

Helga Tryggvadóttir og Vigdís Þyri Ásmundsdóttir



Á JÁKVÆÐ SÁLFRÆÐI ERINDI Í FRAMHALDSFRÆÐSLU?

Tilgangur þessara skrifa er að kynna jákvæða sálfræði fyrir þeim sem starfa innan framhaldsfræðslu. Okkur að vitandi hefur þetta viðfangsefni fengið litla umfjöllun innan fullorðins- og framhaldsfræðslu og þar sem við erum namar í faginu fannst okkur forvitnilegt að skoða málið nánar þar sem við jú störfum á símenntunarmiðstöð. Kannski er verið að nota jákvæða sálfræði í framhaldsfræðslu án þess að við höfum vitneskju um það. Við sendum því óformlega könnun á símenntunarmiðstöðvar og báðum kollega okkar að svara nokkrum spurningum um hagnýtingu jákvæðrar sálfræði í starfseminni. Svörin styrktu þá hugmynd okkar að setja saman þessa umfjöllun og velta fyrir okkur hvernig hægt er að nýta kenningar og aðferðir jákvæðrar sálfræði á sviðinu.

En hvað er jákvæð sálfræði?

Byrjum á byrjuninni. Jákvæð sálfræði er vísindaleg nálgun byggð á rannsóknum þar sem markmiðið er að skilja, prófa, uppgötva og ýta undir þætti sem gera einstaklingnum kleift að blómstra. Þessi áhersla sálfræðinnar er ekki ný en í kjölfar stóru stríðanna á síðustu öld færðist þungi fræðanna á það sem hrjáði fólk. Það var svo um síðustu aldamót sem rykið var dustað af þessari nálgun sem skoðar hvað okkur er til góða og gerir lífið þess virði að lifa því. Eitt helsta markmið jákvæðrar sálfræði er að stuðla að hamingju og velsæld bæði einstaklinga og samfélaga og eru farnar ýmsar leiðir í þeirri viðleitni. Viðfangsefni jákvæðrar sálfræði eru til dæmis jákvæðar tilfinningar og hvað þær geta leitt af sér, styrkleikar fólks, mikilvægi tengsla og tilgangur með lífinu og tilverunni. Komið hefur í ljós að það að finna fyrir jákvæðum tilfinningum leiðir af sér aukna víðsýni og sköpunarkraft, við verðum opnari fyrir nýjungum og erum líklegri til að taka þátt í samfélaginu. Þau sem þekkja og nýta styrkleika sína hafa meira innsæi í eigið líf, eru bjartsýnni og hamingjusamari, búa yfir meira sjálfsöryggi og orku, eru líklegri til að ná markmiðum sínum auk þess sem þau afkasta meiru og eru skuldbundnari í starfi. Það að hafa tengsl við aðra og tilheyra samfélagi í einhverri mynd ýtir undir skuldbindingu, áhuga og þrautseigju. Tilgangur með lífinu vísar hér til þess að sjá lífið þess virði að lifa því og finna sér stað í tilverunni.

Markmið og viðfangsefni jákvæðrar sálfræði falla vel að markmiðum laga um framhaldsfræðslu sem fela m.a. í sér að veita einstaklingum með stutta skólagöngu að baki aukin tækifæri til virkrar þátttöku í samfélaginu, viðeigandi námstækifæri og auðvelda þeim að hefja nám að nýju. Í báðum tilfellum fela markmiðin í sé að einstaklingur lifi sínu besta lífi og taki virkan þátt í samfélaginu.

Jákvæð menntun

Jákvæð sálfræði hefur rutt sér til rúms í menntun víða um heim og er þá talað um jákvæðra menntun. Tilgangurinn er að auka fjölbreytta hæfni nemenda sem getur stuðlað að aukinni velsæld, hamingju og virkni bæði nemandans sem einstaklings og samfélagsins í heild. Jákvæð menntun er ekki einhver ein áætlun, heldur ýmsar leiðir sem stuðla að aukinni vellíðan og hamingju. Þetta getur verið allt frá einstaka kennslustundum þar sem unnið er t.d. með félagsfærni yfir í áætlanir sem ná til alls skólasamfélagsins alla skólagönguna þar sem markmiðið er að auka velsæld og hamingju. Jákvæð menntun hefur verið innleidd og rannsökuð í námi barna og ungmenna en minna í námi fullorðinna.

Það er þó skýr tenging milli kennslufræði fullorðinna og jákvæðrar sálfræði. Fullorðnir námsmenn nýta sjálfstýringu í námi eru markmiðsæknir og námið þarf að hafa tilgang. Það rímar við kenningar í jákvæðri sálfræði sem leggja áherslu á áhugahvöt, eins og sjálfstærðunarkenninguna, jákvæðar tilfinningar, tilgang og gróskuhugarfar sem mikilvæga þætti í að einstaklingur nái árangri og líði vel.

