
THE EFFECTS OF POSITIVE PSYCHOLOGY ON THE QUALITY OF EDUCATION

Marija Kotevska DimovskaBusiness Academy Smilevski – Skopje, Republic of Macedonia, marijadimovski@yahoo.com

Abstract: Positive education unites the science of positive psychology with the best practical teaching, in order to encourage and support the holistic development of students, students and educational institutions to develop. Positive education focuses on specific skills that help students to strengthen social relationships, build positive emotions, develop self-awareness and self confidence, and foster a healthy lifestyle. By teaching these valuable life skills, positive learning offers students an increased capacity for effective learning, and a strong foundation on which they can build a successful life. Positive psychology has application in all aspects of teaching, from pre-school level, through faculties, to postgraduate studies. This paper aims to offer empirical findings on the effects of positive psychology in education. The empirical part assesses the effects of learning implementation based on positive psychology on students' psychological well-being. The research was conducted with 75 students from the Faculty of Economics in the Republic of Macedonia. Macedonia. Students participated in a 6-month education program that includes elements of positive psychology. Self-assessment by students was evaluated post-test modifications in psychological conditions in the target welfare factors that were promoted. Findings have shown a significant reduction in general anxiety and symptoms of depression among students, as well as improved self-confidence, self-efficacy and optimism. These results demonstrate the potential benefits of applying positive psychology to promoting and developing the psychological wellbeing and well-being of students and pointing out the crucial need to become an integral part of the school curriculum. Utilizing the best of positive psychology in education could lead to the transformation of schools, colleges and universities.

Keywords: positive psychology, psychological development, students, transformation, education

ЕФЕКТИТЕ НА ПОЗИТИВНАТА ПСИХОЛОГИЈА ВРЗ КВАЛИТЕТОТ НА ОБРАЗОВАНИЕТО**Марија Котевска Димовска**Бизнис Академија Смилевски- Скопје marijadimovski@yahoo.com

Апстракт: Позитивното образование ги обединува науката за позитивна психологија со најдобрата практична настава, со цел да го поттикне и поддржи холистичкиот развој на учениците, студентите и образовните институции да се развиваат. Позитивното образование се фокусира на специфични вештини кои им помагаат на учениците да ги зајакнат социјалните релации, да градат позитивни емоции, да развиваат самосвест и само доверба и да поттикнат здрав начин на живот. Преку поучување на овие вредни животни вештини, позитивното учење им нуди на учениците зголемен капацитет за ефективно учење, како и силна основа врз која тие можат да изградат успешен живот. Позитивната психологија има примена во сите аспекти на наставата, од предучилишно ниво, преку факултети, се до постдипломски студии. Овој труд има за цел да понуди емпириски наоди за ефектите од позитивната психологија во образованието. Емпирискиот дел ги проценува ефектите од имплементацијата на учење базирано на позитивната психологија врз психолошката добросостојба на студентите. Истражувањето беше спроведено со 75 студенти од факултетот за економија во Р. Македонија. Студентите учествуваа во 6 месечна програма за едукација која вклучува елементи на позитивната психологија. Со самопроцена од страна на студентите беа оценети пост-тест модификациите во психолошките состојби во целните фактори за благосостојба кои беа промовирани. Наодите покажаа значително намалување на општата анксиозност и симптоми на депресија кај студентите, како и подобрување на самодовербата, само-ефикасноста и оптимизмот. Овие резултати покажуваат потенцијални придобивки од примена на позитивната психологија за промовирање и развој на психолошкото здравје и добросостојба на студентите и укажуваат на клучната потреба тоа да стане составен дел од училишната програма. Искористувањето на најдоброто од позитивната психологија во образованието би можело да доведе до трансформација на училиштата, колежите и универзитетите.

