



Anna Przybyło    Anna Hildebrandt-Mrozek    Roman Leppert

Wrocław, 03.04.2023

## **Szczęście w Szkole: inspiracje-badania-praktyki**

### **Seminarium 1 w cyklu Przebudzenia: Edukacyjne konteksty psychologii pozytywnej, dr Tomasz Juńczyk, 24.03.2023**

Wykład został podzielony na 4 części: inspiracje, teoria, praktyka, empiria.

#### **1. Inspiracje**

- Znaczna liczba dostępnych badań empirycznych, weryfikujących interwencje psychologii pozytywnej.
- Inspirujące łączenie zagadnień psychologicznych, pedagogicznych i biologicznych.
- Podkreślanie istoty zasobów, cnót, sił charakteru.
- Akcentowanie „relacyjnej” i emocjonalnej istoty procesów nauczania i uczenia się.
- Polaryzacja stanowisk wobec psychologii pozytywnej – od „wyznawców” do bezwzględnych krytyków.
- Wielość opracowanych technik, metod, procedur.
- Stosunkowa prostota wdrożeń instytucjonalnych.
- Korzyści wykraczające poza obszar szkoły (w przypadku udowodnionej skuteczności).
- Martin Seligman zadał dwa pytania rodzicom: czego chcesz dla swoich dzieci? Odpowiedzi brzmiały: szczęścia, zdrowia, zadowolenia, dobrych przyjaciół, bezpieczeństwa. Na pytanie: czego uczy Twoich dzieci szkoła? Odpowiedzi brzmiały: wiedzy przedmiotowej, rywalizacji, radzenia sobie ze stresem, wytrwałości.

#### **2. Teoria – nowe ujęcie znanego**

- Co? Psychologia humanistyczna – lata 50. XX w., Abraham Maslow i Carl Rogers, niezależność, zaufanie do siebie, akceptacja siebie i innych, prostota, spontaniczność, potrzeba prywatności, twórczość, poczucie humoru, obecność doświadczeń mistycznych (Strelau J., Doliński D., 2008, Psychologia. Podręcznik akademicki, tom 1 i 2, s. 685 – **jest dostępny w pdf**).



- Co? Teoria samodeterminacji – Edward Deci i Richard Ryan, Wielka Trójka Potrzeb, poczucie kompetencji, autonomii, dobre związki z innymi (Strelau J., Doliński D., 2008, s. 689).
- Co? Koncepcja adaptacji twórczej – Kazimierz Obuchowski, „osobowość rozwojowa”, poczucie sensu życia, prospołeczność, samodzielność, aktywizm, poczucie skuteczności, wzbogacanie świata wewnętrznego (1985, s. 9-15).
- Jak? Psychologia poznawczo-behawioralna: sytuacja-myśl-emocja-zachowanie
- Teoria: style wyjaśniania (atrybucji): stałość, zasięg, personalizacja

Tabela 1. Pesymistyczny styl wyjaśniania

STYL ATRYBUCCJI	CZYNNIKI W RAMACH STYLU ATRUBUCJI	WYJAŚNIENIE (ATRYBUCCJE) W SYTUACJACH POWODZENIA/SUKCESU	WYJAŚNIENIA (ATRYBUCCJE) W SYTUACJACH NIEPOWODZENIA
<b>PESYMISTYCZNY</b> - automatyzmy - zróżnicowanie populacyjne i tematyczne	STAŁOŚĆ	To przypadek, że tak wyszło; miałem/miałam wyjątkowo dobry dzień i tylko dlatego się udało; ten sukces pewnie się nie powtórzy, etc. = WYJAŚNIENIE ZMIENNE	Zawsze mnie spotykają takie złe rzeczy; nigdy nie może być dobrze; to zawsze mi nie wychodzi; matematyka nigdy nie była moją mocną stroną, etc. = WYJAŚNIENIE STAŁE
	ZASIĘG	Skoro udało mi się nauczyć mnożenia, to wcale nie oznacza, że uda mi się nauczyć pierwiastków; im dalej z materiałem, tym pewnie będzie trudniej; nauczycielka następnym razem pewnie i tak mnie obleje, etc. = ZASIĘG OGRANICZONY	Jestem wykończony/a; matematyka jest bardzo trudna; nie mam już na nic siły, etc. = ZASIĘG NIEOGRANICZONY
	PERSONALIZACJA	To wynik przypadku, losu, zbiegu okoliczności, czynników zewnętrznych. = PERSONALIZACJA ZEWNĘTRZNA	To moja wina, nie jestem wystarczająco dobry, inteligentny, etc. Przyczyną niepowodzenia jestem ja sam/ja sama. = PERSONALIZACJA WEWNĘTRZNA

