

## Menntun til farsældar

### Birt til heiðurs dr. Ingvari Sigurgeirssyni prófessor sjötugum



## Ebba Áslaug Kristjánsdóttir

Við sem störfum við kennslu höfum því mikilvæga hlutverki að gegna að kveikja neista í hugum og hjörtum nemenda. Þegar ég sá fyrst orðið farsældarmenntun kviknaði minn neisti sem hefur síðan orðið að ástríðubáli. Orðið varð á vegi mínum í auglýsingu um erindi Kristjáns Kristjánssonar heimspekiprófessors um farsældarmenntun á Menntakviku 2019 sem fangaði strax athygli mína. Eftir að hafa hlýtt á erindi Kristjáns og fengið staðfestingu á að efnið höfðaði til mín hófst heilmikið grúsk af minni hálfu. Sú vegferð leiddi fljótt að námi í jákvæðri sálfræði.

## Jákvæð sálfræði - heimspeki og sálfræði taka höndum saman

Jákvæð sálfræði er farvegur þar sem hugmyndir og hagnýting mætast. Í jákvæðri sálfræði eru klassísk viðfangsefni heimspekinnar, svo sem hamingja, dygðir og menntun, rannsökuð með aðferðum sálfræðinnar. Þannig má segja að jákvæð sálfræði tengi saman heimspeki og sálfræði. Jákvæð sálfræði er vísindaleg nálgun sem vakti athygli í kringum aldamótin síðustu þegar fólk fór að átta sig á að sjónarhorn hefðbundinnar sálfræði beindist einkum að því sem væri að hjá fólki en horft væri fram hjá því sem gengi vel og hjálpaði fólki að blómstra

(Seligman og Csikszentmihalyi, 2000). Vegur jákvæðrar sálfræði hefur farið vaxandi á síðustu árum og áhrifa hennar er víða farið að gæta í opinberri stefnumótun og þjóðlífi. Viðfangsefni jákvæðrar sálfræði ná yfir það sem getur bætt mannlega tilveru og aukið hamingju fólks. Menntun og skólastarf er meðal þess sem þar er í brennidepli og gjarnan er talaði um „jákvæða menntun“, „farsældarmenntun“ eða „mannkostamenntun“ í því samhengi. Hér verður orðið farsældarmenntun notað um jákvæða sálfræði í menntun og kynnt hvaða erindi hún á við menntun og skólastarf.

## Markmið menntunar

Stóra spurningin sem leiðir okkur í átt að betri skóla og betra samfélagi snýst um markmið menntunar. *Hvert er markmið menntunar?* Þegar foreldrar eru spurðir þessarar spurningar kemur í ljós að hamingja og velferð barna þeirra eru gjarnan efst á blaði. Heimspekingar hafa í gegnum tíðina tekið í sama streng, allt frá Aristótelesi til fyrrnefnds Kristjáns Kristjánssonar. Ef við skoðum Aðalnámskrá grunnskóla (mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2011) og opinbera menntastefnu er engum blöðum um það að fletta að þar er farsæld nemenda í forgrunni. Þegar við mátum þessa mynd við menntaumræðu dagsins nú þar sem til dæmis umræða um stöðu drengja í skólakerfinu og samræmd próf hefur verið áberandi er ekki laust við að þar stingi ýmislegt í stúf og sú hugsun skjóti upp kollinum að ef til vill höfum við villst af leið og nú sé tími til kominn að endurskoða og hugsa hlutina upp á nýtt.

Á meðal þeirra sem fjallað hafa um mikilvægi menntunar fyrir hamingju og velferð er breskur kennari að nafni Ian Morris. Í bók sinni *Að sitja fíl. Nám í skóla um hamingju og velferð* (Morris, 2012) færir hann rök fyrir því að setja farsæld sem miðpunkt menntunar sem allt skólastarf skuli hverfast um. Hann bendir á snilldarlega myndlíkingu þar sem samband knapa og fíls (skynsemi og tilfinninga) er tákn fyrir leiðina að hamingjunni í gegnum sjálfsþekkingu og sjálfstjórn. Við þurfum að hlúa að þessu sambandi knapa og fíls í skólum og tryggja að ferðalag þeirra verði eins farsælt og kostur er. Menntun á að snúast um hvernig á að lifa og hlutverk okkar kennara er fyrst og fremst að byggja upp færni í því að vera góð manneskja og að takast á við þau verkefni sem lífið færir okkur. Morris varar við þeirri þráhyggju í skólakerfinu að láta mælingar og námsárangur verða allsráðandi og bendir á að skólar sem einblíni á fræðileg afköst nemenda misskilji tilgang sinn. Þetta er umræða sem íslenskir kennarar þekkja vel og kemur upp reglulega í kjölfar samræmdra prófa hér á landi.

