# **Ważniejsze od sprawdzianów**

## W latach 80 Lawrence Perlumeter i Richard Monty opisali, że w warunkach ekstremalnej niepewności, pojawia się poczucie bezsilności. Kiedy czujemy, że sprawy wymykają się nam spod kontroli, łatwiej popadamy w marazm i bezczynność. Stan ten, niekiedy porównywani z epizodem depresyjnym dotyka zarówno dorosłych jak i dzieci. My dorośli, nie zawsze jesteśmy w dyspozycji aby pracować w skupieniu, „dawać z siebie wszystko”, nie dziwmy się zatem, że dzieci nie mają gotowości, aby tkwić przed komputerem czy uczyć się czegoś, co ich nie interesuje. Ratunek dostrzeżemy często sami, pod warunkiem, że otrzymujemy wartościowe wsparcie społeczne.

## Dlatego warto zainwestować w relacje (międzyludzkie). Relacja to zdolność do wzbudzania poczucia, że jest między ludźmi wspólna przyszłość.

## Relacje interpersonalne, czyli po prostu związki między ludźmi) to też sposób wyrażania między dwoma lub więcej partnerami interakcji uczuć i postaw…

# Warto przypomnieć sobie (albo i poznać) jakie umiejętności życiowe potrzebne są człowiekowi do przeżycia. Światowa Organizacja Zdrowia wskazuje na dwie grupy umiejętności życiowych człowieka (wg. WHO)

## **Umiejętności podstawowe** dla codziennego życia umożliwiające dobre samopoczucie, relacje interpersonalne i zachowania sprzyjające zdrowiu. Wśród nich wymienia się dziesięć umiejętności, połączonych w 5 kategorii zawierających wiele "szczegółowych" umiejętności;

1. **Umiejętności specyficzne,** umożliwiające radzenie sobie z zagrożeniami, podejmowania stosunków płciowych i inne. Są one rozwijane w powiązaniu z ww. umiejętnościami podstawowymi.

Szczegółowo, dzielimy umiejętności podstawowe na pięć kategorii:

### **1. Podejmowanie decyzji i rozwiązywanie problemów** (w tym także poszukiwanie alternatyw, ocena ryzyka, uzyskiwanie informacji i ich ocena, ocenianie konsekwencji działań i zachowań, stawianie sobie celów itd).

 2. **Twórcze myślenie i krytyczne myślenie**;

### 3. **Skuteczne porozumiewanie się i utrzymywanie dobrych relacji** interpersonalnych (np. aktywne słuchanie, przekazywanie i przyjmowanie informacji zwrotnych, komunikowanie się werbalne i niewerbalne, asertywność, umiejętność negocjowania, rozwiązywania konfliktów, współdziałanie, praca w zespole).

### 4. **Samoświadomość i empatia** (np. samoocena, identyfikacja własnych mocnych i słabych stron, pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, samowychowanie);

### 5. **Radzenie sobie z emocjami i kierowanie stresem** (w tym także samokontrola, radzenie sobie z presją, lękiem, trudnymi sytuacjami, poszukiwanie pomocy, gospodarowanie czasem).

## Warto zwrócić uwagę na **koncepcję autodeterminacji** Edwarda L. Deciego i Richarda M. Ryana (2000). Autorzy podkreślają, że teoria autodeterminacji postrzega człowieka jako aktywny organizm posiadający potencjał do działania. Źródła ludzkiego potencjału umiejscowione są zarówno wewnątrz jednostki (np. popędy, emocje, motywacja ), jak i w środowisku, w którym funkcjonuje. Teoria ta opisuje człowieka jako zdolny do samoregulacji system posiadający możliwość do samorozwoju i integrowania swojego funkcjonowania. Spójność tego systemu sprzyja osiąganiu **dobrostanu**.

## Aby człowiek mógł osiągać satysfakcję nie wystarczy mu jednak sama aktywność.

## Musi być ona optymalnie „dostrojona” do jednostki i do wymogów środowiska, które ją otacza.Innymi słowy, szczęście (versus nieszczęście) ludzi zależy od tego, w jaki sposób mogą oni realizować potrzeby w swoim środowisku.

## Według autorów koncepcji autodeterminacji, poczucie **dobrostanu** jest zależne od równowagi między wyzwaniami, przed którymi staje człowiek, i zasobami (wewnętrznymi i zewnętrznymi), którymi dysponuje. Pojęcie to obejmuje **doświadczanie przez człowieka pozytywnych emocji, niski poziom szkodliwych nastrojów, a także wysoki poziom zadowolenia z życia**.

## Wywodzi się z psychologii pozytywnej, która jako część dyscypliny psychologii koncentruje się zagadnieniu związanym z zaletami człowieka i możliwością ich doskonalenia. Z poczuciem dobrostanu bezpośrednio wiąże się pojęcie optymizmu, stanowiące istotny zasób osobisty, który wpływa na zdrowie, samopoczucie, a także sukcesy życiowe.

## Psychologiczne badania jakości życia doprowadziły do sformułowania trójwymiarowej koncepcji subiektywnego dobrostanu, w której wyróżnia się dobrostan emocjonalny, osobowościowy i społeczny. WHO wiąże również dobrostan ze zdrowiem:

## **zdrowie = dobrostan fizyczny + dobrostan psychiczny (emocjonalny i osobowościowy) + dobrostan społeczny**

Zanim zaczniemy wymagać i egzekwować wyniki w nauce, należy sobie uświadomić, że bez dbałości o zdrowie, a co za tym idzie, trzech obszarów dobrostanu, tak nasza praca jak i uczenie się dzieci, pozostanie smutną koniecznością, okupioną frustracją i lękiem.

*Opracowanie: Dorota Dominik, dyrektor PPP Nr 2 w Rzeszowie*

# **Literatura:**

## Ryan, R., Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141–166.

## Ryan, R., Deci, E. (2004). Autonomy is no illusion: Self-determination theory and the empirical study of authenticity, awareness, and will. W: J. Greenberg, S. L. Koole, T. Pyszczynski (red.), *Handbook of experimental existential psychology* (s. 449–479). New York: Guilford Press.

## Sęk H. (2004). Społeczna psychologia kliniczna. Warszawa: PWN.

## Glińska-Neweś A. Pozytywne relacje interpersonalne w zarządzaniu, Wydawnictwo Naukowe Uniwerystetu Mikołaja Kopernika (2013)

## R. Adler, L.Rosenfeld, R. Proctol, Relacje interpersonalne. Proces porozumiewania się.REWERS (2015)