Клучни зборови: позитивна психологија, психолошки развој, студенти, трансформација, образование

1. ВОВЕД

Позитивната психологија ги проучува условите и процесите кои придонесуваат за оптимално функционирање на поединците или групите. Истражувањата во областа на позитивната психологија се насочени кон три области: позитивни субјективни искуства, позитивни особини на личноста и позитивни институции и образование. Кога станува збор за образованието, позитивната психологија нема доволно практична примена, што доведува занемарување на социјалната и афективна компонента на учениците за сметка на когнитивната. Примената на позитивната психологија во образовниот систем треба да ја фокусира едукацијата на специфични вештини кои помагаат за зајакнување на социјалните релации, позитивните емоции и самодовербата. Преку поучување на овие вредни животни вештини, позитивното учење им нуди на учениците зголемен капацитет за ефективно учење, како и силна основа врз која тие можат да изградат ментална добросостојба и успешен живот. Позитивната психологија има примена во сите аспекти на наставата, од предучилишно ниво, преку факултети, се до постдипломски студии.

2. ПРИНЦИПИ И РАЗВОЈ НА ПОЗИТИВНАТА ПСИХОЛОГИЈА

Во почетокот на своето постоење психологијата во сите области била фокусирана на разбирање и улажување на негативните состојби и феномени (Cushman, 1995). Оваа фокусираност се објаснува со последиците на негативните состојби кои се крајно непријатни, за разлика од позитивните емоции. Хуманистичката психологија или "третата сила" во психологијата, која се фокусира на човечкиот раст, развој и позитивните потенцијали, се појавува во шеесеттите години со делата на Абрахам Маслов и Карл Роџерс. Нејзиното влијание врз пошироката култура е многу силно и создава основа за почеток на движењето на позитивна психологија. Најзначајни претставници на позитивната психологија се Мартин Селигман и Циксентмихали, кои нагласуваат дека психологијата не нуди доволно знаење за тоа што го прави животот вреден да се живее. Според нивните увиди психологијата има сознанија за депресијата, анксиозноста, насилството и ирационалноста, но многу малку за квалитетите и состојбите кои водат до среќа. Со други зборови "психологијата учи како да се донесат луѓето од негативно ниво до нула, но не и како да ги подигне на позитивно ниво" (Seligman и Csikszentmihalyi, 2000). После ова следуваат бројни активности во контекст на движењето на позитивна психологија - одржани се конференции со научници од целиот свет, објавени се повеќе книги и прирачници, а на многу универзитети се спроведуваат програми за позитивна психологија и во тек се бројни проекти.

Дефинициите на позитивната психологија истакнуваат дека таа се занимава со она што е добро во луѓето, а не она што е лошо (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Научниците кои се занимаваат со оваа област на психологија ги испитуваат факторите кои им овозможуваат на поединците, семејствата и заедниците да се развиваат и функционираат оптимално. Тие се насочени кон изворите на психолошка благосостојба - како позитивни искуства и позитивни емоции, индивидуални разлики во човечки сили и доблести, позитивни институции, организации и образование.

3. ПОЗИТИВНА ПСИХОЛОГИЈА ВО ПРАКСА

Позитивната психологија, како научно истражување на оптималното човеково функционирање има цел да создаде рамнотежа во психолошките практики, фокусирајќи се на позитивните аспекти на човековото функционирање и нивната интеграција со негативните аспекти. Позитивната психологија има своја истражувачка и практична имплементација, која според фокусот на истражување може да се подели на три области: позитивни субјективни искуства, позитивни човечки особини и позитивната социјална екологија. Образованието е вклучено во третата област на позитивна психологија и вклучува ефективно образование, едукација која овозможува развој на здрави и позитивни личности, општествено одговорни медиуми и граѓански дијалог. Истражувањата во оваа област имаат за цел да најдат начини на кои институциите можат да промовираат љубезност, реципроцитет, толеранција кон разновидност, еднаквост и отворени можности за сите. Во ваква заедница, има поголема веројатност луѓето да развијат карактеристики на позитивна личност. Резултатите од овие студии треба да им помогнат на родителите, наставниците, учениците и студентите да создаваат здрави училишта, семејства, работни места, соседства и целото општество. Дел од истражувањата во оваа област се фокусира на влијанието на образованието врз развојот на таленти и културни норми за среќа, (Winner, 2000). Но, ова е област на позитивна психологија во која најмалку е направено.

