



Key Competence **Happiness**

(Sreča kot znanje in spretnost)

Priročnik za učitelje

Pozitivna psihologija kot nova horizontalna tema v izobraževanju odraslih



VSEBINA

UVOD /4

PROJEKT KEY COMPETENCE HAPPINESS IN SEDEM POTI DO SREČE/6

POZITIVNA PSIHOLOGIJA V UČILNICI /10

KORISTI PRISTOPA NA OSNOVI POZITIVNE PSIH OLOGIJE V UČILNICI /13

UPORABA SPLETNEGA ORODJA KCH PRI POUČEVANJU /19

RAZISKAVE O SREČI – KRATEK PREGLED /23

DODATNA LITERATURA IN SPLETNE POVEZAVE /36



UVOD

V zadnjih letih je t. i. subjektivno blagostanje vse pogostejše v središču javnega zanimanja. Obstaja vrsta znanstvene kot tudi poljudno-znanstvene literature na temo sreče. Ponudniki seminarjev že kar nekaj časa navdušeno podpirajo idejo in ponujajo usposabljanja z namenom, da bi ljudem, ki iščejo srečo, ponudili orodje, ki bi jih pripeljalo bližje njihovemu cilju. Na temo sreče na veliko razpravljajo tudi tiskani mediji in obstajajo številni članki in časopisi, ki obljublajo nasvete in trike za srečnejše življenje. Projekt Key Competence Happiness, ki poteka pod okriljem programa Grundtvig, je popeljal razpravo korak dlje. Po mnenju sodelujočih v tem projektu je sreča namreč ključna spretnost, ki jo potrebujejo odrasli za uspešno izobraževanje. Je to res?

Poglejmo, kaj termin sreča pravzaprav pomeni. Kako mi sami oz. kako znanstveniki definirajo srečo? Ker srečo vsak posameznik občuti po svoje, želimo poiskati definicijo termina subjektivno blagostanje.

“Termin subjektivno blagostanje’ pomeni način, kako ljudje vrednotijo svoje življenje. Pri tem gre lahko za kognitivno (npr. zadovoljstvo) ali čustveno zaznavanje (npr. sreča ali olajšanje)”. (Svenja Kristine Schattka, 2007¹)

Na področju preučevanja subjektivnega blagostanja tako obstajata dve interpretaciji: po eni strani znanstveniki domnevajo, da je občutke sreče mogoče občutiti samo v krajšem časovnem obdobju (čustvena komponenta: obseg prijetnih ali neprijetnih občutkov), na primer, ko nekdo preživlja čas s pomembno osebo v njegovem/njenem življenju.

Po drugi strani pa gre lahko tudi za trajne občutke (kognitivna komponenta: zadovoljstvo z življenjem). S preučevanjem subjektivnega blagostanja kot ravnovesja med pozitivnimi in negativnimi čustvenimi stanji in kognitivnim vrednotenjem pogojev, v katerih nekdo živi, sta prva pričela Andrews in Withey. (Andrews, Withey, 1976). Po mnenju raziskovalca sreče Eda Dienerja ne gre toliko za intenziteto občutkov sreče kot za pogostost teh občutenj. Torej, bolj ko so ljudje srečni, bolj so sposobni uživati v manjših stvareh in ne čakajo na en sam velik srečen dogodek. (Ed Diener, 2009²)

Priročnik nudi pomoč pri tem, kako vključiti vaje pozitivne psihologije v vsakdanje izobraževanje.

V zvezi s tem se lahko zopet vprašamo, zakaj, s kakšnim namenom oz. natančneje, kakšna je korist, če vaje o tem, kako biti srečen, vključimo v različna izobraževanja. Je sreča oz. subjektivno blagostanje res ključna spretnost, ki ljudem omogoča, da se uspešno lotijo novih reči? Če želimo razumeti učenje kot vključevanje novih vidikov, potem je nujno, da posameznik zapusti njemu/njej znano področje in se poda v neznane širjave.

Naše počutje ima izredno velik učinek na kognitivne procese, saj vpliva na naše dojemanje, selekcijo, procesiranje

1 Schattka S. K. (2008). Eifrig nach Glück streben oder Unglück achtsam vermeiden? Promotion-Fokus, Prevention-Fokus und subjektives Wohlbefinden, Kassel University Press GmbH.

2 Diener, E. (2009). The Collected Works of Ed Diener. The Netherlands: Springer. (3 volumes)

in priklic podatkov in lahko tudi ovira ali spodbudi različne oblike mišljenja (Edlinger & Hascher 2008³) Tako lahko pozitivno mišljenje spodbuja procesiranje pozitivnih podatkov, ustvarjalnost, družabnost in iznajdljivost. Kadar razmišljamo pozitivno, tudi sami sebe in okolico doživljamo bolj pozitivno in bolj verjamemo vase. Prav tako se nam hitreje porajajo nove ideje in hitreje razmišljamo. (Edlinger & Hascher 2008).

In kaj na to pravijo znanstveniki, ki preučujejo možgane?

Znanstveniki so dokazali, da živčne celice v naših možganih neprestano gradijo mreže. Ta proces se odvija še dolgo v starost. To pomeni, da se naši možgani spreminjajo in odzivajo tako na okolje kot tudi na naše misli in občutke.

Prof. dr. Gerald Huether trdi, da to, koliko so se možgani sposobni prilagajati in spreminjati, ni odvisno toliko od tega, v kolikšni meri jih uporabljamo, ampak od tega, ali jih uporabljamo zadovoljni. (Huether, 2009⁴) .

Na žalost niti naša delovna mesta niti programi v šolah niso naravnani k temu, da bi iz posameznika privabili navdušenje, kaj šele, da bi ga spodbujali. Zato je še posebej pomembno, da v šolah oblikujemo ozračje, v katerem se bo lahko razvijalo in raslo navdušenje.

Ta priročnik in vaje na temo sreče, ki so dostopne na spletni strani <http://www.key-competence-happiness.eu/>, so pomemben doprinos k temu cilju.

Tako na spletni strani kot na straneh v nadaljevanju boste našlo podatke o orodjih, ki smo jih razvili za strokovnjake s področja izobraževanja, ki želijo to pomembno novo področje predstaviti širši skupini in učencem. Biti srečen v življenju in znati občutiti zadovoljstvo sta pomembni lastnosti, ki zagotavljata, da se bomo sposobni učiti tudi po končanem šolanju.

Uživajte v branju!

Klaus Linde Leimer

Nosilec projekta

³ Edlinger, H. & Hascher, T. (2008). Von der Stimmung- zur Unterrichtsforschung: Überlegungen zur Wirkung von Emotionen auf schulisches Lernen und Leisten. Unterrichtswissenschaft, 36, 55-70

⁴ Hüther, G (2009). Hirngerecht und mit Lust lernen, Zeitschrift Grundschule, Magazin für Aus- und Weiterbildung, 16-17



PROJEKT KEY COMPETENCE HAPPINESS IN SEDEM POTI DO SREČE

Linda Bolier

Opredelitev sreče

Sreča oz. dobro počutje je kompleksna zadeva, ki se nanaša na optimalno doživljanje in funkcioniranje. V grobem obstajajo trije konceptualni pristopi.

Prvi temelji na t.i. subjektivnem blagostanju. Gre za kognitivno in/ali emotivno presojo o življenju posameznika na splošno ter za razmerje med pozitivnimi in negativnimi čustvi. (Diener, 1984; Veenhoven, 2012).

Drugi pristop temelji na t.i. psihološkem blagostanju, izgrajen pa je na osnovi dela Carol Ryff, ki ni bila zadovoljna s poudarkom na subjektivnem blagostanju in se osredotoča na optimalno delovanje posameznika (Ryff, 1989).

Po njenem mnenju psihološko blagostanje sestavlja šest elementov: sprejemanje samega sebe, avtonomija, obvladovanje okolice, osebnostna rast, smisel življenja in medosebni odnosi. Tako po njenem naš cilj ni doseči osebno srečo, ampak samoaktualizacijo in ugotoviti pomen/smisel življenja.

Tretji koncept temelji na delu Coreya Keyesa, ki narekuje nekoliko širšo opredelitev sreče, ki je manj osredotočena na posameznika. Ta koncept poleg subjektivnega in psihološkega blagostanja upošteva še socialno komponento (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002). Socialno blagostanje se nanaša na to, v kolikšni meri se posameznik dobro počuti v družbi, zaupa drugim ljudem in v zunanjem svetu vidi smisel. Ta pristop jasno temelji na opredelitvi pojma sreče Svetovne zdravstvene organizacije. (2004) (glejte okence št. 1).

Vsi trije pristopi odražajo že staro razločevanje po Aristotelu, ki je predlagal, da je eudaimonski pristop do sreče prava pot v življenju (živeti t.i. 'dobro življenje', stremeti za nečim, kar je večje od nas). Ta pristop se odraža tudi v pojmovanju psihološkega in socialnega blagostanja, kjer je glavni poudarek na smislu, osebni rasti in medosebnih odnosih. Ravno nasprotno pa se hedonističen pristop osredotoča na doseganje užitka in izogibanje bolečini, kar pa se sklada s sedanjim pojmovanjem subjektivnega blagostanja (Deci & Ryan, 2008).

Orodje projekta Key Competence Happiness temelji na eudaimonskem pristopu: vaje naj bi poleg pozitivnih čustev v posameznikih spodbudile tudi čustveno-socialne sposobnosti, osebnostno rast in povezanost z okoljem.

Kako spodbujati srečo?

Na začetku tega tisočletja smo bili priče novemu gibanju v psihologiji, ki se imenuje pozitivna psihologija (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Gibanje je postalo nova osnova za nadaljnje raziskave, pri katerih niso raziskovali samo negativnih ampak tudi pozitivne vidike duševnega zdravja: kako pomagati ljudem, da uspejo in postanejo srečnejši? Razviti so bili številni prispevki, ki se osredotočajo na pozitivno delovanje, kot je npr. udejstvovanje v prijetnih dejavnostih (Fordyce, 1977; Fordyce, 1983), razmišljanje o lepih stvareh v življenju (Emmons, 2003; Froh, Sefick, & Emmons, 2008; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005), deljenje prijaznosti z drugimi (Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui, & Fredrickson, 2006), določanje svojih ciljev (Green, Oades, & Grant, 2006; MacLeod, Coates, & Hetherington, 2008; Sheldon, Kasser, Smith, & Share, 2002; Spence & Grant, 2007),

izražanje hvaležnosti (Seligman et al., 2005) in izkoriščanje svojih dobrih lastnosti (Seligman et al., 2005). Obsežna meta analiza 51-ih prispevkov s področja pozitivne psihologije je pokazala zmeren učinek na spodbujanje sreče in zniževanje simptomov depresije (Sin & Lyubomirsky, 2009). Ta odkritja dajejo podlago za naše ključno vprašanje: kako spodbujati srečo?

Sedem načel orodja KCHAPPY je bilo izpeljanih iz koncepta 'duševnega zdravja', ki so ga razvili na inštitutu Trimbos (Bolier, Haverman, & Walburg, 2010). Elementi tega eklektičnega koncepta izvirajo iz pozitivne psihologije, zavedanja samega sebe in okolice, kognitivne vedenjske terapije, strategij reševanja težav in priporočil glede zdravega načina življenja.

Sedem poti do sreče

Na osnovi praktičnih izkušenj in znanosti je bilo oblikovanih sedem poti do sreče. Kot boste opazili, je mogoče večino vaj, ki jih boste našli v spletnem orodju, uvrstiti v eno od sedmih kategorij.

1) Pozitiven odnos in optimistično razmišljanje

Prvo načelo igra pri spodbujanju sreče najpomembnejšo vlogo. V skladu s tem načelom so razmišljanje, čustva in vedenje tesno povezani. S tem, ko se naučimo optimističnih kognitivnih (miselnih) strategij, lahko vplivamo na svoja čustva na pozitiven način in razvijemo sposobnost, da se poberemo v težkih situacijah (t. i. prožnost). Ljudje, ki občutijo več pozitivnih kot negativnih čustev, so v splošnem bolj srečni. Raziskava Barbare Fredrickson (2001, 2009) je pokazala, da je optimalno razmerje med pozitivnimi in negativnimi čustvi 3:1. Optimistični ljudje imajo na splošno več prijateljev, so bolj ustvarjalni in živijo dlje.

Primeri vaj v zvezi s tem načelom so vaje na temo optimizma in "Tri dobre stvari v življenju".

2) Cilji in izjava o osebnem poslanstvu

Vpogled v vrednote posameznika in temelji, na katerih temeljijo te vrednote, dajejo osebi smisel v življenju in usmeritev. Ljudje, ki imajo pred sabo določen cilj, so na splošno srečnejši od ljudi, ki nimajo zastavljenih nobenih ciljev. Ljudje, ki si ne zastavijo ciljev, imajo pogosto občutek, da "življenje živi njih" in ne obratno.

Primeri vaj: "Izjava o osebnem poslanstvu", "Medena torta in cilji".

