позитивних емоција може нас водити ка успеху (Lyubomirsky i sar.,2005.). Позитивне емоције и срећа повезане су размишљањем и понашањем које воде ка успеху (друштвеност, оптимизам, енергија, оригиналност и алтруизам).

Позитивна афективна стања више су повезана са активносћу, него са размишљањем. Лакше је подстакнути добро расположење када смо активни и нешто радимо, друштвени догађаји, дружење са пријатељима и нама драгим особама, физичка активност, боравак у природи, али и довољна количина сна и тежња према вредним циљевима (Watson,2002.). Ово подсећа на савете које смо често добијали од наших родитеља. Истраживања потврђују да су изгледа били у праву.

За крај

Позитивне емоције у васпитању и образовању не можемо развијати само учењем о њима. Требамо их подстакнути и искусити. То значи да морамо стварати места за учење у којима људи могу бити срећни. Најбољи домови и најбоље школе су срећна места. На таквим сретним местима одрасли схватају да је срећа један од циљева васпитања и образовања (као и живота уопште) и да је срећа истовремено и средство и циљ. Срећна деца која расту разумевајући шта је срећа, искористиће са радошћу могућности које пружа образовање и утицаће на срећу људи око себе. Наравно, да би деца у школи била срећна, морају бити срећни и задовољни њихови наставници. Често заборављамо ту повезаност. И на крају, срећни људи који имају социјалну савест, допринеће сретнијем свету (Noddings,2003.261).

Исприча ћу ти причу... Магарац у бунару

Једног дана сељаков магарац упадне у бунар. Животиња је сатима тужно завијала док је сељак покушавао смислити шта да уради. На крају је закључио како је магарац већ стар, а бунар је већ раније одлучио затрпати јер је пресушио, па онда нема смисла вадити магараца. И позове комшије да му помогну.

Ухвате они лопате и почну у бунар убацивати земљу и разно смеће. Кад је магарац схватио шта се догађа, почне тужан запомагати, али, ускоро престаде. Након још пар товара земље, сељак погледа у бунар и запрепасти се. Након сваке лопате земље на леђима, магарац би учионио нешто невероватно: стресао би са себе земљу и стао би на њу. Како су сви они наставили бацати земљу на магарца, тако је он све ближе био све ближе био свом спасењу док на крају није лако искочио из бунара.

Живот нам на леђа често набацује разно смеће. Трик је у томе да све то треба знати стрести са себе и попети се једну степеницу више.