

Wspieranie dobrostanu psychicznego uczniów i budowanie pozytywnych doświadczeń edukacyjnych z perspektywy nauczyciela matematyki

Pozytywna edukacja jako implikacja psychologii pozytywnej

Nowa odpowiedzialność współczesnej szkoły

Współczesna szkoła staje się miejscem, w którym edukacja i psychologia spotykają się nie tylko w przestrzeni teoretycznej, lecz przede wszystkim praktycznej. Tradycyjny model nauczania oparty na przekazie wiedzy, kontroli i ocenianiu nie odpowiada już na potrzeby młodych ludzi dorastających w świecie szybkiej zmiany, niepewności i obciążenia informacyjnego. Współczesny uczeń potrzebuje znacznie więcej niż tylko kompetencji merytorycznych - konieczna jest umiejętność radzenia sobie ze stresem, zdolność do współpracy, poczucie sprawczości, odporność psychiczna oraz umiejętność odnajdywania sensu.

W tym kontekście kluczowe staje się pojęcie dobrostanu psychicznego, rozumianego nie jako chwilowy komfort emocjonalny, ale jako stan harmonii między poczuciem satysfakcji, skuteczności, jakością relacji i rozwojem osobistym. Szkoła jako środowisko, w którym uczniowie funkcjonują przez znaczną część swojego życia wpływa na dobrostan poprzez atmosferę, relacje oraz sposób organizowania procesu dydaktycznego.

W szczególności dotyczy to przedmiotów uważanych za trudne i wymagające, takich jak matematyka. To właśnie tutaj uczeń najczęściej doświadcza lęku, presji i porównywania. Dlatego rola nauczyciela matematyki wykracza dziś daleko poza podawanie algorytmów i sprawdzanie poprawności obliczeń – staje się ona zadaniem wspierania całościowego rozwoju ucznia.

Dobrostan w ujęciu psychologii pozytywnej

Psychologia pozytywna, dzięki pracy Martina Seligmana, Christophera Petersona i Mihály Csíkszentmihályiego, przesunęła akcent z diagnozowania deficytów na wzmacnianie zasobów. Jej celem nie jest „naprawianie” człowieka, lecz tworzenie warunków do rozkwitu (*flourishing*).

Seligman wyróżnia pięć komponentów dobrostanu w modelu **PERMA**:

- P – Positive emotions (pozytywne emocje)
- E – Engagement (zaangażowanie)
- R – Relationships (relacje)
- M – Meaning (sens)
- A – Accomplishment (osiągnięcia)

Każdy z tych elementów może być rozwijany w środowisku szkolnym. Nauczyciel matematyki, ma możliwość budowania dobrostanu poprzez:

- budowanie pozytywnych emocji wokół nauki,
- tworzenie okazji do głębokiego zaangażowania (*flow*),
- wspieranie relacji rówieśniczych i relacji uczeń–nauczyciel,
- nadawanie nauce znaczenia,
- pomaganie w doświadczaniu osiągnięć, które wzmacniają poczucie własnej skuteczności.

W praktyce oznacza to zmianę sposobu myślenia o lekcji – z przestrzeni kontroli na przestrzeń wspólnego rozwoju.

Christopher Peterson – mocne strony charakteru w edukacji

Christopher Peterson, współautor klasyfikacji VIA (*Values in Action*), wprowadził do myślenia o człowieku pojęcie cnót i sił charakteru jako pozytywnych zasobów psychicznych. W jego ujęciu każda osoba posiada unikalny zestaw mocnych stron, które można rozwijać i wykorzystywać w codziennym życiu. Wśród nich znajdują się m.in. ciekawość, wytrwałość, entuzjazm, miłość do nauki, samoregulacja, życzliwość, wdzięczność czy nadzieja.

W kontekście szkolnym oznacza to odejście od pedagogiki deficytu („czego uczeń nie umie?”) na rzecz pedagogiki potencjału („co w nim działa dobrze i jak to wzmocnić?”). Dla nauczyciela matematyki to radykalna zmiana perspektywy, gdyż celem lekcji nie jest jedynie korygowanie błędów, lecz rozwijanie takich kompetencji, jak:

- ciekawość poznawcza – dlaczego to działa?
- odwaga intelektualna – podejmę próbę, choć nie mam pewności,
- wytrwałość – pracuję mimo trudności,
- samoregulacja – potrafię poradzić sobie z frustracją,
- nadzieja i optymizm – wierzę, że mogę się nauczyć.