3) Zavedanje – zavedati se tukaj in zdaj

Biti prisoten tukaj in zdaj in se tega zavedati, je pomembno načelo pri ustvarjanju trajne sreče. Načelo sicer izvira iz budizma, vendar je imelo precejšen vpliv na sodobno zahodno psihologijo. Ljudje, ki vadijo zavedanje in/ali meditirajo, lažje sprejemajo "tukaj in zdaj" in so bolj odporni na stres. Prav tako lažje uživajo v stvareh, ki jih počnejo.

Primeri vaj: "Srečni trenutki", "Rozina" in "Triminutni odmor".

4) Medosebni odnosi, deljenje sreče z drugimi

Najznačilnejša lastnost srečnih ljudi je, da so tesno povezani s prijatelji, družino in/ali partnerjem. Pri tem načelu gre za povezanost z ljudmi in družbo. Gre tudi za prijaznost do drugih in do sebe in za postavljanje meja. Raziskave so pokazale, da deljenje sreče z drugimi, na primer v obliki prostovoljnega dela, ne osrečuje samo prejemnika ampak tudi tistega, ki daje.

Primeri vaj: "Aktivno-konstruktivna komunikacija", "Otok sreče", "Smeh je zastoj".

5) Zdrav način življenja

Ljudje, ki se dovolj gibajo in zdravo živijo (se zdravo prehranjujejo, zmerno uživajo alkohol in ne kadijo), so v splošnem bolj srečni in v boljši duševni kondiciji. Telo in um sta namreč zelo povezana. Zato je spodbujanje ljudi k zdravemu načinu življenja pomembna strategija pri spodbujanju dobrega počutja in sreče.

Primeri vaj: "Dihalne tehnike", vaje za telesno pripravljenost

6) Nadzor nad življenjem

Pri soočanju z vsakdanjim življenjem je zelo pomembno da zna posameznik upravljati s svojo energijo, stresom in težavami. Če želimo imeti nadzor nad življenjem, je zelo pomembno, da znamo reševati težave na organiziran način, prav tako pa se moramo znati tudi sprostiti. Ljudje, ki se obvladajo in imajo nadzor nad življenjem, so tudi bolj srečni in zadovoljni.

Primeri vaj: "Reševanje težav v šestih korakih", "Tkanje sreče".

7) Hvaležnost

Hvaležnost ali zahvalnost je pozitivno čustvo ali odnos, s katerim posameznik izraža priznanje za nekaj dobrega, česar je bil ali še bo deležen. Hvaležnost je postala glavni predmet raziskav na področju pozitivne psihologije.

Ljudje, ki znajo biti hvaležni, so na splošno bolj srečni in zadovoljni kot ljudje, ki ne občutijo hvaležnosti. Do neke mere se je tega čustva mogoče tudi priučiti.

Primeri vaj: "Stopnja sreče", "Abeceda zahvale".

Opazili boste, da so vaje v spletni podatkovni bazi razdeljene na devet kategorij. Poleg zgoraj omenjenih sedmih kategorij, smo posebno pozornost namenili vajam, ki upoštevajo medkulturne vidike in vajam, ki predstavljajo različne teorije na temo sreče, nevrobiološke vplive in teoretične modele.

Bolier, L., Haverman, M., & Walburg, J. A. (2010). Mental fitness - verbeter je mentale conditie. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life Washington, DC, US: American Psychological Association.

Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24, 511-521.

Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 483-498.

- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. New York: Crown Publishers.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46, 213-233.
- Green, L. S., Oades, L. G., & Grant, A. M. (2006). Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope. *Journal of Positive Psychology*, 1, 142-149.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- MacLeod, A. K., Coates, E., & Hetherington, E. (2008). Increasing well-being through teaching goal-setting and planning skills: results of a brief intervention. *Journal of Happiness Studies*, 9, 185-196.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7, 361-375.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Sheldon, K. M., Kasser, T., Smith, K., & Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal attainment and personality integration. *Journal of Personality & Social Psychology: A Quarterly for Psychodiagnostic & Allied Studies*, 70, 5-31.
- Sin, N. L. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-487.
- Spence, G. B. & Grant, A. M. (2007). Professional and peer life coaching and the enhancement of goal striving and well-being: An exploratory study. *Journal of Positive Psychology*, 2, 185-194.
- Veenhoven, R. (2012). Happiness: also known as 'life-satisfaction' and 'subjective well-being'. In K.C.Land, A. C. Michalos, & M. J. Sirgy (Eds.), *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research* (Dordrecht: Springer Publishers).
- WHO (2004). *The global burden of disease: update 2004*. Geneva: World Health Organization.



POZITIVNA PSIHOLOGIJA V UČILNICI

Beata Hola, Kača Švidrnichová

Vloga pozitivne psihologije pri izobraževanju in poučevanju

Tudi če pri poučevanju usmerite pozornost na pozitivno psihologijo in srečo, to še ne pomeni, da se bodo vaše ure spremenile v tečaj meditacije ali alternativni kult. Razlog, zakaj bi morali razmisliti v tej smeri, leži v tem, da boste na ta način povečali motivacijo udeležencev, jih spodbudili, da bodo aktivno sodelovali in pri tem vključili tudi svoja čustva, kar lahko vpliva tako na učne rezultate kot na njihovo osebno rast

Zakaj torej uvesti pozitivno psihologijo v šole?

“Pozitivno izobraževanje je opredeljeno kot izobraževanje tako na področju tradicionalnih veščin kot na področju sreče. Splošna razširjenost depresije med mladimi po svetu, nizka porast z zadovoljstvom v življenju in sinergija med učenjem in pozitivnimi čustvi – vse to priča v prid temu, da bi se ljudje morali naučiti, kako biti srečen že v šoli. Dobro nadzorovane študije so pokazale, da je mogoče sposobnosti, s pomočjo katerih razvijamo prožnost, pozitivna čustva, udejstvovanje in smisel, učiti otroke v šolah.” (Seligman, a.o., 2009).

Glavni korak, ki pa lahko postane tudi ključna ovira, je, kako vključiti pozitivno psihologijo ne samo v določeno izobraževalno shemo, ampak tudi v kulturni okvir posamezne izobraževalne ustanove. V odnosu do pozitivnega mišljenja namreč obstajajo znatne razlike med ljudmi, ki izvirajo iz zgodovinskih običajev določenih nacionalnih in regionalnih izobraževalnih sistemov in ki pogosto na prvi pogled niso vidne.

V Evropi strokovnjaki s področja izobraževanja, posebej tisti avstrijsko-madžarskega porekla, pogosto kritizirajo metode pozitivne psihologije, češ da gre za modno muho, ki je prilagojena ameriškemu izobraževalnemu sistemu. Mogoče se bo slišalo predrzno, a še vedno obstaja veliko učiteljev, ki mislijo, da je frontalna oblika učenja z učiteljem kot edino avtoriteto, ki misli, da je glavna naloga poučevanja memorizirati obilico informacij, edini pravi pristop. Pri učiteljih s takšnim mišljenjem je vključevanje pozitivne psihologije v metode poučevanja tako že v naprej obsojeno na neuspeh.

Sam projekt Key Competence Happiness in gradivo v okviru projekta je namenjeno učiteljem, ki so spoznali, da vloga sodobnega učitelja ni več samo posredovati informacije, ampak postati na nek način vodnik ali vzornik. Če smo že omenili staromodne učitelje, pa naj omenimo še, da obstaja tudi že veliko tistih, ki so se odločili za sodobni pristop, ki ga izvajajo pri vsakodnevem poučevanju.

Po svetu so učitelji v osnovnih in srednjih šolah in pri poučevanju odraslih skušali uvesti različne elemente pozitivne psihologije v redne izobraževalne načrte. Tako ta priročnik ni namenjen njim, saj že imajo svoje vire in iščejo podatke po najrazličnejših orodjih, besedilih, video gradivu in na spletu. Poglavlja v tem priročniku so namenjena strokovnjakom s področja izobraževanja, ki se jim zdi dinamičen način poučevanja za razliko od

“monotonega” frontalnega učenja nekaj naravnega; ki se zanimajo za svoje učence in jim skušajo pomagati dojeti, kakšne cilje so si zastavili. Pozitivna psihologija s pomočjo znanosti preučuje, kaj spodbuja ljudi k uspehu in kakšen učinek imajo nanje pozitivna čustva. Dobri učitelji so vedno vedeli, da se srečni otroci učinkoviteje učijo; sedaj to dokazujejo tudi znanstvene raziskave (Fox Eades, 2015) tem seveda ne želimo reči, da so učitelji, ki še niso vključili pozitivne psihologije in/ali sreče kot predmeta v njihove načrte, manj sposobni od tistih, ki so to že storili. Pri tem je potrebno poudariti, da je potrebno pozitivno motivacijo učencev in pristop, ki temelji na zagotavljanju različnih virov znanja, spodbujati v okviru celotnega izobraževalnega sistema, vključno z izobraževalno politiko in začetnim in nadaljnjim usposabljanjem strokovnjakov s področja izobraževanja. Naslavljanje posameznih učiteljev in ustanov za izobraževanje odraslih je edina možna pot; zadovoljiv način uvajanja inovacije po pristopu od spodaj navzgor. Kljub temu pa je poleg tega pristopa potrebno oblikovati in uvesti tudi izvajanje projekta v skladu s pristopom od zgoraj navzdol. Uvedba uporabnikom prijaznih izobraževalnih ukrepov s področja pozitivne psihologije namreč zahteva sodelovanje interesnih skupin in nosilcev odločanja na vseh ravneh izobraževalnega sistema v državi.

SPLOŠNI PRISTOP DO POZITIVNE PSIHLOGIJE IN SREČE V IZOBRAŽEVALNEM KONTEKSTU:

Ko je govora o poučevanju na področju sreče, se zelo hitro izkaže, da ljudje pripadajo eni izmed dveh skupin, ki predstavljata dva tipična stereotipa.

- a) Vse to izobraževanje na temo sreče je en velik nesmisel – nimamo se časa igrati s kvazi psihologijo. Otroke moramo naučiti kaj konkretnega.
- b) Absolutno potrebno in nujno je, da razmišljamo pozitivno – pozabiti je potrebno na težave in se osredotočiti na pozitivne stvari.

Oba odnosa zagotovo temeljita na pomenskem ozadju in sta osnovana na realnih izkušnjah številnih ljudi. Kljub temu pa sta lahko nevarna, če se ju upošteva slepo in brez premisleka.

Namen projekta Key Competence Happiness je horizontalno uvesti predmet sreče v izobraževalne načrte za izobraževanje odraslih. Sreča je v širšem kontekstu pozitivne psihologije koncept, ki vključuje razvijanje posameznikovih pozitivnih lastnosti in potencialnih sposobnosti in poudarja pozitivne vidike najrazličnejših situacij. Pri razvijanju tega koncepta je šlo delno za filozofsko, predvsem pa za metodološko poslanstvo. Da bi v celoti razumeli koristi takšnega koncepta v okviru vsakdanje rutine poučevanja, je potrebno premostiti predsodke in stereotipe, na katere najprej pomislimo, ko nam nekdo omeni uvedbo predmeta sreče v izobraževanje odraslih. Zagotovo si učeči se odrasli ne predstavljajo, da bodo “brezskrbno sedeli na rožnatih oblakih visoko na nebu, njihove glave pa se bodo v globoki meditaciji brez najmanjšega truda polnile z znanjem in modrostjo”. Glede na povedano v prejšnjih poglavjih v zvezi z vsakodnevno rutino pri poučevanju, se uvedba sreče in pozitivne psihologije v izobraževanje navezuje na različne vidike:

Pedagoški delavci se osredotočijo na sposobnosti, vrline in potencialne učečih se otrok/odraslih in to izkoristijo ne samo pri medosebni komunikaciji ampak tudi pri učnem procesu.

Poleg posredovanja znanja je namreč v učni proces mogoče vključiti najrazličnejše spretnosti in sposobnosti, povezane s pozitivno psihologijo.

Z uvedbo elementov pozitivne psihologije lahko pedagoški delavci znatno vplivajo na učinkovitost prenosa znanja med njimi in učenci.

Previdna predstavitev vprašanja sreče ima potencial ne samo pri zagotavljanju znanja in sposobnosti učencev v zvezi s predmetom, ki se ga učijo, ampak tudi na področjih, ki so zelo uporabna na splošno v življenju.

KORISTI PRISTOPA NA OSNOVI POZITIVNE PSIHLOGIJE V UČILNICI

Pozitivna psihologija in motivacija

Premišljena uvedba vidikov pozitivne psihologije v učne načrte lahko zviša motivacijo posameznika za učni proces. Motivacijo dosežemo z ustrezno zastavljenimi učnimi cilji in nalogami, ki jih sestavi učitelj, ter z zadostnim spoštovanjem.