Źródło: T. Juńczyk



Tabela 2. Optymistyczny styl wyjaśniania

STYL ATRYBUCJI	CZYNNIKI W RAMACH STYLU ATRUBUCJI	WYJAŚNIENIE (ATRYBUCJE) W SYTUACJACH POWODZENIA/SUKCESU	WYJAŚNIENIA (ATRYBUCJE) W SYTUACJACH NIEPOWODZENIA
OPTYMISTYCZNY	STAŁOŚĆ	Jak się staram osiągam to, co sobie zaplanuję; udaje mi się zdobywać cele; dzięki ciężkiej pracy sukcesy są osiągalne, etc. = WYJAŚNIENIE STAŁE	Byłem przeziębiony/a dlatego tak źle poszło; dziś miałem gorszy dzień; w przyszłości więcej będę się uczył, więc wyniki będą lepsze, etc. = WYJAŚNIENIE ZMIENNE
	ZASIĘG	Skoro udało mi się nauczyć mnożenia, to pewnie z pierwiastkami też sobie poradzę; udowodniłem/am sobie, że potrafię się nauczyć trudnego materiału, więc w przyszłości też to zrobię, etc. = ZASIĘG NIEOGRANICZONY	Jestem zmęczony/a tą nauką; nauka geometrii jest trudna; dziś już nie mam siły na naukę. = ZASIĘG OGRANICZONY
	PERSONALIZACJA	To dzięki mojej ciężkiej pracy, inteligencji, wysiłkowi, zaangażowaniu, etc. Przyczyną sukcesu jestem ja sam/ja sama. = PERSONALIZACJA WEWNĘTRZNA	<b>To wynik czynników zewnętrznych i moich decyzji (a nie tym, kim jestem).</b> = PERSONALIZACJA ZEWNĘTRZNA

Źródło: To. Juńczyk

Co staje się istotne? Praca na wartościach i stylach myślenia.

### 3. Praktyka

#### Geelong Grammar School

- Powołanie Instytutu Pozytywnej Edukacji (IPE), działającego w ramach szkoły i organizującego szkolenia z zakresu umiejętności psychospołecznych dla nauczycieli/ek i rodziców z zakresu m.in.: budowania odporności, psychicznej, neuroplastyczności mózgu, wyrażania wdzięczności, definiowania i wzmocnienia zasobów, mindfulness.
- Cykliczne zajęcia dla uczniów i uczennic (średnio 90 minut tygodniowo) (Vella-Brodrick D.A. i inni, 2015).
- Dobre praktyki w szkole:
  - ✓ Zaczynaj lekcje od „dobrych wydarzeń”.
  - ✓ Nakłaniaj uczniów/uczennice do prowadzenia zapisków wzmocniających pozytywny styl atrybucji.
  - ✓ „Wielcy nie są tacy niedostępni”.
  - ✓ Nowe drzewo genealogiczne oparte o zasoby rodzinne.
  - ✓ Wszelka praca grupowa – „Masz zły humor – idź komuś pomóc”



- ✓ Test VIA – mocnych sił charakteru – zalety i ich wykorzystanie w pracy edukacyjnej
- ✓ Link do testu w wersji darmowej: <https://www.viacharacter.org/>

Rysunek 1. Praktyka oparta na teście VIA w Geelong Grammar School



Źródło: T. Juńczyk

- ✓ Obecność narracji o zasobach, dobrych relacji, wdzięczności w szkole, na różnych zajęciach, np.: wychowanie fizyczne – znaczenie rywalizacji, w kontekście wzajemnego szacunku; geografia – solidarność międzynarodowa w obliczu klęsk żywiołowych; fizyka – humanitarne zastosowania odkryć naukowych.