Jákvæð sálfræði og jákvæð menntun í framhaldsfræðslu

Að þessu sögðu teljum við að jákvæð sálfræði eigi brýnt erindi í framhaldsfræðslu. En hvernig er staðan? Samkvæmt þeim upplýsingum sem við fengum frá samstarfsfólki á símenntunarmiðstöðvum er almennt lítið um að aðferðir jákvæðrar sálfræði séu notaðar í starfsemi. Það er helst í náms- og starfsráðgjöf þar sem aðferðirnar eru markvisst notaðar og eitthvað í fræðslu. Okkur finnst rétt að taka fram að við notuðum ekki vísindalegar aðferðir við upplýsingaöflun, og drögum því ekki ályktanir en upplýsingarnar gefa okkur vísbendingar og tilfinningu fyrir stöðunni. Eflaust er verið að gera mjög góða hluti og jákvæð sálfræði nýtt af miklum dug hér og þar í framhaldsfræðslunni en viljum við hvetja fleiri til dáða.

Þau sem sækja nám á símenntunarmiðstöðvum telja að námið hafi jákvæð áhrif á hamingju þeirra og trú á eigin getu til náms eykst verulega samkvæmt niðurstöðum finnskrar rannsóknar. Við höfum enga ástæðu til að ætla að niðurstöður slíkrar rannsóknar hér á landi yrðu í mótsögn við þetta. En það er okkar tilfinning að ef eitthvað er sameiginlegt með einstaklingum í markhópi framhaldsfræðslunnar, sem til okkar leita og nýta þjónustuna, er það skortur á trú á eigin getu í námi og er það verkefni okkar sem þar störfum að byggja upp þessa trú. Jákvæð sálfræði er vel til þess fallin og víða má finna aðferðir og kenningalegan grunn til að styðjast við í þeirri viðleitni en við kjósum hér að kynna PERMA líkan Martin Seligman, eins af frumkvöðlum jákvæðrar sálfræði, í þeim tilgangi.

PERMA líkanið um velsæld

PERMA líkanið segir hvað þarf að koma til svo einstaklingur blómstri og lifi sínu besta lífi. Líkanið samanstendur af fimm mælanlegum þáttum sem eru:

- Positive emotions – jákvæðar tilfinningar
- Engagement – skuldbinding
- Positive relations – jákvæð tengsl
- Meaning in life – tilgang í lífinu
- Accomplishments – árangur

Samkvæmt PERMA upplifum við aukna hamingju og vellíðan ef við finnum fyrir jákvæðum tilfinningum, erum skuldbundin því sem við erum að fást við, eigum meiri og betri samskipti við annað fólk, finnum aukinn tilgang í lífinu og erum að ná markmiðum okkar. PERMA líkanið leggur áherslu á mat einstaklingsins á eigin styrkleikum og einkennum sem á einnig við um einkenni fullorðinna námsmanna og er mikill samhljómur á milli hugtaka PERMA og sjálfstýringar í námi, þá sérstaklega skuldbindingar og árangurs. PERMA getur því þjónað sem leiðsögn starfsfólks í framhaldsfræðslu þegar hugað er að innleiðingu jákvæðrar sálfræði í starfseminna fyrir markhóp framhaldsfræðslunnar. Annað líkan sem vert er að hafa í huga í þessu samhengi er Broaden and build kenning Barbara Fredrickson sem segir að þegar við upplifum jákvæðar tilfinningar þá verðum við víðsýnni sem leiðir af sér aukna vitsmunalega-, líkamlega, félagslega og sálfræðilega hæfni.

Tillögur til hagnýtingar jákvæðrar sálfræði í framhaldsfræðslu

Hagnýting jákvæðrar sálfræði felst m.a. í að nota jákvæð inngríp sem eru áhrifaríkar og hagnýtar æfingar byggðar á kenningum jákvæðrar sálfræði og niðurstöðum rannsókna. Markmið þeirra er að stuðla að jákvæðum tilfinningum, hegðun og hugsun sem er forsenda þess að námsmaður verði farsæll í námi. Inngrípin eru af ýmsum toga og misjafnt hversu mikla færni þarf til að beita þeim eða leggja þau fyrir einstaklinga eða hópa. Hér leggjum við fram tillögur að hagnýtingu jákvæðrar sálfræði í þremur stöðum framhaldsfræðslunnar.

- **Nám.** Hér er úr miklu að móða og fjöldi inngrípa sem okkur þykja ákjósanleg. Fyrst nefnum við æfinguna þrjár góði hlutir, þar sem viðkomandi skráir þrjá góða hluti sem áttu sér stað dag hvern og hver hans þáttur var í að þetta varð að veruleika. [Styrkleikagreining](#) og að [nýta styrkleika](#) á nýjan hátt eru vel þekkt inngríp sem hægt er að nota í námi. [Þakklætisæfingar](#) ýmis konar geta einnig hentað vel í fræðslu. [Núvitundaræfingar](#) skilað góðum árangri auk þess sem mikilvægt er að leggja áherslu á gróskuhugarfar.
- **Náms- og starfsráðgjöf.** Inngrípin sem nefnd eru í tengslum við fræðslu eiga einnig við um náms- og starfsráðgjöf, bæði til einstaklinga og hópa. Nærtækt er að vinna með styrkleika í ráðgjöf varðandi starfsþróun og gagnlegt að nota [styrkleikagreiningu](#) með áhugagreiningum. Auk þess er er gott að vinna með gróskuhugarfar og seiglu þegar kemur að hindrunum í námi.
- **Raunfærnimat.** Í raunfærnimati er hægt að nota [styrkleikagreiningu](#) bæði við færnimöppugerð og ráðgjöf varðandi starfsþróun að loknu raunfærnimati.