„Recimo, da je temeljno načelo pozitivne psihologije, uporabljene v okviru izobraževanja, preprosto osredotočanje na dobre lastnosti posameznikov, medtem ko obenem ugotavljamo tudi njihove učne težave in izzive, s katerimi se soočajo. To v praksi pomeni, da posamezniki, ki ne dosežejo ustrezne ravni pri branju, pisanju in računanju, niso kaznovani za svoj neuspeh. Namesto tega so nagrajeni (običajno s pohvalo ali spodbudo) za vsak dosežek, ne glede na pomembnost tega dosežka in ne glede na to, ali gre za dosežek na akademskem področju ali na področju družbenega udejstvovanja. Veselimo se torej vsakega koraka v pravo smer, pa naj bo še tako neznaten. Kaj se zgodi, ko začnejo posamezniki po letih slabih ocen, opominov in neuspeha prejemati takšen odziv? Po nekaj mesecih se pričnejo odzivati drugače, in sicer se upajo javiti, da pridejo pred tablo ali da bodo odgovorili na vprašanje. Povedano drugače, posamezniki pričnejo upati. Izziv, s katerim se sooča učitelj, je, da sestavi naloge, ki so dovolj lahke, da posamezniku omogočajo uspeh, kljub temu pa morajo biti dovolj zahtevne, da ohranijo njegovo/njeno zanimanje.“ (Rein, 2007)

Pohvala in spodbuda sta ključni besedi, ki se zdita več kot očitni in samoumevni. Kljub temu pa mnogi učitelji pri vsakdanjem poučevanju pogosto podcenjujejo pomembnost spodbude za majhne dosežke in napredke. Včasih nam učitelji, ki jih vprašamo, zakaj pogosteje ne pohvalijo učencev, odgovorijo: „Ni bilo razloga, da bi ga/jo pohvalila. Nič posebnega ni naredil/a.“ In ravno na tej točki se moramo ustaviti in pomisliti. Zakaj bi moral imeti učitelj razlog za to, da nekoga pohvali? Kako določiti, kateri dosežek je dovolj pomemben, da je vreden pohvale in kateri je tako neznaten, da ni omembe vreden? Tudi pri tem je potrebno upoštevati, iz katere kulture izhajamo. V nekaterih kulturah je pohvala nekaj izjemno cenjenega, kar se ne sme izreči brez razloga, kot da bi nam lahko zmanjkalo pohval, če bi jo izrekli prevečkrat. Zato je prvo vprašanje, ki si ga morajo zastaviti strokovnjaki s področja izobraževanja in ustanove za izobraževanje odraslih sledeče: „Kateri kulturološki vzorci nas določajo?“ Kaj je tisto, kar šteje za nas? Kako določamo vrednote in kriterije kakovosti za naše izobraževalne ukrepe?“ In ali bi se pri novo zastavljenih kriterijih kakovosti morda morali vprašati tudi: „Ali so naši učitelji motivirani? Če niso, kako lahko potem oni motivirajo učence, da bi dosegli boljše rezultate?“ „Ali se učitelji zanimajo za svoje učence in njihove rezultate, ali se preprosto zadovoljijo z branjem vsebine, samo da se rešijo dolgotrajne obveznosti?“ Seveda je pomembno, da pedagoški delavci spremenijo odnos in pričnejo uvajati določene uporabne metode s področja pozitivne psihologije v svoje delo. Po drugi strani pa drži tudi, da niso samo učitelji tisti, ki morajo uvajati spremembe in usmerjati učečo se skupnost proti učnim metodam, ki temeljijo na pozitivnih sposobnostih. Študija,

v kateri so preučevali slabe dosežke otrok v mestnih središčih v Ameriki, so pokazale, da so bili takšni rezultati posledica razbitih družin, revščine, slabe izobrazbe, zlorabe drog – prav nič presenetljivo. V drugi raziskavi pa ravno nasprotno niso raziskovali, zakaj določeni otroci iz mestnih središč ne uspejo, ampak zakaj določeni uspejo? Pri raziskavi so se osredotočili na prožnost posameznikov in ugotovili, da so lastnosti, kot so družbena podpora, optimizem, smisel, osredotočanje na dobre lastnosti in zastavljanje ciljev, otrokom iz težavnih okolij pomagale, da so uspeli (Fox Eades, 2008).

Ali so zgornji argumenti, ki temeljijo na resničnih znanstvenih raziskavah dovolj, da prepričajo skeptike med izobraževalnim kadrom? Kakšne in kako obsežne dokaze bi potrebovali, da bi pričeli vsaj razmišljati o tem, da bi morda uvedli le nekaj učnih vidikov s področja pozitivne psihologije v vaše delo?

Izboljšajmo odnos med učiteljem in učencem (sprememba perspektive):

Pri komunikaciji z razredom lahko sprememba mišljenja v pozitivni smeri vpliva na perspektivo, s katere učitelj gleda na svoj razred. Namesto stereotipne podobe o najljubših, povprečnih, "groznih" učencih in tistih drugih, nam popolna sprememba konteksta s pomočjo t.i. strategije preokvirjanja lahko odpre precej širše možnosti. Obrazložimo ravno povedano na primeru.

„Seveda imam najljubše učence. Vsak jih ima. Po moje je to nekaj povsem običajnega. Običajno je v razredu pet oseb, ki so mi res pri srcu, z večino imam povprečen odnos, vedno pa sta dva ali trije, ki preizkušajo meje mojega potrpljenja. Vedno ko sem se o tem pogovarjal s sodelavci, so bili enakega mnenja. To je povsem normalno. Nič ne moremo gledati tega. Obstaja celo Gaussova krivulja, ki potrjuje to dejstvo.“

(Karel 42, nemški učitelj iz Češke republike).

Seveda je to nekaj povsem običajnega; vsi smo to že kdaj izkusili. Obstajajo pa različne razlage za to. Na opisano stanje lahko gledamo kot na skupinsko dinamiko, lahko ga tolmačimo tudi kot vrsto sociološke porazdelitve ali ga povzamemo s preprostim izrekom: „Nihče ne more biti vseč vsem“.

S pedagoškega in metodološkega vidika pa tukaj ne gre za vprašanje, ali je nekaj običajno ali ne. Gre za to, ali je uporabno za proces sodelovanja. Z vidika pozitivne psihologije je sprememba perspektive in odnosa učitelja tisto, ki lahko povzroči znatno spremembo v motivaciji učencev. V zvezi s tem bi mnogi učitelji nasprotovali, da je dolžnost učenca, da poskrbi za motivacijo; da je naloga učitelja poučevanje strokovnih vsebin in ne motiviranje in skrb za dobro počutje učencev. Takšen pogled je med mnogimi učitelji še vedno prisoten in igra pomembno vlogo pri načinu izobraževanja, ki je temeljil na metodologiji, ki je bila razvita v časih industrijske revolucije. Nekateri učitelji pravijo temu "dobri stari časi, ko je bil šola še mesto, kjer sta vladala disciplina in trdo delo". Po drugi strani pa lahko z vidika današnjega sistema in družbe takšen pogled imenujemo zastarel. Izziv sistematične spremembe mišljenja v okviru celotnega izobraževalnega sistema je odlično razložil sir Ken Robinson v svojem govoru „Spreminjanje izobraževalnih paradigem“ na konferenci TED leta 2010. Njegovo kompleksno mišljenje in še številne druge video prispevke najdete na spletnem portalu projekta Key Competence Happiness.

Če naj učitelji jemljejo srečo resno, potem so potrebne temeljne spremembe v zvezi s tem, kako pojmuje, kakšne pristop imamo in kako organiziramo naše izobraževanje.

Smith (2005) pri uvedbi sreče v kompleksne izobraževalne sisteme poudarja štiri ključne vidike:

Prvič, uvedba sreče v izobraževanje pomeni najprej pogledati izven učilnice in neposrednega izobraževalnega konteksta. Če želijo ustanove, ki omogočajo formalno izobrazbo, poskrbeti za človeka kot celoto, potem morajo nuditi celo paleto drugih priložnosti in izkušenj. Sem spadajo izbirne dejavnosti in priložnost udeleževanja v družabnem življenju.

Na drugem mestu je potrebno omeniti vključevanje neformalnih oblik izobraževanja, izobraževanje v skupnosti in bolj interaktivne pristope poučevanja.

Tretji vidik poudarja zavračanje večjih delov splošnih nacionalnih učnih načrtov in iskanje novih pristopov in predmetov, ki ne odtujujejo, ampak pritegnejo ljudi.

Četrtič, uvedba sreče v izobraževanje zahteva lahek dostop do svetovanja, tako da lahko ljudje s težavami razumejo sami sebe in situacijo, v kateri so se znašli. Seznan seveda še ni končan in njegov obseg kaže na to, kako zahteven je proces spreminjanja mišljenja in odnosa v izobraževalnih sistemih. Mogoče je imel Jean Baudrillard prav, ko je govoril o tem, da se je težko upreti prevladujoči kulturi – kljub temu je sreča ljudi preveč pomembna, da ne bi vsaj poizkusili. Delitev učencev na podskupine glede na to, koliko obravnave potrebujejo, je povsem običajen proces, ki se običajno prične povsem spontano. Pa “preuokvirimo” situacijo s pomočjo pozitivnega mišljenja.

Vaja za učitelje:

Narišite sedežni red vaše učilnice in zabeležite imena učencev na mestih, kjer običajno sedijo.

Pri naslednjih nekaj urah ob vsako ime zapišite tri stvari, ki so vam pri vsakem učencu/učenki všeč. Pomembno je, da to storite za vse učence. Čeprav se zdi vaja silno enostavna, boste potrebovali nekaj ur, preden boste našli tri stvari za vsakega učenca. Pri nekaterih učencih ne boste imeli nobenih težav poiskati pozitivnih lastnosti, zopet pri drugih boste težko našli že eno samo dobro lastnost. Pa vendar je ravno to namen te vaje. Zagotovo ima vsaka oseba lastnosti, ki so nam všeč. Včasih je le potrebnega več časa, da jih odkrijemo, včasih je to zelo težko, nikakor pa ni nemogoče.

Če ste res poskusili že prav vse, če ste se na vso moč potrudili, pa vendar pri določenem učencu niste uspeli najti niti ene pozitivne lastnosti, ob njegovo ime v okence zapišite naslednji stavek: „Cenim ga/jo zaradi njegove izjemne sposobnosti skrivanja dobrih lastnosti.“

Ko v celoti izpolnite sedežni red (poiščete dobre lastnosti za vse učence), skušajte to vključiti v učni proces. Pri tem skušajte posebno lastnost učenca povezati s temo ali predmetom, ki ga obravnavate.

Sedežni red z lastnostmi učencev shranite in ga vsake toliko časa pogledajte in ocenite, ali zabeležene lastnosti še

vedno držijo ali bi bilo morda potrebno seznam lastnosti spremeniti ali dopolniti. Kaj je smisel vaje? Kako se vaja navezuje s horizontalno uvedbo sreče v izobraževanje odraslih? Na osnovi tradicionalnih vzorcev razmišljanja smo označili učence z različnih vidikov: prvi vtis, splošen vtis, nekaj lastnosti, ki se nam zdijo tipične. Takšno označevanje učencev na začetku pouka nam običajno zapre vrata do njihovih skritih sposobnosti in potencialov. Morda boste ugovarjali, da je takšno dojemanje nekaj običajnega. Z vidika učnih ciljev pa se je potrebno vprašati, če je takšna strategija uporabna?

3. Izobraževanje na temo sreče in razvoj človeških virov

Fox Eades (2008) je opredelil sedem ključnih lekcij, ki bi se jih morali pedagogi naučiti iz pozitivne psihologije:

- Pomagati otrokom, da se zavejo pozitivnih izkušenj.
- Predstaviti dejavnosti, v katerih bodo otroci uživali v razredu.
- Vaditi, kako spodbujati samega sebe.
- Uporabiti spodbude, ki vplivajo na razpoloženje v razredu.
- Spodbuditi otroke, da se predajo toku.
- Naučiti se spominjati lepih spominov, kadar smo na tleh.
- Spodbuditi otroke, da dajo vse od sebe.
- Razložiti otrokom, da morajo zaprositi za pomoč, ko so v stiski.
- Vliti otrokom pogum za neuspeh.

Zgornja poglavja so bila opredeljena za uporabo v osnovnih in srednjih šolah. Kljub temu so primerna tudi za področje izobraževanja odraslih in vseživljenjskega učenja. Pristop, ki temelji na priznavanju celo najmanjših dosežkov, spodbujanju znanja posameznika in ustvarjanju pozitivnega okolja, so uporabili in testirali po vsem svetu na najrazličnejših izobraževalnih ustanovah, od osnovnih do jezikovnih šol, računalniških šol in najprestižnejših univerz. In zakaj bi morali vi kot strokovnjak s področja izobraževanja razmisliti o tem, da bi pri pouku vključili elemente pozitivne psihologije?