4. НАЧИНИ ЗА УСПЕШНА ПРОМЕНА НА ПП ВО ОБРАЗОВАНИЕТО

Според целите на позитивната психологија, бројни програми се дизајнирани да ги пополнат празнините кои ги остава процесот на редовно образование, како што се вклучување во светот на возрасните, иницијатива и мотивација (Seligman et al., 1995). Некои лонгитудинални истражувања ја демонстрираат нивната ефикасност во смисла на зголемена самоверба, подобар успех во училиштето и поголема подготвеност да се вклучат во волонтерски активности (Eccles, Barber, 1999). Вредна е да се спомене норвешката национална програма која вклучува настава на позитивната психологија за спречување на насилството во училиштата со едукација на наставниците и учениците за природата, причините и последиците од насилството во училиштето и детални упатства за неговото намалување и спречување. Резултатите известуваа за ефектите од намалување на насилството и други социјално неприфатливи форми на однесување за 50%.

Една од најпознатите наставни програма позитивна психологија е опишана во книгата "Оптимистично дете" (Seligman et al., 1995) кој нуди програма на развој на оптимизмот кај децата, ги опишува причините за песимизам, објаснува како да се идентификуваат знаци за опасност кај деца и покажува како да се зголеми самовербата, академските достигнувања и како песимистичкото мислење да се промени во оптимистично. Истражувањата покажа дека оптимизмот го намалува ризикот од депресија кај децата, ги подобрува перформансите на училиште, физичкото здравје и го развива ментална отпорност. Наодите ја потврдуваат потребата од инкорпорирање на содржините на позитивната психологија во постојните наставни програми.

5. ЕМПИРИСКИ ДЕЛ - МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Целта на ова истражување беше да се потврди влијанието на позитивните емоции кај студентите за врз психолошката и ментална благосостојба и врз академските постигнувања. Се претпостави дека студентите кои развиваат позитивни емоции, преку учеството во едукативна програма со елементи на позитивна психологија, ќе постигнат високо ниво на психолошка добросостојба и подобар академски успех.

Истражувањето е извршено врз примерок од 75 студенти од областа на економијата од високо образовна институција во Р. Македонија. Средната возраст учениците е помеѓу 18 и 22 години.

Мерни инструменти кои беа користени во истражувањето се:

- За процена на позитивни емоции се користи Прашалник за емоционална компетентност, ПЕК (UEK-45, Takšić, 2002) кој проценува ги проценува емоционалните компетенции : самосвесност, самоверба, емоционално владеење.

- Оптимизмот се мери со Профил индекс на емоции ПИЕ (Plutchik & Kellerman, 1981), тест за мерење на димензии на личноста.

- Менталното здравје се мери со Инвентар за ментално здравје (МНИ-38; Veit & Ware, 1983), прашалник дизајниран за проценка на позитивен и негативен аспект на менталното здравје. Постои и глобален индекс на ментално здравје.

Академските перформанси се мерат преку добивање академски записи на студентите и просекот од претходната студиска година.

6. РЕЗУЛТАТИ И ИНТЕРПРЕТАЦИЈА

Резултатите од статистичката анализа укажуваат на постоење на значајна корелација меѓу позитивните емоции т.е. емоционални компетенции: самоверба, самовладеење и оптимизам со менталното здравје. Во табела 1 се претставено корелациите на испитуваните варијабли, и може да се види дека сите три емоционални компетенции се во значајна позитивна поврзаност со индексот на менталното здравје. Тоа значи дека емоционалните компетентните студенти кои поседуваат способност за негување на позитивни емоции се ментално поздрави, односно дека кај емоционално некомпетентните студентите негативното ментално здравје е повеќе изразено. Исто така, во согласност со очекувањата, значајни се корелациите на трите емоционални компетенции со академските постигнувања. Тие укажуваат на фактот дека состојбите на емоционална самоконтрола, висока доверба во себе и позитивни очекувања, кои што произлегуваат од адекватните емоционални компетенции играат поголема улога во реализацијата на академските задачи и високи постигнувања.