## Innleiðing farsældarmenntunar

Eitt er að vita hvert skal stefna, að rata leiðina að settu marki er annað mál. Því miður er það stundum svo að góðar hugmyndir og stefnur verða ekki meira en fallegar ræður eða orð

á blaði þar sem verkfærin skortir til að fylgja þeim eftir.

Við þekkjum vel umræðuna um stöðu drengja í íslensku skólakerfi, minnkandi læsi barna og ungmenna og óviðunandi stöðu þeirra í alþjóðlegum mælingum á námsárangri. Þrátt fyrir að brugðist hafi verið við með stórhuga átaki, sem rammað var inn í *Hvítbók um umbætur í menntun* (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2014), heldur vandinn áfram að vaxa. Ragnar Þór Pétursson (2021), formaður KÍ, hefur bent á ([sjá hér](#)) að ef til vill verði hann ekki leystur með því að auka enn frekar vægi bóknáms heldur þurfi nýja nálgun í skólakerfinu þar sem áhersla sé lögð á áhugadrifið nám og farin sú leið að nemendur upplifi tilgang með námi sínu og löngun til að læra meira. Ef áhuga og tilgang skortir er kennslan dæmd til að missa marks.

Í fyrrnefndri bók Ian Morris er talað fyrir því að í skólum sé lögð rækt við það sem nemendur eru góðir í, innri áhugahvöt þeirra virkjuð og þannig stuðlað að svokölluðu flæðisástandi. Í stað þess að einblína á útkomu úr prófum og leggja áherslu á það sem betur má fara ætti að fara þveröfuga leið. Með því að hjálpa nemendum að þekkja og rækta styrkleika sína er ýtt undir jákvæðar tilfinningar og virka þátttöku þeirra í eigin námi. Mikilvægustu styrkleikar sem við byggjum upp í skólum eru skapgerðarstyrkleikar. Samkvæmt Kristjáni Kristjánssyni (2011) er þar átt við dygðir eða mannkosti sem eru sammannlegir og óumdeildir hvar sem er í heiminum og hægt er að þjálf. Viska, heiðarleiki, góðvild og aðrir mannkostir eru ef til vill næringarríkasta nestið sem við getum sent nemendur okkar með út í lífið. Sýnt hefur verið fram á að með því að vinna með styrkleika byggjum við undir að nemendur upplifi flæði í námi. Flæði er það ástand kallað þegar við sökkvum okkur djúpt niður í verkefni, einbeiting og hæfni renna saman í eitt og við gleymum stund og stað. Í þessu ástandi náum við að hámarka getu okkar á sama tíma og við upplifum hamingju í einhverjum skilningi. Innri áhugahvöt er mikilvæg fyrir flæði, þ.e. að nemendur fái tækifæri til þess að vinna verkefni sem drifin eru áfram af eigin frumkvæði, áhuga og styrkleikum. Þannig öðlast námið merkingu og tilgang í huga nemenda sem ætti alltaf að vera leiðarljós okkar sem er treyst fyrir menntun barna og ungmenna.

Í heimi þar sem allt kapp er lagt á mælanlegan og skjótan árangur og afrek eru til merkis um virði fólks er auðvelt að týna sjálfum sér og missa af lífinu um leið. Oftar en ekki erum við á sjálfstýringu og látum stjórnast af tilfinningaástandinu hverju sinni. Morris heldur því fram að við þurfum að eiga athvarf frá hraða og amstri daglegs lífs og fá tækifæri til að stíga út úr því ástandi til að tengjast okkur sjálfum, skoða hver við erum og bregðast meðvitað við því sem kemur upp í lífinu. Þessa mikilvægu hæfni má meðal annars styrkja með núvitundarþjálfun sem hann færir rök fyrir að eigi að skipa fastan sess í menntun og skólastarfi. Núvitund felst í því að vera meðvitaður um það sem fer fram í hugum okkar og þjálfun hennar beinist að því að þekkja hug sinn og ná stjórn á honum, samanber fílinn og knapann sem minnst var á í upphafi. Þessi hæfni er okkur lífsnauðsynleg til þess að eiga góð tengsl við okkur sjálf og aðra. Fjölmargar rannsóknir hafa verið gerðar á áhrifum