Dva dobra razloga, zakaj bi morali učence v šolah učiti dobrega počutja, je trenutna poplava depresije in nominalno povečanje sreče v zadnjih dveh generacijah. Tretji razlog pa je ta, da boljše počutje spodbuja učenje, kar je običajno cilj izobraževanja oz. poučevanja. Dobro počutje izboljša koncentracijo, spodbuja kreativno mišljenje in tudi pripomore k bolj celostnemu razmišljanju. To pa je ravno v nasprotju z negativnim počutjem, ki omejuje koncentracijo, sproža bolj kritično mišljenje in analitično razmišljanje. Ko ste slabe volje, ste boljši pri ugotavljanju "Kaj gre tu narobe?". Ko pa ste dobre volje, ste boljši v ugotavljanju "Kaj je tukaj dobrega?" Še več: ko ste slabe volje, se v obrambi zatečete k temu, kar vam je že poznano in dobro sledite ukazom. Odvisno od situacije, v kateri se znajdemo, sta zaželeno tako pozitiven kot negativen način razmišljanja, vendar v šolah

vse prepogosto poudarjajo pomembnost kritičnega razmišljanja in upoštevanja navodil, namesto da bi se bolj osredotočali na kreativno razmišljanje in učenje novih stvari. Rezultat tega je, da je šola pri otrocih priljubljena le malenkost bolj kot obisk pri zobozdravniku. V sodobnem svetu smo po mojem prepričanju prišli do točke, kjer bomo boljše rezultate dosegli le, če bomo bolj ustvarjalni v našem načinu razmišljanja, če ne bomo slepo sledili navodilom drugih in če bomo pri vsem tem tudi bolj uživali. (Seligman, a.o., 2009).



UPORABA SPLETNEGA ORODJA KCH PRI POUČEVANJU

Vaje, s katerimi razbijemo dolgčas in monotonost (ang. "energizers")

Uvedba pozitivne psihologije se ne more zgoditi čez noč. Proces namreč zahteva čas, potrpljenje in strategijo. Tudi spreminjanje perspektive zahteva svoj čas. Eden izmed načinov, kako uvesti pozitivno psihologijo v izobraževanje odraslih, je v obliki zabavnih vaj (ang. "energizers", "ice-breakers"), ki pripomorejo k sproščnemu vzdušju, spodbudijo dinamiko v skupini in stimulirajo učni proces. V spletni bazi je več vaj, ki se lahko uporabijo v ta namen. Sedaj lahko tako prvih pet minut brez skrbi posvetite igri, ki bo otroke spravila v dobro voljo, nato pa lahko vsem, ki dvomijo v vaše početje, razložite, da je to v skladu z načelom 'odpri in razvij' v okviru teorije pozitivnih čustev Barbare Fredrickson; da je torej vaše početje povsem v skladu z izobraževalnimi nameni.

Bolj uspešni smo pri tem, na kar se osredotočamo. Če se običajno osredotočamo na odpravljanje pomanjkljivosti, bomo imeli težave, ko bomo želeli otrokom pomagati na poti do uspeha. In obratno, če se osredotočimo na spodbujanje in razvijanje pozitivnih navad v mišljenju, govoru in vedenju, jim bomo pomagali pri nadaljnjem razvoju (Fox Eades, 2008).

Orodja, ki imajo potencial za razvoj posameznikovih sposobnosti

S pravilno uporabo lahko vaje vašim učencem pomagajo pri razvoju njihovih sposobnosti in potencialov. Četudi boste vaje uporabljali zgolj kot dopolnilo in jih le deloma prepletete med "pravo" učno vsebino, lahko dosežete znatno razliko pri pouku. Iskanje pozitivnih stvari, lastnosti, navad, izkušenj in talentov lahko na začetku naleti na rahel odpor. Tudi mladi učenci bodo na začetku morda imeli težave s samohvalo. Ne glede na to se bodo učenci sčasoma tega privadili in bodo tako sami pri sebi kot pri drugih pričeli iskati pozitivne lastnosti in načine, kako te lastnosti še izpopolniti oz. razviti. Rezultat morda res ne bo "holivudski", zagotovo pa bo izvajanje vaj imelo določen učinek na dinamiko skupine in na odnos do dela.

Dodajanje elementov motivacije v okviru dolgotrajnih projektov

Vključevanje didaktičnih vaj na osnovi raziskav o sreči in pozitivne psihologije bi lahko postal uporaben in spodbujajoč del obsežnih tematskih projektov, ki jih nameravate izvesti s svojimi učenci. Pri tem ni nujno, da je sreča osrednja tema. Lahko jo uvedete kot dopolnilni ukrep. Pri dolgoročnih izobraževalnih projektih lahko vaje na temo sreče pomagajo pri vzpostavljanju ekipnega duha, spodbujanju posameznikov, da dajo vse od sebe in prispevajo k ekipnemu delu, povzemanju že doseženih ciljev in iskanju priložnosti in rešitev namesto težav. Pomembno je, da elemente pozitivne psihologije vključite v tok dela na čim bolj naraven način, tako da postanejo del dejavnosti in ne izstopajo.

Integrirano poučevanje – združevanje sreče z drugimi predmeti

Elemente orodja, ki je nastalo v okviru projekta Key Competence Happiness, je mogoče vključiti (integrirati) v tečaje rednega izobraževanja odraslih. V okviru testne faze projekta je bilo več vaj testiranih v okviru jezikovnih tečajev, računalniških tečajev, tečajev oblikovanja in tudi v programih prekvalificiranja. Pri vseh zgoraj naštetih oblikah izobraževanja odraslih je bila začetna faza vključevanja teh vaj nujna. Številni pedagoški delavci niso vedeli, kje bi vključili elemente pozitivne psihologije v njihove tečaje oz. izobraževalne programe. Ni se jim namreč zdelo smiselno vključiti spodbujevalne vsebine v računalniške tečaje za strokovnjake ali v programe, namenjene usposabljanju zidarjev ali vodovodarjev. V času testiranja je ekipa projekta Key Competence Happiness pomagala tem ustanovam pri iskanju možnosti, saj so bili rezultati in učinki očitni. Bolj motivirani so učenci, bolj učinkovito je učenje in bolj zadovoljni so z rezultati.

PROCES IZVEDBE VKLJUČEVANJA VAJ V IZOBRAŽEVALNE PROGRAME ZA ODRASLE JE MOGOČE RAZDELITI NA VEČ FAZ:

začetni razgovor, na podlagi katerega smo identificirali potrebe in strateške ideje ponudnika izobraževalnega programa

Po začetni predstavitvi projekta in njegovih ciljev ponudniki izobraževanj običajno niso videli povezave med projektom samim in njihovimi izobraževalnimi programi. Po izčrpnem pogovoru pa smo ugotovili, da obstajajo številne prednosti uvedbe produktov projekta v izobraževalne programe. Sem spada dolgoročna motivacija udeležencev tečajev, preprečevanje opustitve izobraževalnega programa in tudi povečano zanimanje, zaradi katerega se bodo udeleženci vračali in vpisovali nove tečaje itd.

analiza metodologije poučevanja v testnih tečajih

Vsi tečaji v okviru izobraževanja odraslih niso primerni za uvedbo elementov pozitivne psihologije. Temu ni tako zato ker bi imela pozitivna psihologija in pristop, ki temelji na razvijanju sposobnosti, omejen potencial, ampak zato ker so določeni tečaji izjemno ozko usmerjeni, nekateri pa tudi časovno omejeni (npr. specializirani tečaji računalništva za informatike). Zato je dobro izvesti analizo, da se skupaj z direktorjem kadrovske službe ali produktnim vodjem ugotovi, pri katerih tečajih/programih je testna uvedba produktov projekta KCH najbolj primerna. Najbolj primerni programi za uvedbo so najrazličnejši jezikovni tečaji, saj sta njihova vsebina in metodologija bolj fleksibilni in blizu "jeziku" pozitivne psihologije.

razvoj podrobnega izvedbenega načrta v skladu s potrebami ustanove

Pred testiranjem morajo predstavniki projekta KCH skupaj s predstavniki ponudnika izobraževalnih programov za odrasle razviti podroben izvedbeni načrt, v katerem je opisana razdelitev nalog in sosednje posameznih korakov.

To je zelo pomembno, da se izogne hudim nesporazumom v začetni fazi sodelovanja. Podpis sporazuma o sodelovanju naredi zadevo obvezujočo in uradno. Ta faza vključuje tudi določitev kriterijev kakovosti in kriterijev za ocenjevanje procesa.

Usposabljanje pedagogov/strokovnjakov s področja izobraževanja

Ključne osebe v okviru izvedbenega procesa so pedagogi oz. strokovnjaki s področja izobraževanja, ki jim je v testni fazi še posebej potrebno pomagati in nuditi podporo. Brez tega bo učinkovitost izvedbe zelo slaba, poleg tega pa bo vse kaj drugega kot v skladu z načeli pozitivne psihologije. V okviru seminarjev, namenjenih usposabljanju pedagogov je potrebno razložiti strukturo spletne podatkovne baze. Kljub vsemu pa mora biti v središču pozornosti spremljanje pedagogov, v okviru katerega se bodo naučili, kako čim bolj učinkovito vključiti posamezne vaje iz podatkovne baze v specifične tečaje oz. programe, ne da bi pri tem ogrozili primarno zadane izobraževalne cilje.

Vrednotenje rezultatov, zbiranje povratnih informacij

Čez nekaj časa je potrebno zbrati povratne informacije učencev, pedagogov in ponudnikov izobraževalnih programov ter izvesti vrednotenje rezultatov. Metode vrednotenja so odvisne od obsega in od namena, ki ga želi doseči ponudnik izobraževalnih programov. Da pa bi lahko ocenili delo pedagogov oz. strokovnjakov s področja izobraževanja, je nujno aktivno sodelovanje ponudnikov usposabljanja za pedagoge in predstavnikov projekta KCH, na primer, v obliki "slepih potnikov" v katerem od tečajev, kjer se testira uvedba elementov pozitivne psihologije.

Prilagajanje in drugostopenjska izvedba

Podatkovna baza projekta Key Competence Happiness je odprta baza. To pomeni, da je mogoče dodajati nove vaje in orodja in da je bazo mogoče obogatiti in posodobiti tudi po koncu projekta. V primeru, da pedagogi ugotovijo, da bi bile nekatere vaje iz baze bolj učinkovite v drugačni obliki ali kontekstu, lahko sami oblikujejo novo različico ali posodobijo obstoječo. Zaradi te priročnosti je spletno orodje izjemno transparentno in nudi motivacijo vsem strokovnjakom s področja izobraževanja, saj lahko sami oblikujejo nove vaje, ki jih lahko tudi objavijo in delijo z drugimi.

Razvoj dolgoročnega izvedbenega načrta in izvajanje nadzora

Pred zaključkom izvedbenega obdobja, v katerem sodelujeta tako ponudnik izobraževalnih programov kot predstavnik projekta KCH, je potrebno razviti še dolgoročni izvedbeni načrt, ki ga zopet podpišeta oba, tako ponudnik izobraževalnih programov kot predstavnik projekta KCH. Ko je potrjena končna strategija za vključitev pozitivne psihologije v programe izobraževanja, je naloga strokovnjakov, ki so sodelovali pri projektu KCH končana in proces se šteje za končanega. Izobraževalna ustanova lahko pristane na zunanji nadzor ali na drugo obliko spremljanja, kar pa je seveda odvisno od njihovih potreb.



Področja izobraževanja odraslih, ki so primerna za uvedbo izbranih vaj iz podatkovne baze projekta Key Competence Happiness:

- jezikovni tečaji
- računalniški tečaji za širšo javnost
- tečaji grafičnega oblikovanja, tečaji fotografiranja
- programi prekvalificiranja za različne poklice
- kratkotrajne delavnice in seminarji, namenjeni strokovnjakom različnih znanosti

RAZISKAVE O SREČI – KRATEK PREGLED

Thomas Wenzel, Li Jing Zhu, Ecevit Erkol, Werner Zitterl

Zgodovina znanstvene razprave o sreči

V nasprotju z nekaterimi prepričanji, sreče kot predmeta študija in raziskav, kljub njihovim obsežnim prispevkom, zagotovo niso izumili Seligman in pionirji pozitivne psihologije. Pomen sreče, predpogoji ter etični in moralni vidiki so bili vedno pomembna tema razprav. V času stare Grčije oziroma še prej so se s to tematiko ukvarjale filozofija in sorodne oblike znanosti ter sistematične raziskave na podlagi raziskovalnih strategij, ki so bile takrat na voljo, vključno z logičnim mišljenjem, sklepanjem, refleksijo in opazovanjem. Filozofi - raziskovalci so predstavili različne koncepte o tem, kaj sreča »pomeni« in na kakšen način ljudje lahko dosežejo oz. jim je omogočeno, da dosežejo stanja sreče in to, da živijo srečno življenje. (Bortolotti, 2009).

Filozofi - raziskovalci so predstavili različne koncepte o tem, kaj sreča »pomeni« in na kakšen način ljudje lahko dosežejo oz. jim je omogočeno, da dosežejo stanja sreče in to, da živijo srečno življenje.