Peterson podkreślał, że to właśnie relacje są najważniejszym źródłem dobrostanu. Matematyka nauczana w atmosferze wsparcia i akceptacji staje się nie tylko zrozumiała, ale również lubiana. Relacja z nauczycielem, który widzi wysiłek ucznia, buduje w nim motywację i poczucie wartości.

Mihály Csíkszentmihályi – przepływ jako klucz do zaangażowania

Jednym z najcenniejszych wkładów Csíkszentmihályiego w zrozumienie dobrostanu jest koncepcja **przepływu** (*flow*). To stan głębokiego zaangażowania, w którym człowiek całkowicie pochłonięty zadaniem traci poczucie czasu i odczuwa radość z samego procesu działania.

Warunkiem pojawienia się przepływu jest równowaga między poziomem umiejętności a poziomem trudności zadania. Zbyt trudne zadanie wywołuje lęk, zbyt łatwe – nudę. W edukacji oznacza to, że nauczyciel musi umiejętnie różnicować poziom zadań, by każdy uczeń mógł doświadczyć sukcesu na własnym poziomie kompetencji.

W kontekście lekcji matematyki stan *flow* może być osiągniany poprzez:

- problemy otwarte, które pozwalają uczniom poszukiwać różnych strategii rozwiązania,
- pracę projektową i badawczą, gdzie uczeń sam formułuje hipotezy i wnioski,
- zadania wymagające współpracy, gdzie grupa doświadcza wspólnego „zanurzenia” w działaniu,
- zastosowanie technologii, które umożliwiają natychmiastową informację zwrotną.

Ważne jest, że *flow* nie wynika z zewnętrznej motywacji (np. ocen), lecz z wewnętrznej satysfakcji. Uczeń nie uczy się dla stopnia, ale dlatego, że sam proces rozwiązywania zagadki matematycznej sprawia mu przyjemność.

Nauczyciel matematyki jako promotor dobrostanu

Rola nauczyciela w kształtowaniu dobrostanu jest fundamentalna. To on decyduje o emocjonalnym klimacie lekcji. Dobrostan ucznia można wzmacniać poprzez:

1. **Atmosferę akceptacji błędu.** Błąd jest naturalnym etapem uczenia się, jego akceptacja redukuje lęk, zwiększa odwagę i motywację.
2. **Podkreślanie małych sukcesów.** Docenianie drobnych postępów buduje poczucie kompetencji.
3. **Pokazywanie sensu nauki.** Matematyka przestaje być abstrakcją, gdy uczeń widzi jej zastosowanie w codziennych sytuacjach.
4. **Wzmacnianie relacji i współpracy.** Dyskusje, wspólne dochodzenie do rozwiązania, praca w parach rozwijają sieć wsparcia.
5. **Dbałość o własny dobrostan nauczyciela.** Nauczyciel wypoczęty, świadomy swoich emocji i celów, daje uczniom stabilność i autentyczne wsparcie.

Edukacja jako przestrzeń rozkwitu

Szkoła inspirowana psychologią pozytywną to miejsce, w którym uczeń ma możliwość nie tylko zdobywania wiedzy, ale także doświadczania siebie jako sprawczej, wartościowej osoby. Dobrostan ucznia staje się wówczas nie efektem ubocznym, lecz celem procesu edukacyjnego.

Christopher Peterson mawiał, że „psychologia pozytywna w trzech słowach to: inni ludzie się liczą”. Dla nauczyciela matematyki oznacza to, że w centrum procesu dydaktycznego zawsze stoi człowiek – nie równanie, nie test, nie wynik, lecz uczeń ze swoimi emocjami, aspiracjami i potencjałem, zaś dobrze zaprojektowane doświadczenie matematyczne – angażujące, dostosowane do możliwości, sprzyjające refleksji – może prowadzić do autentycznego rozwoju wewnętrznego ucznia.

W połączeniu z ideą przepływu Csíkszentmihályiego, koncepcja Petersona pokazuje, że prawdziwa edukacja jest procesem wspólnego odkrywania radości z poznawania. To właśnie w takich momentach – gdy uczeń zapomina o ocenie, a nauczyciel o programie – powstaje przestrzeń, w której matematyka staje się nie tylko nauką, lecz także doświadczeniem sensu i spełnienia.

Bibliografia

Csíkszentmihályi, M. (2005). *Przepływ. Psychologia optymalnego doświadczenia*. Tłum. M. Wojciechowski. Warszawa: Wydawnictwo Moderski i S-ka.

Czapiński, J. (2017). *Psychologia pozytywna: podstawowe pojęcia, badania i zastosowania*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.