#### Doświadczenia izraelskie

- 15x2-godzinne sesje szkoleniowe.
- Poradnik dla nauczycieli/ek.
- Część lekcji wizytowana przez psychologów, w celu wsparcia metodycznego.

#### 4. Empiria

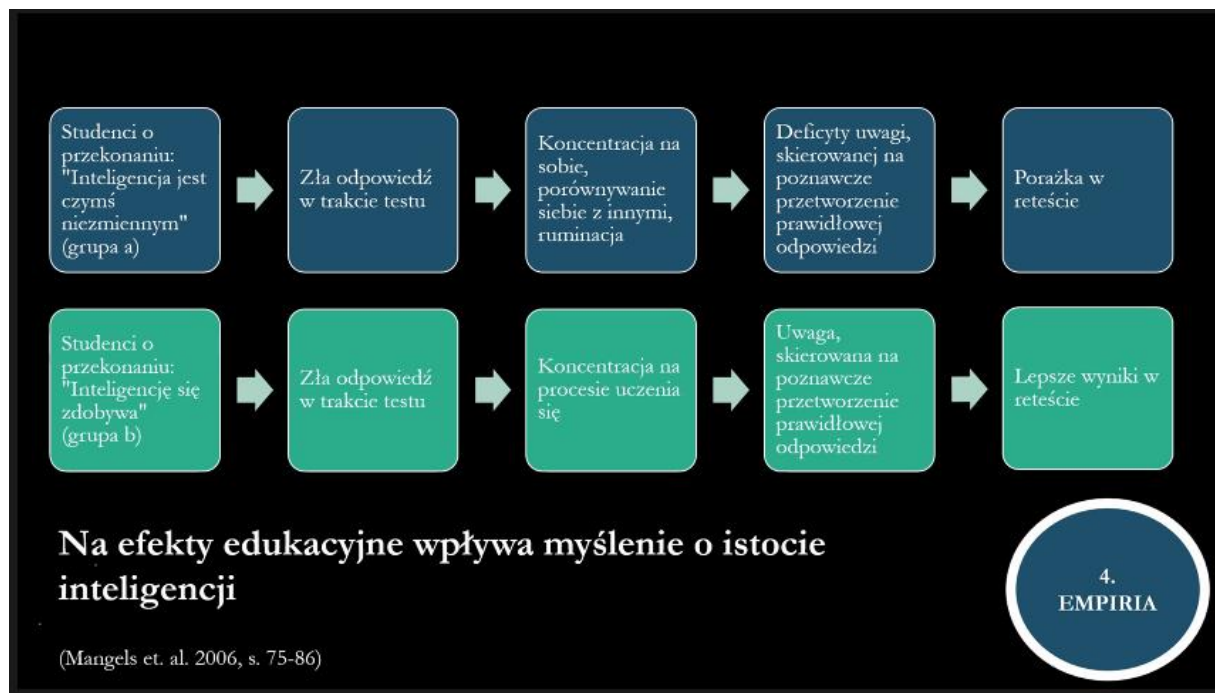
- **Izrael:** W porównaniu z grupą kontrolną, w grupie eksperymentalnej (uczniowie i uczennice 7-9 lat): znacząco obniżyły się syndromy stresu, lęku, depresji;



wzmocniła się samoocena oraz poczucie kompetencji (Shoshani A., Steinmetz S., 2014, s.1289-1311).