Mnenja o tem so se že samo v Evropi močno razlikovala, vse od Aristotela, Platona in Epikurja do kasnejše filozofije, v kateri so prevladovali pretežno teološki koncepti, kot na primer filozofija Avgušтина in Akvinskega (Bok, 2010; Feldman, 2010; King, 2009; Nightingale & Sedley, 2010; Van Deurzen, 2009). Aristotel in Epikur sta menila, na primer, da se je za srečno življenje potrebno močno osredotočiti na to, da nas vodijo etična načela, vendar pa sta poudarjala različne strategije, kako doseči "eudaimonijo" (ευδαιμονία) in/ali "ataraksijo". Priporočila so vsebovala aktivno intelektualno, krepostno in samozadostno življenje oz. izogibanje bolečini, ali pa neposredno uživanje v preprostih radostih v okviru krepostnega življenja in izogibanje skrajnostim. Teologija v srednjem veku pa je ravno nasprotno pogosto poudarjala, da dejanske »resnične« sreče v tem življenju ne moremo doseči, ampak je to mogoče samo v »blaženem« posmrtnem življenju. Pozneje so filozofi razvili nove modele, ki so postali celo del ameriške ustave.

Ne smemo pozabiti, da je Evropska kultura le ena od vzporedno razvijajočih se kultur, kot sta npr. Kitajska ali Indija, ki imata prav tako svojo lastno bogato in kompleksno filozofsko in znanstveno tradicijo, ki prav tako vključuje iskanje sreče. Pozneje bomo predstavili sodobne strokovnjake kot so Ed Diener in Ruut Veenhoven.

Kulturne razlike

Medkulturne razlike lahko v tem kontekstu vidimo v dveh dimenzijah, ki ju zaradi posploševanja pogosto spregledamo: kulture sreče se namreč sčasoma in skozi zgodovino spreminjajo ne samo znotraj ene kulture, ampak tudi med več kulturami, ki obstajajo istočasno na različnih geografskih območjih (Ed Diener & Suh, 2000). Na te razlike vplivajo dejavniki kot so na primer jezik, splošna in lokalna kultura, etnično poreklo in vera (Mathews & Izquierdo, 2009).



Države

Država, ki jo najpogosteje povezujemo s pomembnostjo sreče, je Butan, vsaj kar zadeva uradne podatke, ki "merijo" celo "bruto nacionalno srečo", v nasprotju z »bruto domačim proizvodom«, katerega se poslužujejo finančne znanosti⁵. Posebna komisija, ustanovljena na pobudo kralja Jigme Singye Wangchucka, zdaj že nekdanjega voditelja, je razvila raziskovalni anketni model, na podlagi katerega so anketirali celo ljudi v odročnih krajih. Rezultat ankete je razkril precej visoko raven sreče med ljudmi, kar očitno ni bilo v skladu s pomanjkanjem bogastva in moderne tehnologije, ki nam olajša vsakodnevno življenje oziroma prinaša pozitivna občutja. Kljub očitnemu političnemu ozadju ta rezultat potrjuje najnovejša odkritja, ki kažejo, da lahko huda revščina sicer močno oteži življenje, vendar pa večanje bogastva ne vpliva sorazmerno na bolj srečno ali zadovoljno življenje in da celo skupine z izjemno nizkimi dohodki niso manj srečne od "bogatih" skupin – v nekaterih primerih velja ravno nasprotno. K tej tematiki se bomo vrnili še pozneje v poglavju o ekonomiki sreče.

Eden od najzanimivejših vidikov raziskav o sreči je primerjava sreče v najbolj splošnem smislu med državami in družbami. Primera takšnih pristopov sta Svetovna podatkovna baza o sreči Univerze v Rotterdamu (Ruut Veenhoven)⁶ ali pa Svetovni "zemljevid" sreče, katerega avtor je A. White.⁷ White je uporabil rezultate predhodne meta-analične študije⁸ (sistematična primerjava podatkov drugih študij)⁹ in jih vizualno upodobil; objavil je svetovni zemljevid na podlagi »indeksa sreče« .

Za primerjavo bi potrebovali dobro preizkušene merilne ukrepe in merilne instrumente. Ruut Veenhoven med drugim ponuja precej obsežen opis orodij, ki se lahko uporabijo za takšne primerjave (v času razgovora si lahko vse brez težav ogledate na spletu) in izčrpno podatkovno bazo vrednosti in faktorjev za posamezne države, kot je npr. sreča, izmerjena z različnimi lestvicami. Na podlagi njegovih meritev so nastali različni "top sezname" najboljših držav¹⁰. Njegova metoda beleženja sreče omogoča celo zaznavanje sprememb in tako kaže, da ni nobenega zagotovila, da bi katera koli država lahko za vedno ostala raj, kamor bi se bilo vredno zateči.

Merjenje individualne sreče

Eno od najbolj uveljavljenih meril individualne sreče je celo vključeno v instrument Svetovne zdravstvene organizacije za oceno kvalitete življenja, ki meri različne zunanje in notranje vidike, povezane s kvaliteto življenja

⁵ <http://www.grossnationalhappiness.com/>

⁶ <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>

⁷ http://en.wikipedia.org/wiki/File:World_happiness.png

⁸ Abdallah, S., Thompson, S., & Marks, N. (2008). Estimating worldwide life satisfaction. *Ecological Economics*, 65, 35–47. doi:10.1016/j.ecolecon.2007.11.009

⁹ Marks, Abdallah, Simms & Thompson (2006)

¹⁰ <http://www.grossnationalhappiness.com/>

na različnih področjih (Saxena, Carlson, & Billington, 2001).

Drugi instrumenti, poleg jasnih, a fleksibilnih lestvic Ruuta Veenhovena (Veenhoven, 2010), ki so ponavadi bolj osredotočeni na občutenje subjektivnega zadovoljstva ali samo sreče, vključujejo Dienersovo zelo uveljavljeno »Lestvico zadovoljstva z življenjem« (E. Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), ki uporablja pet točk, s katerimi ocenjuje naše zadovoljstvo z življenjem v celoti. Drug vprašalnik je Oxfordski indeks sreče, ki sta ga razvila Michael Argyle in Peter Hills iz Univerze v Oxfordu. Oba sta bila dobro preizkušena v različnih kulturah in sta (trenutno) ponovno na voljo na spletu za brezplačno individualno uporabo – preizkusite ju in se zabavajte ¹¹.

Zakaj?

Zakaj imamo pravzaprav vgrajeno sposobnost, da občutimo toliko sreče? Najnovejši trend je, da na čustva gledamo v kontekstu njihovega pomena za prilagajanje in preživetje, in ne kot na darilo, v katerem uživamo in ki smo ga prejeli od boga, po naključju ali od nekoga tretjega. »Pozitivna« čustva nas pripravijo do tega, da počnemo stvari, ki so koristne ali potrebne, medtem ko »strah« ali »anksioznost« povzročita, da aktiviramo svoje notranje vire, s pomočjo katerih skušamo ali rešiti ali pa se izogniti nezdravim ali nevarnim situacijam ali dejavnostim. Ta pristop torej poudarja vrednost preživetja, potrebno integracijo in enakovrednost neprijetnih in prijetnih čustev, kar povezuje z razvojem možganov v spreminjajočih se okoljih. Kljub temu, da to vemo, to ne pomeni, da ne moremo oziroma ne smemo uživati v tem, kar imamo. Ravno nasprotno. Številne študije, ki jih je dobro povzel Diener (Ed Diener & Biswas-Diener, 2008; Ed Diener, Helliwell, & Kahneman, 2010), razkrivajo, da ima lahko sreča v tem kontekstu za živa bitja ne samo vrednost za preživetje ampak prinaša tudi konkretne koristi na področju posameznikovega zdravja, življenjske dobe in družbenih odnosov.

Jezik

Jezik je predpogoj za komunikacijo v raziskavah sreče. Celotna raziskovalci možganov, ki pogosto niso med najbolj sproščeni znanstveniki, potrebujejo jasn opis ali definicijo besede, ko na primer merijo spremembe v predelih možganov med spreminjanjem čustev. Kultura in jezik ponavadi močno vplivata drug na drugega pri oblikovanju besed, ki opisujejo čustvena stanja. Že prej omenjeni različni izrazi, ki se uporabljajo v filozofskih razpravah, so dokaz tega izziva.

Tipičen primer so razlike pri razlikovanju med srečo – pozitivna izkušnja dogajanja v vašem življenju ali srečna usoda – in veseljem kot pozitivnim ali izredno prijetnim občutkom. To razlikovanje je precej jasno v angleškem jeziku, ne pa tudi v nemškem (Glück). Pomislite, kako je v vašem jeziku.

Torej? Kaj ste ugotovili?

Semantično polje oz. oblak kot ga bomo poimenovali v tem kratkem pregledu vsebuje vse izraze, ki »nekako pripadajo«, so si pomensko blizu, a vseeno različni, oziroma so v enem jeziku identični. V oblak so lahko vključeni

¹¹ <http://www.scribd.com/doc/34888778/Oxford-Happiness-Questionnaire>

vsi izrazi, ki so povezani, ali pa pomenijo različne stopnje, oblike ali variacije nekega pojava. V grafični predstavitvi bi tako dobili ohlapen oblak, ki zajema manjše ali večje območje.

Zadovoljstvo, ki ga lahko občutite na primer po dobrem obroku, bi lahko obravnavali kot mlajšega brata v družini povezanih občutkov (vsaj v angleščini). Veselje in užitek sta drugi dve besedi v angleškem »oblaku«, ki ponavadi označujeta prehodna stanja. »Sreča« (happiness) ponavadi opisuje dolgotrajno čustveno stanje ali osnoven občutek v primerjavi s prehodnim »občutkom sreče« (happy feeling).

Druga pogosta tema, obravnavana z znanstvenega vidika, je zamenjava čustvenega stanja in sredstva za doseganje tega stanja. Fraza »Sreča [zame] pomeni ...« vodi do subjektivnih asociacij, ki opisujejo signale za stanje sreče, oziroma po drugi strani vse stvari, ki smo jih doživeli, da smo zanesljivo srečni.

Sreča je ... balon na nebu ...

To lahko pomeni veliko stvari. Kot na primer:

Jaz lahko dosežem občutek sreče tako, da odletim proč v balonu.

Občutiti srečo je enako kot leteti z balonom.

Balon na nebu je zame simbol sreče.

Ravno obratno pa znanost srečo strogo definira le kot stanje osebe vključno z vsemi fizičnimi in psihološkimi spremembami, ki zaznamujejo to stanje. Raziskave razlikujejo med bližnjima, vendar ne enakima izrazoma subjektivnega dobro počutja in zadovoljstva z življenjem.

Trajanje in raven sreče

Sreča sama po sebi nikakor ni jasno in preprosto absolutno stanje uma, telesa in duha. Lahko je celo v enem jeziku povezana, ali pa je del nepretrgane zveze stanj, ki obsegajo vse od preproste »sreče« do ekstaze, blaženosti ali pa specifičnih oblik, kot je na primer »radost«, oziroma v nemščini »Schadenfreude«, ki bi jih verjetno lahko obravnavali kot »ne« prave ali »neresnične« oblike sreče – pri tem gre bolj kot za premišljeno mnenje za moralno obsojanje. Ti primeri so privedli do aktualne razprave o »čistih« čustvenih stanjih in modelu »mešanih občutkov«, ki vključujejo tudi čustvene komponente kot so agresivnost, občutek dominantnosti ali pa strah, ki so združene v čustveno stanje sreče. Pred kratkim izvedena študija pogosto podpira koncept takih »mešanih občutkov«, vendar pa je razprava še odprta.

Številna stanja so, kot je že bilo omenjeno, kratkotrajna, oziroma prehodna, in se jih lahko razlikuje od bolj konstantne in trajne sreče kot temeljne lastnosti ali vladajočega občutka v človeškem življenju. V skrajnih primerih, kot na primer v primeru težav z duševnih zdravjem, se občutenje ekstremnega veselja ali blaženosti

lahko v trenutku spremeni v običajno zelo neprijeten občutek, ki s prejšnjimi občutki očitno ni povezan, vse skupaj pa lahko traja celo več minut.

Ed Diener pa nasprotuje bolj statičnim konceptom dinamičnega procesa »zdrave« sreče (Ed Diener & Biswas-Diener, 2008; Ed Diener, et al., 2010).

Strategije, da bi bodisi dosegli stanje sreče ali pa se izognili različnim oblikam nezadovoljstva, so lahko učinkovite ali pa ne. Zaradi nekaterih ovir v zasnovi možganov, stvari, ki nas lahko zelo osrečijo za nekaj časa, pogosto vodijo v posledično »negativne« občutke, kot sta na primer sram ali krivda. Pogosto si ljudje prizadevajo, da bi dosegli stanje sreče z manipuliranjem kemije telesa in uporabljajo zunanje snovi, na primer droge - celo nekatere vrste čokolade naj bi poleg nudenja užitka zaradi okusa dvigovale raven serotonina, ki je eden od prenašalcev sporočil v možganih (Macdiarmid & Hetherington, 1995).