núvitundarþjálfunar og niðurstöður hafa leitt í ljós ýmsa jákvæða þætti sem hún hefur í för með sér: Minni streitu, betri tilfinningastjórn, aukna hamingju og sterkara ónæmiskerfi. Síðast en ekki síst hefur verið sýnt fram á góð áhrif núvitundar á athygli okkar og minni sem getur stuðlað að betri námsárangri. Þannig getur núvitundarþjálfun skilað sér í bættum árangri í menntakapphlaupinu mikla frá Pisa sem hefur haft gífurleg áhrif á menntun og skólastarf víða um heim (Sellar o.fl., 2017). Ekki með því að fara yfir meira efni eða þjálfahæfni í ákveðnum námsgreinum (sem eru vissulega mikilvægar) heldur með því að skoða hvernig hugurinn virkar, hver við erum og hvaða tilgangi námið þjónar fyrir okkur.

## Að lokum

Við kennarar erum fyrirmyndir og getum haft gríðarleg áhrif á hugsun og gildismat nemenda okkar. Nú þegar umræða um samræmd próf er í há mæli er vert að staldra við og spyrja hvaða skilaboð við erum að færa nemendum þegar við undirbúum þá fyrir þessi próf og leggjum þau fyrir. Er skilaboðin þau að próf og ytri hvatning skipti meira máli en að læra hver maður er og finna sína ástríðu? Að aðrir séu betur til þess fallnir að mæla gildi okkar en við sjálf? Spyrjum heldur hvað það er sem skiptir þau mestu máli, í skólanum og lífinu sjálfu! Vonandi eru það ekki einkunnirnar í samræmdum prófum. Það er ekki endilega mest virði sem auðveldast er að mæla. Nemendur þurfa að finna sína rödd og fá tækifæri til að láta hana hljóma, í skólakerfinu og úti í samfélaginu. Það gildir jafnt um Gretu Thunberg og hvern einasta nemanda sem við vinnum með. Okkar hlutverk er að kveikja neistann og styðja við nemendur með því að kynda þeirra bál. Þannig tökum við fyrsta skrefið í menntun til farsældar. Þekking á jákvæðri sálfræði getur komið að góðum notum á þeirri leið.

## Heimildir

Kristján Kristjánsson. (2011). Jákvæða sálfræðin gengur í skóla. *Netla - Veftímarit um uppeldi og menntun. Menntavísindasvið Háskóla Íslands*.

<http://netla.hi.is/menntakvika2011/018.pdf>

Mennta- og menningarmálaráðuneytið. (2011). *Aðalnámskrá grunnskóla: Almennur hluti 2011*. Reykjavík: Höfundur.

Mennta- og menningarmálaráðuneytið. (2014). *Hvítbók um umbætur í menntun*. Höfundur.

Morris, I. (2012). *Að sitja fíl. Nám í skóla um hamingju og velferð* (Erla Kristjánsdóttir þýddi). Námsgagnastofnun.

Ragnar Þór Pétursson. (2021, 1. febrúar). Um stöðu drengja.

<https://www.ki.is/um-ki/utgafa/frettir-og-pistlar/pistlar/2021/um-stodu-drengja/?fbclid=IwAR>

Seligman, M. E. P. og Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Sellar, S., Thompson, G. og Rutkowski., D. (2017). *Kapphlaup þjóðanna um menntun. Vangaveltur um PISA-kannanir og alþjóðleg próf* (Sigrún Á. Eiríksdóttir þýddi). Félag grunnskólakennara.



LJÓSMYND TEKIN AF GREINARHÖFUNDI.

---

Ebba Áslaug Kristjánsdóttir er fyrrverandi heimspekinemi og núverandi nemi í jákvæðri sálfræði en fyrst og fremst kennari.

---

Gestaritstjórn afmælisgreina Ingvars Sigurgeirssonar: Anna Kristín Sigurðardóttir prófessor, Baldur Sigurðsson dósent og Gerður G. Óskarsdóttir fyrrverandi fræðslustjóri Reykjavíkur.

---

# SKÓLAPRÆÐIR

TÍMARIT SAMTAKA ÁHUGAFÓLKS UM SKÓLAPRÖUN

Grein birt 20.3. 2021