Табела 1 . Пирсонов коефициент на корелација и интеркорелации на испитуваните варијабли

	Самоверба	Самовладеење	Оптимизам	Индекс мент. здрав	Акдемско постигнување
Самовладеење	- 1	- 0,32	- 0,25	- 0,32	- 0,29
Самоверба	-	- 1	- 0,35	- 0,42	- 0,46
Оптимизам	-	-	- 1	- 0,48	- 0,51
Индекс мент. здравје	-	-	-	- 1	- 0,55
Акдемско постигнување	-	-	-	-	- 1

Резултатите од ова истражување покажаа дека студентите со висок степен на самоверба и оптимизам се генерално ментално поздрави и имаат попозитивно ментално здравје. Ваквите резултати се во согласност со очекувањата, бидејќи многу студии покажаа дека луѓето со висок самоверба и оптимизам имаат подобро физичко и ментално здравје и помалку непријатности. Ова се објаснува со фактот дека луѓето кои се пооптимистични и самоуверени се фокусираат на позитивните аспекти и имаат повисок степен на благосостојба. Таквиот начин на размислување го фаворизира позитивното ментално здравје, бидејќи промовира здрав начин на живот, адаптивно однесување и когнитивна флексибилност (Seligman, 1995).

ЗАКЛУЧОК

Целта на овај истражувачки труд беше да се испита врската помеѓу позитивните емоционални состојби со психолошката добросостојба т.е. менталното здравје кај студентите, како и нивната улогата во однос на академските постигнувања. Како дел од првиот проблем, беше разгледано влијанието на позитивните емоционални состојби: самовладеење и оптимизам на менталното здравје кај студентите. Резултатите покажаа дека поголема самоверба, самовладеење и повисок оптимизам предвидуваат подобро ментално здравје на студентите. Најголем придонес за критериумите на сите променливи има оптимизмот, што укажува дека за менталното здравје на студентите е важно присуство на позитивни емоции и повисоко ниво на задоволство. Исто така се констатира дека и академските постигнувања на студентите се во значајна поврзаност со позитивните емоции.

Од добиените резултати, генерално може да се заклучи дека високото ниво на емоционална компетентност придонесува за подобро ментално здравје и повисоки академски постигнувања кај студентите. Ваквите наоди се во прилог на позитивното образование и покажуваат придобивки од примена на позитивната психологија за промовирање и развој на психолошката добросостојба и академски перформанси на студентите и укажуваат на клучната потреба тоа да стане составен дел од образовната програма. Искористувањето на најдоброто од позитивната психологија во образованието би можело да доведе до квалитативна трансформација на училиштата, колежите и универзитетите.

ЛИТЕРАТУРА.

- [1] Carver, C.S., Scheier M.F. (2002.), Optimism. U Handbook of Positive Psychology, C.R Snyder i S.J. Lopez, (ur.), (str. 231-243), London, Oxford University Press.
- [2] Csikszentmihalyi, M. (1990.), Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York, Harper-Collins.
- [3] Cushman, P. (1995.), Constructing the self, constructing America. Don Mills, Addison-Wesley.
- [4] Eccles, J., Barber, B. L. (1999.), Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular participation matters? Journal of Adolescent Research, 14(1): 10–43.
- [5] Fredrickson, B. L., Levenson, R. W. (1998.), Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. Cognition & Emotion, 12(2): 191-220.
- [6] Seligman, M.E.P. (1995) *What You Can Change and What You Can't*. Knopf, New York.
- [7] Seligman, M.E.P. and Csikszentmihalyi, M. (2000) Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*
- [8] Plutchik, R. (1981). L'Emotions Profile Index di Plutchik e Kellerman: basi teoriche e applicazioni cliniche [The Emotions Profile Index of Plutchik and Kellerman: Theoretical bases and clinical applications]. *Giunti Organizzazioni Speciali*, 159-160, 139-153.

- [9] Sheldon, K. M. i Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need-satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.
- [10] Takšić, V. (2002). Upitnici emocionalne inteligencije (kompetentnosti). U K. Lacković-Grgin, A. Bautović, V. Čubela i Z. Penezić (ur.), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*, Svezak 1 (str. 27-45) Zadar: Sveučilište u Zadru.
- [11] Veit, C. i Ware, J. (1983) The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 730-742.