Po stanju blaženosti, ekstaze ali preproste prehodne sreče lahko številni psihološki ali fizični dejavniki vodijo do nasprotnega učinka in do občutkov, od katerih je oseba na začetku želela pobegniti. Takšne »nezdrave« strategije lahko na primer povzročijo odvisnost zaradi pojava sprememb v možganih, ki zahtevajo vse več in več stimulacije. Obsesivno sprožanje centrov v možganih, da nas nagradijo s srečo, čeprav naj bi nas dejansko spodbujali k iskanju zdravih dejavnosti, vodi v nihanja med kratkotrajnim zadovoljstvom ali blaženostjo in intenzivnim občutkom nezadovoljstva ali bolečega hrepenenja. Dopamin (Detar, 2011), živčni prenašalec, ki je vključen v možganske omrežne sisteme, ki so aktivni takrat, ko si za nekaj prizadevamo, ali ko po nečem hrepenimo, je del tega procesa. Njegova količina se spreminja in delovanje receptorjev, ki »poslušajo« in »se odzovejo« na njihove signale predstavlja vsaj en pomemben del razlage. Posledice, ki se sčasoma pojavijo, ponavadi niso v pomoč, kajti uporabnik začne zanemarjati druge pomembne vidike, kot na primer družbene naloge in prehrano. Z dolgoročnega vidika to torej ne vodi v srečno življenje. Droge, ki v našem telesu sprožijo občutek sreče, kot na primer endogeni opiat (Vacarino & Kastin, 2001), ponavadi pomagajo izboljšati vztrajnost ali pa uravnavajo bolečino. Vendar pa nas lahko napačno pripravijo do tega, da naredimo še več nezdravih dejanj.

Kaj vodi k sreči?

Številne študije so raziskovale, kaj vodi k sreči. Omenili smo jih v naših vajah in v tem priročniku, za katerega upamo, da vam bo v veliko pomoč. Želimo pa vas spodbuditi, da naredite vaš lasten seznam stvari, ki vas najbolj osrečijo in nimajo preveč negativnih stranskih učinkov, kot na primer previsoko zvišanje telesne teže ali pa prazna denarnica ...



Ovire na poti k »pozitivnim« čustvom in sreči Geni?

Raziskava je v pokazala, da vsaj nekaj genov vpliva na sposobnost, da občutimo osnovno stanje sreče v našem življenju. Po drugi strani pa so geni odgovorni tudi za ovire na poti do sreče, kot je na primer nagnjenost k depresiji ali k drugim stanjem, ki so očitno neskladna z občutenjem sreče (Hamer, 1996; Nes, Roysamb, Harris, Czajkowski, & Tambs, 2010). Nekateri ljudje so torej načeloma privilegirani ali pa prikrajšani zaradi genov. Vendar pa trenutni trendi v raziskavah prav tako razkrivajo, da igrajo okolje in individualne strategije pomembnejšo vlogo, kar se je pokazalo tudi v predhodno opisani primerjavi držav. Poleg genov na nas vplivajo še vzorci, ki se jih naučimo in jih ponotranjimo znotraj naše družine, kot na primer globoko zakoreninjen vzorec, ki postane temeljni občutek, da je »nekaj narobe z menoj in zato se bodo stvari vedno odvijale narobe«, kar zagotovo ni preveč koristno prepričanje, zaradi katerega trpim. Možgani in telo

Znanost danes obravnava možgane in telo kot povezan sistem, ki ga ni mogoče ločiti. Skupaj tvorijo precej celovit sistem, ki vključuje prilagajanje, preživetje in, kot smo opazili, zadovoljstvo ali pa nezadovoljstvo (bok, 2010). Zunanji signali, kot na primer tip nasmeha, ki ga pokažemo, kadar smo očitno srečni, se lahko uporabijo za identifikacijo čustvenih stanj, če jih ustrezno izmerimo. Resnično »srečen nasmeh« lahko s pomočjo novejših strategij merjenja tega »neverbalnega obnašanja« ločimo od socialnih znakov in drugih čustev, kot je na primer strah, ki je videti kot srečen nasmeh, vendar namesto tega izraža popolnoma drugačno stanje duha. Nove razsežnosti slikanja možganov z radijskimi valovi nam dodatno ponujajo vse boljši vpogled v možgane. Dinamične slike možganov v delovanju s pomočjo naprav, kot so naprava za pozitronsko emisijsko tomografijo (PET) in naprava za funkcionalno magnetno resonanco (fMRI), so vse bolj natančne in nam omogočajo velikanski napredek pri spoznavanju, kaj se dogaja v človeških možganih, kje in zakaj (Costafreda, Brammer, David, & Fu, 2008; Murphy, Nimmo-Smith, & Lawrence, 2003).

Razvoj na področju boljšega razumevanja tega sistema se na eni strani najpogosteje osredotoča na boljše razumevanje anatomskih struktur, ki so v središču pozornosti pri raziskovanju čustev in sreče, ter na drugi strani razumevanje funkcijskih biokemijskih sistemov prenašalcev, kot je na primer serotonin. Ta sistem je navzoč skoraj povsod v možganih, hkrati pa ga najdemo tudi v drugih delih telesa, na primer v želodčno-črevesnem traktu.

Te komponente delujejo skupaj, zato da nam omogočajo občutek sreče, čeprav ne morejo posamezno razložiti čustev. Poenostavitve, kot na primer, da je serotonin preprost in edini »hormon sreče« ne razkrivajo zapletenosti te razprave. Enako velja za povezane možganske strukture, ki so omejene na možganski limbični sistem. Oblika dinamičnih možganov postaja iz dneva v dan bolj jasna, vendar pa se moramo odločiti, kako jo bomo uporabili na odgovoren način, da bomo lahko ustvarili trajnostno srečo za nas kot posameznike in kot vrsto.

Ekonomija sreče

Pred nedavnim je predsednik ameriške centralne banke, Ben Bernanke, izjavil:

“Obstaja študijsko področje, na temo katerega so spisani številni doktorati in zaposluje številne profesorje. Imenuje se “ekonomika sreče”. Gre za to, da lahko na podlagi izmerjene sreče pri posameznikih po vsem svetu in primerjave teh podatkov z ekonomskimi, socialnimi in osebnimi lastnostmi in vedenjem, ugotovimo, kateri dejavniki neposredno vplivajo na srečo.”

Ben S. Bernanke¹²

Predsednik ameriške centralne banke

Katere so glavne ugotovitve raziskav na temo sreče in ekonomije?

Na področju politike gospodarstva bo sreča nadomestila zastarelo razmišljanje o gospodarski rasti. Ključno vprašanje, ki se poraja, je, zakaj je gospodarska rast še vedno opredeljena kot glavni cilj politike gospodarstva, če pa raziskave kažejo, da rast ni ključnega pomena za srečo.

To bi nas moralo spodbuditi, da bi na vprašanje gledali z drugega zornega kota. Raziskave na temo sreče temeljijo na predpostavki, da človeška bitja stremijo k temu, da bi bila srečna in da je njihov glavni cilj doseči srečo, ki ni povezana z denarjem. Pravica do strmenja k sreči je, kot že omenjeno, tudi del ameriške ustave.¹³

“Iskanje sreče bo spremenilo svet”

Naslov t. i. Berlinskega govora (nekdanjega nemškega predsednika Horsta Köhlerja oktobra 2007)

Čeprav smo bili v zadnjih petdesetih letih v zahodnih državah priče gospodarski rasti brez primere, pa raziskave o sreči kažejo, da zadovoljstvo (in torej občutek sreče) ni sledilo gospodarski rasti z enako hitrostjo. Podatki v nadaljevanju sicer odražajo razmere v ZDA, vendar jih je mogoče, kot je pokazala kratkotrajna raziskava,¹⁴ prenesti tudi v kontekst večine evropskih držav in Japonske.

“Najprej je (Richard Easterlin, KR) ugotovil, da ko v sklopu bogatenja neke države prestopimo osnovne potrebe, kot so zavetje in hrana, ljudje ne poročajo o tem, da bi bili zato bolj srečni. Na primer, čeprav vam bo dandanes večina vprašanih Američanov odgovorila, da so zadovoljni s svojim življenjem, pa delež tistih, ki trdijo, da so srečni, ni nič večji kot pred štiridesetimi leti, ko je bil povprečni dohodek znatno nižji in ko si ljudje niti predstavljati

¹² Ben Bernanke, “The economics of happiness”, speech given at the University of South Carolina on 8.5.2010, p. 4

¹³ For a broad discussion about the question what government can learn from happiness research see Bok, D.(2009). The Politics of Happiness, Princeton et al.

¹⁴ See Layard, R. (2005). Happiness – Lessons from a New Science, London, 29-32.



niso mogli dosežkov, kot sta mobilni telefon ali internet", je rekel Ben Bernanke.¹⁵ Prav ironično je, da ljudje v tistih državah, ki so postale bogatejše, v povprečju niso postali kaj dosti srečnejši", pa sta izjavila Ed Diener in Robert Biswas-Diener.¹⁶ Podobno razmišljata tudi Betsey Stevenson in Justin Wolfers: "Sedaj je vsem jasno, da se povprečna raven sreče v ZDA ne dviga, kljub nenehni gospodarski rasti."¹⁷

*„Ali kot so dejali naši starši: 'Sreče ni mogoče kupiti z denarjem'.“
Ben S. Bernanke¹⁸*

Sedem dejavnikov sreče

Raziskave o sreči so pokazale, da obstaja sedem dejavnikov, ki prispevajo k posameznikovi sreči:¹⁹

- odnosi v družini
- finančni položaj (dohodek)
- zadovoljstvo s službo
- socialno okolje
- zdravje
- osebna svoboda
- življenjska filozofija (verska izpoved)

Zakaj nas več denarja ne osrečuje? "Razlaga se skriva v procesu prilagajanja in mehanizmu rastočih pričakovanj in želja: več dobimo, več želimo! Pozitivni učinki sprememb v dohodku imajo samo začasen učinek na človekovo blagostanje. Prav tako obstajajo dokazi, da ni toliko pomembno absolutno povečanje dohodka, kot povečanje v primerjavi z drugimi."²⁰ Če so zadovoljene osnovne človeške potrebe po hrani in zavetju, porast dohodka ali BDP na prebivalca nimata učinka na srečo oz. ne prispevata k temu, da bi bili ljudje srečnejši. Po mednarodnih raziskavah znaša dohodek, ki omogoča izpolnitev osnovnih potreb, okoli 10.000 US-\$.²¹

15 Bernanke B.S. (2010). The economics of happiness, speech given at the University of South Carolina on 8.5.2010,5.

16 Diener, E., Biswas-Diener R. (2008). Happiness – Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth, Malden USA, 105

17 Stevenson, B., Wolfers, J. (2010). Happiness Inequality in the United States, in: Erci A. Posner, Cass R. Sunstein, Law & Happiness, Chicago et al., 33.

18 Bernanke B.S. (2010). "The economics of happiness", speech given at the University of South Carolina on 8.5.2010, 6

19 See Layard, R. (2005). Happiness – Lessons from a New Science, London, 62-73.

20 Noll, H. (2010). Life Satisfaction and Income – A Paradox Relationship? unpublished paper, Mannheim Similar:

Baumgardner, St.R., Crothers, M.R. (2010). Positive Psychology, Upper Saddle River (New Jersey), 98 – 124;

Diener, E., Biswas-Diener, R. (2008). Happiness – Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth, Malden USA; 97-105.

21 Frey, B. S., Frey Marti, C. (2010). Glück – die Sicht der Ökonomie, Zürich, 52.

Kako lahko izmerimo srečo, kaj je sreča?

Raziskave o sreči se osredotočajo na t. i. "subjektivno blagostanje" (glejte zgoraj). "Subjektivno blagostanje se nanaša na to, kako ljudje sami vrednotijo svoje življenje – gre za čustveno in kognitivno doživetje."²² Subjektivno blagostanje sestavljajo tri stvari: pozitivna čustva, negativna čustva in zadovoljstvo z življenjem.

Neprijetni občutki, kot sta strah ali jeza, nas opozarjata na okolje okoli nas in sporočata, da je potrebno ukrepati na določen način. To so ugotovitve, ki imajo svoj izvor v evoluciji in preživetju. Kakšna pa je vloga pozitivnih občutkov? Za pozitivna čustva in občutke je dolgo časa veljalo, da poleg tega da se zaradi njih počutimo dobro, nimajo posebne vloge. Raziskave s področja pozitivne psihologije Barbare Fredrickson in drugih pa so pokazale, da pozitivna čustva igrajo še kako pomembno vlogo v naših življenjih. Po njihovi teoriji, ki temelji na načelu "odpri in razvij", nam pozitivna čustva pomagajo, da se odpremo novim možnostim, to pa nam pomaga pri razvoju fizičnih, psiholoških in socialnih sposobnosti, ki prispevajo k večjemu blagostanju.²³ Negativna čustva imajo po njihovem ravno nasproten učinek, saj nas omejujejo na določeno vrsto odziva.

Kot pozitivna čustva Fredricksonova navaja veselje, hvaležnost, umirjenost, zanimanje, upanje, ponos, zabavo, navdih, čudenje in ljubezen.²⁴ "S tem ko odpremo naša srca in um, nam pozitivna čustva omogočijo, da odkrijemo in izgradimo nove spretnosti, vezi, znanje in nove načine našega obstoja."²⁵ Po raziskavi Fredricksonove bi morali ljudje, ki želijo uspeti, izkusiti trikrat več pozitivnih kot negativnih čustev (razmerje 3:1).²⁶ Če dosežemo to razmerje, pravimo, da smo v stanju "pozitivizma", da "blestimo" oz. da smo srečni.