- **Geelong Grammar School:** W grupie eksperymentalnej (objętej nowym programem nauczania) w porównaniu z grupą kontrolną stwierdzono: niższy poziom wskaźników depresji, niższy poziom złości, wyższy wzrost deklarowanego poziomu zadowolenia z życia oraz dobrostanu, częstsze stosowanie rozwojowych strategii radzenia sobie z codziennymi sytuacjami (Vella-Brodrick D.A., Rickard N.S., Chin T-C, 2014).
- **Brainology:**
  - ✓ wzmocnienie zainteresowań i zaangażowania w naukę, mierzone testem Motivation Strategies for Learning (MSLQ) (Wilkins P.B'.B., 2014; [www.mindsetworks.com](http://www.mindsetworks.com) ).
  - ✓ Pozytywna zmiana strategii behawioralnych (uczestnictwo z entuzjazmem w lekcjach; zadawanie pytań związanych z tematem; angażowanie się w działania nieobligatoryjne; dążenie do poprawy umiejętności).
  - ✓ Wpływ programu na zmianę przekonań uczniów o inteligencji czy zmniejszenie poziomu lęku przed matematyką (Wieland L.R., 2011).
  - ✓ Program istotnie podnosił motywację młodzieży do czytania (Rhew E.A., 2017).
- **Nastawienie na trwałość vs nastawienie na rozwój (Carol Dweck)**
  - ✓ W badaniach podłużnych potwierdzono, iż przekonanie o „elastyczności” inteligencji koreluje z tendencją wzrostową ocen z matematyki. Z kolei w grupie uczniów/uczennic o odmiennym stanowisku trajektoria w toku edukacji pozostawała płaska. Jednocześnie wdrożenie interwencji szkoleniowej, promującej teorię rozwojową powodowało pozytywne zmiany w poziomie motywacji w klasie (Blackwell L.S., Trzesniewski K.H., Dweck C., 2007, s. 246-263).

Rysunek 2. Wpływ myślenia o istocie inteligencji na efekty edukacyjne studentów.



Źródło: T. Juńczyk

- ✓ Grupę francuskich adolescentów poproszono o wypełnienie części testu Wechslera. Następnie części z nich podano „naukową” informację, iż inteligencja jest czymś stałym i niezmiennym, pozostałych zaś przekonano, że inteligencja stanowi „byt” rozwojowy. Obie grupy przystąpiły do wypełniania kolejnych części testu, mierzącego IQ. O ile w pierwszej części pracy nie występowały istotne statystyczne różnice w poziomie wykonania, o tyle po uzyskaniu wiedzy nt. specyfiki inteligencji, grupa, która „uwierzyła”, że inteligencja jest czymś niezmiennym zrealizowała test gorzej. Co więcej, jej członkowie zaczęli definiować swój cel jako „unikanie porażek”, co – w opinii badaczy – hamowało wydajność intelektualną (Cury et al. 2006, s.666-679).



Tabela 3. Weryfikacja hipotez badawczych T. Juńczyka

Hipoteza badawcza (n=381)	Odrzucenie (-) / Potwierdzenie (+)
A. Czy istnieje związek pomiędzy stylem atrybucji ucznia a ocenami z matematyki?	-
B. Czy istnieje związek pomiędzy stylem atrybucji ucznia a średnią z ocen?	+
C. Czy istnieje związek pomiędzy stylem atrybucji ucznia a oceną z wychowania?	+
D. Czy istnieje związek pomiędzy stylem atrybucji ucznia a płcią ucznia?	+
E. Czy istnieje związek pomiędzy przekonaniem ucznia o źródłach inteligencji a ocenami z matematyki?	-
F. Czy istnieje związek pomiędzy przekonaniem ucznia o źródłach inteligencji a średnią z ocen?	-
G. Czy istnieje związek pomiędzy przekonaniem ucznia o źródłach inteligencji a oceną z wychowania?	-
H. Czy istnieje związek pomiędzy przekonaniem ucznia o źródłach inteligencji a płcią ucznia?	-

Źródło: T. Juńczyk

Czy warto zajmować się psychologią pozytywną?

Dyskusja 😊