Þessi upptalning er langt í frá tæmandi en bendum við á áþreifanlegar leiðir sem hægt er að vinna með og innleiða jákvæða sálfræði í framhaldsfræðslu. Huga má einnig að þáttum í umhverfinu sem niðurstöður rannsókna sýna að hafi jákvæð áhrif á vellíðan og andrúmsloft sem býður fólk velkomið. Sýnt hefur verið fram á gildi jákvæðrar sálfræði bæði fyrir einstaklinga og samfélög. Samsvörun er milli jákvæðrar sálfræði og kennslufræði fullorðinna og raunhæft er að nýta aðferðir greinarinnar í framhaldsfræðslu þar sem við teljum að markhópurinn geti hagnast verulega á hagnýtingu jákvæðrar sálfræði. Svarið við spurningunni „á jákvæð sálfræði erindi í framhaldsfræðslu?“ er því einfaldlega já. Við viljum því hvetja framhaldsfræðsluaðila til að kynna sér málin og eru hér nokkrir tenglar sem gætu gagnast:

[Authentic Happiness | Authentic Happiness \(upenn.edu\)](#)

[VIA Character Strengths Survey & Character Reports | VIA Institute](#)

[Home – Character Lab](#)

Heimildir:

- Boniwell, I. og Tunariu, A.D. (2019). *Positive Psychology: Theory, research and applications* (2. útg). McGraw-Hill Education (UK).
- Diener, E. (2003). What Is Positive About Positive Psychology: The Curmudgeon and Pollyanna. *Psychological Inquiry*, 14(2), 115–120. www.jstor.org/stable/1449816
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Gable, S. L. og Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Juntunen, L. (2021, 18. maí). Finding the source of happiness through Finnish adult education. EPALE. <https://epale.ec.europa.eu/en/blog/finding-source-happiness-through-finnish-adult-education>
- Knowles, M. S. (1980). *The modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy*. Wilton, Conn.: Association Press.
- [Lög um framhaldsfræðslu 27/2010.](#)
- Niemiec, R. M. (2018). Character strengths interventions: A field guide for practitioners.
- Ryan, R. M. og Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sheldon, K.M., Fredrickson, B., Rathunde, K. og Csikszentmihalyi, M. (Janúar, 1999). Positive psychology Manifesto. Akumal, Mexico, janúar 1999. [Akumal/Manifesto](#)
- Sheldon, K. M., & King, L. K. (2001). Why Positive Psychology Is Necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.216>
- Seligman, M. E. P. og Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. [https:// DOI: 10.1007/978-94-017-9088-8_18](https://DOI:10.1007/978-94-017-9088-8_18)
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. og Peterson, C. (2005). Positive psychology progress – Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., og Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. London: Nicholas Brealey Publishing.
- Sin, N.L. og Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being an alleviating depressive symptom with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5): 467-487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Teal, C., Vess, K. og Ambrose, V. (2015). Linking positive psychology with self-directed learning: A model of self-directed wellness. *International Journal of Self-Directed Learning*, 12(1). 16-28. <https://doi:10.1080/035498092934563>

Um höfundana



Helga Tryggvadóttir hefur verið náms- og starfsráðgjafi frá 1997 og lauk námi í faginu í Háskóla Íslands. Hún starfaði lengst af í Grunnskóla Vestmannaeyja en hjá Framvegis frá 2016. Helga hefur lokið námi í hugrænni atferlismeðferð og jákvæðri sálfræði frá Endurmenntun og verkefnastjórnun frá Opna háskólanum í HR. Einnig hefur Helga kennt við námsbraut í náms- og starfsráðgjöf við HÍ frá 2015. Vorið 2022 lauk Helga 60 ECTS námi á meistarastigi í jákvæðri sálfræði frá EHÍ.



Vigdís Þyri Ásmundsdóttir hefur starfað hjá Framvegis frá árinu 2010 fyrst sem verkefnastjóri og síðustu fimm ár sem framkvæmdastjóri miðstöðvarinnar. Vigdís er íþróttakennari með kennsluréttindi á öllum skólastigum ásamt því að vera með meistaragráðu í menntunarfræðum með áherslu á fræðslustarf með fullorðnum og mannauðspróun. Vigdís hefur víðtæka reynslu af fullorðinsfræðslu bæði sem verkefnastjóri og kennari. Vorið 2022 lauk Vigdís 60 ECTS námi á meistarastigi í jákvæðri sálfræði frá EHÍ.