"Sreča je izkusiti blaga pozitivna občutja, relativna odsotnost negativnih čustev in splošno občutenje zadovoljstva s svojim življenjem."²⁷

Učinki sreče

Sreča ne prispeva samo k bolj učinkovitemu učnemu procesu, ampak je dobra za človeško življenje nasploh. "Srečni ljudje živijo dlje, dlje vztrajajo v zakonu, prejemajo boljše ocene svojih nadrejenih v službi, manjkrat

22 Baumgardner, St.R., Crothers, M.R. (2010). Positive Psychology, Upper Saddle River (New Jersey), 20; for a broad discussion see Diener, E., Lucas, R., Schimmack, U., Helliwell, J. (2009). Well-Being for Public Policy, Oxford et al.

23 Baumgardner, St.R., Crothers, M.R. (2010). Positive Psychology, Upper Saddle River (New Jersey); 40f; Biswas-Diener, R., Dean, B. (2007). Positive Psychology Coaching – Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, Hoboken (New Jersey), 39f; for a broad discussion of this concept see Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York

24 Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York, 37-48.

25 Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York, 24

26 See in detail Fredrickson, B. (2009). Positivity, New, 120-138.

27 Biswas-Diener, R., Dean, B. (2007). Positive Psychology Coaching – Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, Hoboken (New Jersey), 41.

manjkajo zaradi bolezni, so bolj dobrodelni in ustvarjalni.”²⁸

Lahko rečemo:

“Sreča je funkcionalno čustvo. Posamezniki, družine, organizacije in združenja za svoj uspeh potrebujejo srečne posameznike. Srečni ljudje so običajno bolj radovedni in radi raziskujejo, tvegajo in iščejo nova znanstva in prijateljstva.”²⁹

Pot do sreče

Raziskave s področja pozitivne psihologije kažejo, da je za večjo srečo potrebno imeti cilje, ki nam dajejo usmeritev in možnost, da dosežemo stanje “pozitivizma” tukaj in zdaj; na poti do uresničevanja ciljev.

Cilji

Kaj so cilji? Cilji so “... notranje upodobitve želenih stanj, pri čemer pod pojmom stanja razumemo rezultate, dogodke ali procese.”³⁰

Če imamo jasno zastavljene cilje (z jasno načrtano časovnico in kriteriji učinkovitosti), smo bolj uspešni/učinkoviti. Pri tem ne gre toliko za to, da dosežemo cilje; bolj je pomembno to, da cilje sploh imamo. Cilji so naša sredstva za dosego nečesa, ne končni dosežek. Pravi namen ciljev je, da se osvobodimo, da uživamo v tukaj in zdaj, v tem, ko potujemo proti našim ciljem. Blagostanje posameznika je večje, kadar je povezano s cilji, ki vključujejo (osebno) rast, povezanost (z drugimi) in prispevanje (k družbi), kot pa kadar je povezano s cilji, ki vključujejo denar, lepoto in slavo. Rast, povezanost in prispevanje so bolj cenjeni, zato ker bolj neposredno izpolnjujejo psihološke potrebe po avtonomiji, obvladovanju in pripadnosti.³¹

Pred kratkim je predsednik Socialno-gospodarskega panela (SOEP) v Nemčiji, Gert G. Wagner, ki je zaposlen na nemškem inštitutu za ekonomske raziskave v Berlinu (na osnovi zaključkov panela) zapisal, da je izobrazba kot cilj (“osebna rast”) zelo pomembna za srečo posameznika. Izobrazba odpira možnosti, da sledimo ciljem, ki so pomembni za srečo.³² Tako je izobrazba sama po sebi cilj, kot rezultat pa prispeva k bolj srečnemu življenju.

²⁸ Biswas-Diener, R., Dean, B. (2007). Positive Psychology Coaching – Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, Hoboken (New Jersey), 31.

²⁹ Biswas-Diener, R., Dean, B. (2007). Positive Psychology Coaching – Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, Hoboken (New Jersey), 46.

³⁰ Baumgardner, St.R , Crothers, M.R. (2010). Positive Psychology, Upper Saddle River (New Jersey), 127.

³¹ Ben-Shahar, T. (2007). Happier – Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment, New York et al, 65 – 80.

³² See also Wagner, G. ((2009). Zufriedenheitsindikatoren – Keine einfachen Zielwerte für die Politik, in: Wirtschaftsdienst, 89. Jg., 797.



Pozitivizem

Ko se trudimo doseči zadane cilje, je nujno, da je razmerje pozitivnih in negativnih čustev, ki nas navdajajo 3:1. To pomeni, da potrebujemo najmanj tri pozitivna čustva za vsako negativno čustvo, če želimo doseči stanje pozitivizma, če torej želimo uspeti. V takšnem stanju smo namreč bolj ustvarjalni, odprti, prijazni itd.

Za začetek mora vsak najprej ugotoviti, kakšno je trenutno stanje, v katerem se nahaja. To lahko izmerite s pomočjo "Testa za samoocenjevanje pozitivnosti" (Fredrickson, 2009).

Da bi izboljšali razmerje 3:1, Fredricksonova priporoča, da na eni strani zmanjšate negativnost in na drugi strani povečate pozitivnost.³³ Če želimo zmanjšati negativnost, se moramo zoperstaviti negativnim mislim, nehati premlevati in postati bolj čuječi. Da bi povečali pozitivnost, moramo delati na optimizmu, hvaležnosti, prijaznosti, sanjah o prihodnosti, povezanosti z drugimi in naravo ter odprtem duhu.

"Ko ljudi navdamo s pozitivizmom, so njihovi obeti veliko boljši. Takrat gledajo širše. Ko pa jih navdamo z negativnostjo ali nevtralnimi občutki, se njihova zmožnost dožemanja zoži. ... Pozitivizem dobesedno spremeni vaš pogled na svet. Pozitivizem razširi vašo perspektivo. Več absorbirate... Ko vidite več, se vam porodi več zamisli, možnih se vam zdi več dejanj... Pozitivizem v osnovi spremeni vaše možgane in način interakcije s svetom okoli vas."³⁴

Na podoben način so znanstveniki na poslovni šoli UC Berkeley Haas School preučevali, kako pozitivizem vpliva na menedžerje. Ugotovili so, da se menedžerji, ki so bolj pozitivno usmerjeni, pogosteje odločajo pravilno, da so bolj previdni pri sprejemanju odločitev ter tudi bolj učinkoviti pri medosebni komunikaciji. Druge raziskave so pokazale, da pozitivni menedžerji s pozitivizmom "okužijo" tudi ljudi okoli sebe, kar prispeva k večji usklajenosti, zaradi česar je za doseg ciljev potrebnega manj truda. ... Znanstveni preizkusi so pokazali, da so ljudje, ki so prijazni in pripravljeni sodelovati (ki jih torej razganja od pozitivizma), najboljši pogajalci in sklepajo najboljše kupčije."³⁵ V izobraževanju so menedžerji učitelji.

Zaključki

Če povzamemo: uvajanje vaj, ki spodbujajo pozitivizem (srečo), ne prispeva samo k boljšemu počutju za določen čas, ampak izboljšuje proces učenja in razumevanja v določenem programu in tudi tekom celega življenja. Če uporabimo izrazoslovje iz ekonomije – če del časa namenimo spodbujanju pozitivizma, se nam bo ta investicija obrestovala (tako kratkoročno kot dolgoročno).

1 Ben Bernanke, "The economics of happiness", speech given at the University of South Carolina on 8.5.2010, p. 4

33 See in detail Fredrickson, B. (2009), Positivity, New York, Part II.

34 Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York, 57 -59.

35 Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York 2009, 60.

1 For a broad discussion about the question what government can learn from happiness research see Bok, D.(2009). The Politics of Happiness, Princeton et al.
See Layard, R. (2005). Happiness – Lessons from a New Science, London, 29-32.
Bernanke B.S. (2010). The economics of happiness, speech given at the University of South Carolina on 8.5.2010,5.

DODATNA LITERATURA IN SPLETNE POVEZAVE

- Fox Eades, J.**, (2008) Positive psychology in the classroom, <http://www.teachingexpertise.com/articles/positive-psychology-classroom-3506>, retrieved 3.8.2011
- Seligman, M.E.P., Ernst, R.M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M.** (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions, *Oxford Review of Education* (35) 3, 293-311.
- Noddings, N.** (2009). *Happiness and Education*, New York: Cambridge University Press.
- Smith, M. K.** (2005). Happiness and education - theory, practice and possibility', the encyclopaedia of informal education, www.infed.org/biblio/happiness_and_education.htm.
- Rein, Carole**, Positive Psychology in Education, (2007). <http://positivepsychologycoachingblog.com/2007/08/03/positive-psychology-in-education/> retrieved 3.8.2011 Further links and reading

V NEMŠKEM JEZIKU

Dodatna literatua

- LYUBOMIRSKY, S** (2008). *Glücklich sein – Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*, Frankfurt.
- BERNS, G.** (2006). *Satisfaction – Warum nur Neues uns glücklich macht*, Frankfurt/New York.
- CSIKSZENTMIHALYI, M.** (2005). *Flow – Das Geheimnis des Glücks*, 12. Auflage, Stuttgart.
- EPIKUR** hrsg. und übersetzt von Rainer Nickel (2005). *Wege zum Glück*, Düsseldorf.
- FREDRICKSON, B.** (2009). *Positivity*, New York.
- FRITZ-SCHUBERT, E.** (2008). *Schulfach Glück*, Freiburg.
- HORBACH, WOLFF** (2008). *77 Wege zum Glück*, GU München.
- SCHMITZ, M., SCHMITZ, M.** (2009). *Emotions-Management – Anleitung zum Glücklichsein*, München.
- VON HIRSCHHAUSEN, E.** (2009). *Glück kommt selten allein ...*, Reinbeck beim Hamburg.
- SMOLKA** Heide-Marie (2011). *Mein Glückstrainings-Buch*, Wien.

Spletne povezave

- <http://www.faktor-g.de>
- <http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu>
- <http://www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl>
- <http://www.le.ac.uk/users/aw57/world/sample.html>
- <http://www.gluecksnetz.de>
- <http://www.meldestellefuergluecksmomente.at>
- <http://www.77-wege-zum-glueck.de>

<http://www.worldofemotions.com>
<http://www.happier.com>
<http://www.positivityratio.com/>
http://chass.ucr.edu/faculty_book/lyubomirsky/
<https://www.psyfit.nl/>

V ČEŠKEM JEZIKU

Dodatna literatura

KŘIVOHLAVÝ, J. (2004). Pozitivní psychologie. Praha : Portál.
 KŘIVOHLAVÝ, J. (2006). Psychologie smysluplnosti existence. Praha : Grada.
KŘIVOHLAVÝ, J. (2004). Pozitivní psychologie. Praha: Portál.
KŘIVOHLAVÝ, J. (2006). Psychologie smysluplnosti existence. Praha: Grada.
KŘIVOHLAVÝ, J. (2009). Psychologie moudrosti a dobrého života. Praha: Grada Publishing.
SELIGMAN, Martin E. P. (2003). Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi. Praha: Ikar.
CSIKSZENTMIHALYI, M. (1996). O štěstí a smyslu života. Praha: Nakladatelství LN.
MACKOVÁ, Z. (2006). Fenomén průdenia v širšom kontexte. Československá psychologie, 50, 2, 138-147
WATZLAWIK, P. (2010). Úvod do neštěstí. Praha: Portál.
RICARD, M. (2008). Kniha o štěstí. Praha: Rybka Publishers.
DOSEDLOVÁ, J. (2008). Předpoklady zdraví a životní spokojenosti. Praha: MSD.
BLÍŽKOVSKÁ DOSEDLOVÁ, J. (2003). Objektívni a subjektívni faktory štěstí. Brno: Masarykova univerzita v Brně.
ŠOLCOVÁ, I. (2005). Stinné stránky pozitivní psychologie. Československá psychologie, 49, 4, 363-366
KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I., KODL, M. (2009). Výsledky empirického šetření osobní pohody (wellbeing) u souboru českých vysokoškolských studentů. Brno: Pedagogická fakulta MU a nakladatelství MSD.

Spletne povezave

<http://web.ff.cuni.cz/~hosksaff/clanky-seligman.html>
<http://www.pozitivni-psychologie.cz/>
<http://e-psycholog.eu/clanek/97>
<http://prehovac.rozhlas.cz/audio/2155158>
<http://prehovac.rozhlas.cz/audio/2043350>



V ITALIJANSKEM JEZIKU

Dodatna literatura

AVARONE M. L. (2008). Educare al benessere, Bruno Mondatori.

D'URSO V., Trentin R. (1990). Psicologia delle emozioni, il Mulino, Bologna.

DE MASI D., Betto F. (2004). Non c'è progresso senza felicità, Rizzoli, Milano.

