

Positiv psykologi

- en effektundersøgelse af arbejdet med trivsel, selvpfattelse og optimisme i folkeskolen. Af Louise Tidmand.

Abstrakt på dansk af speciale på kandidatuddannelsen i pædagogisk psykologi ved Danmarks Pædagogiske Universitet, Århus Universitet, vintereksamen 2012/2013.

Flere undersøgelser¹ viser, at der er en sammenhæng mellem elevers selvpfattelse og akademiske præstationer. Sammenhængen kommer dels til udtryk ved, at elever med en positiv selvpfattelse præsterer bedre akademisk end elever med en ringe eller negativ selvpfattelse. Vi er i en tid, hvor der er stigende fokus på elevers præstationer i den danske folkeskole, dels gennem det øgede krav om tests, så som nationale tests², og dels gennem det stigende antal af undersøgelser, hvor danske elevers akademiske præstationer gøres til genstand for sammenligning med elevers akademiske præstationer i andre lande. Derfor er der en øget interesse for fænomener som trivsel, optimisme og positiv selvpfattelse. I folkeskoles formålsparagraf (Undervisningsministeriet, 2006) såvel som Faghæftet for elevernes alsidige udvikling (Undervisningsministeriet, 2009b), interessen for området i den øvrige forskning og undersøgelser og i den tendens, der er i samfundet er til, at flere og flere børn og unge henvises til psykiatrisk behandling med symptomer på depression (Sørensen, 2006), er der mange perspektiver, der kan argumentere for behovet for, at interventioner af forskellig art afprøves og gøres til genstand for effektundersøgelser, således at folkeskolen kan blive rustet til kvalificeret at arbejde med elevernes trivsel og udvikling af positivt selvpfattelse.

¹ (Chapman, 1988), (Guay, 2003), (Harter, 1982)

² Forslag til lov om ændring af lov om folkeskolen. (Styrket evaluering og anvendelse af nationale test som pædagogisk redskab samt obligatoriske prøver m.v.) Vedtaget af Folketinget ved 3. behandling den 30. marts 2006.
http://www.ft.dk/samling/20051/lovforslag/L101/som_vedtaget.htm#dok(27.12.2010)

Det er derfor dette speciales ærinde at opnå viden om og indsigt i, hvordan vi kan arbejde med trivsel, selvværd, optimisme og positivitet ud fra et fokus på ressourcer og potentialer.

Interventionen for effektundersøgelsen tager derfor udgangspunkt i positiv psykologi og herunder lykkefremmende faktorer, og det har ledt til følgende problemformulering:

Hvilken effekt, om nogen overhovedet, har det for eleveres trivsel, optimismeniveau og selvopfattelse at arbejde med positiv psykologi og herunder lykkefremmende faktorer gennem et konkret bogligt materiale i skoleregi?

Denne opgaves ontologiske forudsætninger tager afsæt i et humanistisk menneskesyn, hvor tacklingen af årsagsproblemer anskues som indeterministiske og i et dialektisk forhold mellem menneske og livsbetingelser. Epistemologisk tager opgaven afsæt i både kvantitativ og kvalitativ metode – Mixed Methods, hvilket vil sige både et nomotetisk og et hermeneutisk videnskabsideal, ud fra en pragmatisk tilgang til empiriindsamlingen, der slutteligt analyseres ud fra dels en positivistisk og en hermeneutisk tilgang, hvor det teoretiske grundlag er kritisk teori og kritisk psykologi. Effektundersøgelsen består således af to kvantitative spørgeskemaundersøgelser til eleverne, der foretages både før og efter interventionen, kvalitative elevinterview, der afholdes dels midtvejs og efter interventionen, kvalitative praksisportrætinspirerede spørgeskemaer, der udfyldes af projektets lærere både før og efter interventionen og slutteligt et praksisportrætinspireret spørgeskema, der udfyldes af forældrene til de elever, der deltager i projektklasserne, hvor interventionen finder sted. Der er tilstræbt at sikre en metodologisk robusthed for effektundersøgelsen.

Selve interventionen bestod i, at syv skoleklasser fra 3.-5. klasse samt en DSA³ klasse fordelt på syv folkeskoler på Sjælland i perioden fra maj-juni måned 2012 arbejdede med det boglige materiale "Min Glade Bog – 25 øvelser, der giver glidere børn og forældre" (Tidmand, 2012), hvor arbejdet blev introduceret og påbegyndt i skolen og lavet færdigt hjemme i samarbejde med forældrene. Forældre og lærere blev introduceret til projektet og formålet med projektet, og lærerne blev kort introduceret for positiv psykologi.

³ DSA står for Dansk Som Andetsprog.

Effektundersøgelsen har til fulde givet svar på problemformuleringen og givet nye viden og indsigt. Der var stort kohærens imellem alle perspektivernes analyseresultater. Resultatet af undersøgelsen var, at elevernes trivsel steg betydeligt og målbart som følge af interventionen. På 5 ud af 6 parametre genererede interventionen fremgang i positiv selvopfattelse og selvværd. Det var især elever, der inden interventionen havde en negativ selvopfattelse, som profiterede af interventionen med en fremgang på gennemsnitligt 82 % på rå-scoren. Elevernes optimismeniveau steg også som følge af interventionen, og det var især de elever, der inden interventionen blev måle til at være pessimistiske eller meget pessimistiske, der profiterede af arbejdet med en fremgang på hhv. 47 % (median-tal) på den ene parameter og 194 % (gennemsnit) på den anden parameter. Eleverne giver i interviews udtryk for, at de har fået nye handlemuligheder og nye handlekompetencer. De oplever en ny selvforståelse, hvori de er mere glade og positive. Effekten af interventionen for klassens trivsel, selvforståelse, optimisme og læring vurderes af eleverne som værende yderst positiv.

Lærerne og forældrene udtrykker, at de oplever samme positive udvikling i elevgruppen. De oplever også, at de indbyrdes har fået en fælles referenceramme for trivselsarbejdet, ligesom de har fået konkrete værktøjer til at arbejde med trivsel, selvværd og optimisme i deres klasser og hjemme.