IAVARONE M.L., Verso una pedagogia del benessere. La costruzione di professionalità educative in ambito socio-sanitario, in P. Orefice, A.

KLEIN S. (2004). La formula della felicità, Longanesi, Milano

LE DOUX J. (1998). Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni, Baldini Cas**SELIGMAN M.** (1996). Imparare l'ottimismo, Giunti, Firenze.

SPERONI D. (2010). I numeri della felicità, Feltrinelli.

Povezave

http://www.istat.it/salastampa/comunicati/in_calendario/sodcit/20101104_00/testointegrale20101104.pdf

<http://www.donatosperoni.it/2010/10/09/i-numeri-della-felicita-riflessioni-sul-dibattito/>

<http://famiglieditalia.wordpress.com/2010/06/24/il-segreto-della-felicita-avere-una-famiglia-vicino-famiglie-ditalia-news/>

[http://www.istat.it/salastampa/comunicati/in_calendario/sodcit/20101104_00/testointegrale20101104.pdf9.](http://www.istat.it/salastampa/comunicati/in_calendario/sodcit/20101104_00/testointegrale20101104.pdf9)

V NIZOZEMSKEM JEZIKU

Dodatna literatura

BOHLMMEIJER, E. & HULSBERGEN, M. (2009). Voluit leven - Boom hulpboek. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

BOLIER, L., HAVERMAN, M., & WALBURG, J.A. (2010). Mental fitness - verbeter je mentale conditie (mental fitness - train your mental condition). Amsterdam: Uitgeverij Boom.

BANNINK, Frederike (2009). Positieve psychologie in de praktijk. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers.

HAMBURGER, Onno & Bergsma, Ad (2011). Gelukkig werken. Amsterdam: Boom/Nelissen.

HULSBERGEN, M. (2011). Ik ben altijd ergens anders. Over mindfulness & leven met aandacht. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

LYUBOMIRSKY, Sonja (2009). De maakbaarheid van het geluk – een wetenschappelijke benadering voor een gelukkig leven. Amsterdam: Archipel.

SELIGMAN (2009). Gelukkig zijn kun je leren. Houten: Spectrum.

VAN CRAEN, Wilfried (1999). Lessen in levenskunst. De praktijk van het positief denken. Acco Uitgeverij.

- VAN CRAEN, Wilfried** (2007). De praktijk van het genieten. Acco Uitgeverij.
- HAYES, Steven.** (2006). Uit je hoofd in het leven. Nieuwezijds BV
- DEWULF, David.** (2010). Mindful gelukkig: Zeven bronnen van innerlijke vreugde. Lannoo.

Spletne povezave

- <http://www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>
- <https://www.psyfit.nl/>
- <http://www.netwerkpositiepsychologie.nl/>
- <http://www.plukjegeluk.be/>
- <http://gelukscoach.plukjegeluk.be/>
- <http://www.positiefonderwijs.nl/>
- <http://www.lesseningeluk.nl/>

V SLOVENSKEM JEZIKU

Dodatna literatura

- AVSEC, A., MASNEC, P. in Komidar, L.** (2009). Personality traits and emotional intelligence as predictors of teachers' psychological well-being. Psihološka obzorja, 18 (3), 73-86.
- GRADIŠNIK, Branko.** (2010). Sreča: pisma iz moje svetovalnice (Happiness – letters from my counseling). Ljubljana: Umco.
- GRUBAN, Brane.** (2008). Prehod od negativne na pozitivno psihologijo motivacije zaposlenih. Dialogos: strateške komunikacije. Retrieved from www.dialogos.si/slo/objave/clanki/psih/
- KODRIČ, Neli.** (2008). Sreča je. (Happiness exists). Maribor: Založba Litera.
- MUSEK, J.** (2005). Psihološke in kognitivne študije osebnosti – dosežki pozitivne psihologije. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta – Razprave.
- MUSEK, J. in Banda, D.** (2006). Motivacijski in emocionalni vidik inspiracije (Motivational and Emotional Aspect of Inspiration). Anthropos 2006 1-2 (201-201), str. 77-95.
- REBULA, Alenka.** (2007). V luči pozitivne psihologije (In the light of Positive Psychology). Članek. Retrieved from www.alenkarebula.com/index.php?id=34&page=include/vidi.php
- SMOLEJ-FRITZ, B. in Avsec, A.** (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. Psihološka obzorja, 16 (2), 5-17.
- Vizjak, M. in Musek, J.** (2007). Pozitivna psihologija – V iskanju sreče (Positive Psychology – searching Happiness). REVIJA Soutripanje. Retrieved from www.cdk.si/soutripanje/
- Books of foreign authors translated into Slovene in the field of Positive Psychology:
- CAMPBELL, J.** (2010). Poti do sreče: osebna preobrazba. (Paths to happiness: personal transformation). Nova Gorica: Založba Eno.

CRAFT, R.G. (2010). Načrt za srečo (Happiness scheme). Tržič: Učila International.

GRENVILLE-CLEAVE, B., BONIWELL, I. in Tessina, T.B. (2010). Enačba za srečo (Happiness equation). Ljubljana: Didakta

RIJAVEC, M., MILJKOVIĆ, D, Brdar, I. (2009). Pozitivna psihologija – Znanstveno istraživanje ljudskih snaga i sreće. Zagreb: Manager – Poslovna knjižara

SELIGMAN, M.E.P. (2009). Naučimo se optimizma (Learned optimism). Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.

SELIGMAN, M.E.P. (2011). Optimističen otrok (Optimistic Child). Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.

SHIMOFF, M. (2009). Srečni kar tako – sedem korakov do sreče (Happy for no reason – seven authentic happiness steps). Ljubljana: Založba Vale-Novak.

Spletne povezave

IPSA Institute for Integrative Psychotherapy and Counseling

<http://www.institut-ipsa.si>

They are offering coaching for personal development and enhancing positive resources

Doc.dr. Beno Arnejčič is an expert in the field of positive psychology, motivation, psychology, recreational race.

<http://www.tek.si>

School of Emotional Intelligence <http://www.custvena-inteligenca.org>

Program is aimed at managing stress, developing emotional and social skills, knowledge and understanding of emotions, increase confidence, improve communication, interpersonal relationships, self-esteem, increasing well-being and happiness. Participants are trained to be more relaxed, creative and happy.

Positive psychology at the workplace

<http://www.mojedelo.com>

Franka Bertonec, Master of psychological science. She is involved with coaching staff and individual psychological counseling for individuals. Working principally on transactional analysis methods and cognitive behavioral approach, it builds your knowledge with the new principles of positive psychology.

We can find practical, everyday piece of advice on a positive, fulfilling and happier life at www.pozitivke.net website.

Institute of personal quality development

<http://www.insti-rok.si>

Positive psychology /well-being and happiness

www.psiha.net

Positive psychology in temporary economics

www.fakulteta.doba.si

Female well-being

www.alenkarebula.si

Slovenian Hypnoterapist Association

www.dhs.si

Slovenian Neuroscience Association

www.sinapsa.org

V ANGLEŠKEM JEZIKU**Dodatna literatura**

NOLL, H. (2010). Life Satisfaction and Income – A Paradox Relationship?unpublished paper, Mannheim.

RUBIN, Gretchen, (2009). The Happiness Project, Harper Collins Publishers, New York,

CSIKSZENTMIHALYI, M., ABUHAMDEH, S., & NAKAMURA, J. (2005). Flow. New York, NY,US: Guilford Publications.

FREDRICKSON, B.L. (2005). The broaden-and-build theory of positive emotions. New York, NY,US: Oxford University Press.

KEYES, C.L.M. (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. Am Psychol, 62,95-108.

LYUBOMIRSKY, S. (2008). The how of happiness: A practical approach to getting the life you want. Londen: Sphere.

SELIGMAN, M.E.P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York, NY,US: Free Press.

SELIGMAN, M.E.P., Rashid, T., & Parks, A.C. (2006). Positive Psychotherapy. American Psychologist, 61,774-788.

SELIGMAN, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. Am Psychol, 60,410-421.

SIN, N.L. & LYUBOMIRSKY, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. Journal of Clinical Psychology, 65,5, 467-487.

Spletne povezave**European Network for Positive Psychology:**

<http://www.enpp.eu/>

International Positive Psychology Association:

www.ippanetwork.org

Positive Psychology Center:

<http://www.ppc.sas.upenn.edu>

How are you

<http://www.worldofemotions.com>

Measure your happiness

<http://happier.com>

Authentic Happiness:

<http://www.authentic-happiness.com>

World Database of Happiness:

<http://world-database-of-happiness.eur.nl/>

Centre for Applied Positive Psychology:

<http://www.cappu.com>

Strengths 2020 - Realising the best of you

<http://www.strengths2020.com>

Positivity - Barbara Fredrickson

<http://www.positivityratio.com>

Centre for Confidence:

<http://www.centreforconfidence.co.uk>

VIA Institute on Character:

<http://www.viacharacter.org>

Clifton Strengths Finder Center:

<http://gmj.gallup.com/content/102310/clifton-strengthfinder-book-center.aspx>

Centre for Trauma, Resilience and Growth:

www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk/trauma

Optimal Functioning

<http://www.optimalfunctioning.com/tag/positive-psychology>

Positive Psychology News:

<http://positivepsychologynews.com/>

The Hero Project - Philip Zimbardo:

<http://www.lucifereffect.com/heroism-signup.htm>

New Zealand Association of Positive Psychology:

<http://www.positivepsychology.org.nz/index.html>

Personal Well-Being Centre:

<http://www.personalwellbeingcentre.org/index.html>

http://news.bbc.co.uk/2/hi/programmes/happiness_formula/default.stm

Video gradivo

Have a look at the videos of diverse famous people giving lecture on positive psychology.

Martin Seligman on the flourish concept:

<http://www.seligmaneurope.com/en/news/allgemeine-news/prof-dr-seligman-uber-flourish#axzz10iZDc5ur>

Martin Seligman on positive psychology:

http://www.ted.com/talks/lang/eng/martin_seligman_on_the_state_of_psychology.html

Martin Seligman on the future of positive psychology:

http://www.youtube.com/watch?v=m_hRtz-sQxg&feature=related

Mihály Csikszentmihalyi on flow:

http://www.ted.com/talks/lang/eng/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow.html

Tal Ben-Shahar on positive psychology:

<http://bigthink.com/ideas/16653>

Barbara Frederickson on positive emotions:

<http://www.youtube.com/watch?v=lqZ04KhQjmQ>

Barbara Fredrickson on positivity:

http://www.youtube.com/watch?v=Ds_9Df6dK7c

Matthieu Ricard on the habits of happiness:

http://www.ted.com/talks/matthieu_ricard_on_the_habits_of_happiness.html

Daniel Kahneman on diverse approaches towards happiness:

http://www.ted.com/talks/lang/eng/daniel_kahneman_the_riddle_of_experience_vs_memory.html

Ken Robinson about schools killing creativity:

http://www.ted.com/talks/ken_robinson_says_schools_kill_creativity.html

Dan Gilbert on the happiness questions:

http://www.ted.com/talks/dan_gilbert_asks_why_are_we_happy.html

Chris Johnston: Bristol Happiness Lectures:

<http://www.youtube.com/watch?v=y2QZoEFYkKs>

Edward Craighead and Corey Keyes on the ways to happiness:

<http://www.youtube.com/watch?v=7q6DSDxlpd4>

Philip Zimbardo on the psychology of evil:

http://www.ted.com/talks/philip_zimbardo_on_the_psychology_of_evil.html

George Vaillant on the results of a Harvard study on the pursuit of happiness

<http://www.theatlantic.com/video/archive/2009/05/the-pursuit-of-happiness/24300/>

Dalajláma on happiness and positive emotions:

<http://www.forum2000.cz/cz/web-tv/cat/dalajlama/detail/prednaska-dalajlamy-on-line/>

Een documentaire “Happy”:

<http://www.thehappymovie.com/>

Projektno partnerstvo

Avstrija

Blickpunkt Identität

<http://www.blickpunkt-identitaet.eu>

Medizinische Universität - Division of Social Psychiatry

<http://www.muw.ac.at>

Arbeitsmarktservice Niederösterreich

<http://www.ams.at/noe>

Nizozemska

Trimbos-instituut

<http://www.trimbos.nl>

Verwey-Jonker Instituut

<http://www.verwey-jonker.nl>

Republika Češka

KTP - Společnost pro kvalifikaci na trhu práce

<http://www.ktp-qualification.eu>

Slovenija

INTEGRA, Inštitut za razvoj človeških virov

<http://www.eu-integra.eu>

Belgija

ISW Limits

<http://www.iswlimits.be>

Portugalska

Instituto Politécnico de Beja/Escola Superior de Educação

<http://www.ipbeja.pt>

Nemčija

PS: Akademie

<http://www.ps-akademie.de>

Francija

INSUP Formation

<http://www.insup.org>

Italija

Fondazione Idis – Città della Scienza

<http://www.cittadellascienza.it>



Projekt je financiran s podporo Evropske komisije. Vsebina publikacije je izključna odgovornost avtorjev in kot takšna ne predstavlja stališč Evropske komisije.