

НАДЕЖДАТА В УЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ – ОСОБЕНОСТИ И ПОТЕНЦИАЛ ЗА РАЗВИТИЕ

Кристиана Г. Енева

Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“

Юрий П. Янакиев

Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“

Резюме: *Надеждата е процес, който е от съществено значение за постигане на личните цели и стремежи и активно допринася за усещането за удовлетвореност от собствения живот. Според Чарлз Снайдер (Snyder, 1994), уменията за надежда са пряко свързани с натрупания опит и успешното справяне с предизвикателства. В този ред на мисли изграждането на устойчиви способности за преживяване на надежда в училищна възраст би допринесло за успешното развитие на личността и нейното усещане за компетентност. Статията си поставя за цел да проследи основните компоненти на надеждата и възможните пътища за тяхното развитие. На база възрастовите особености на младите хора в училищна възраст и идеите на Чарлз Снайдер, са разгледани основни модели, които биха съдействали за по-доброто развитие на надеждата, като същевременно е очертана и ролята, която учителят може да има в този процес. Работата на учители и родители по посока изграждане на по-добри умения за надежда у учениците би довела до значително подобряване на самооценката на подрастващите, както и тяхната способност за поставяне, преследване и осъществяване на личностно и социално значими цели, които да подкрепят успешното им позитивно развитие и да повишат нивата на личностна удовлетвореност и психологически резиланс. Насочването на вниманието на учителя към възрастовите особености и потребностите на ученика би донесло полза не само за самият младеж, но и за цялостния учебен процес.*

Ключови думи: *надежда, развитие, училищна възраст*

HOPE IN SCHOOL AND HIGH-SCHOOL YEARS – CHARACTERISTICS AND DEVELOPMENT POTENTIAL

Kristiana G. Eneva

Youri P. Ianakiev

Abstract: *Hope is a highly significant process for the fulfillment of personal goals and pursuits, and actively facilitates the sense of wellbeing and life satisfaction. According to Charles Snyder (Snyder, 1994) the skills, connected to hope are directly linked to past experiences and the successful coping with challenges. In this spirit the building of stable hope skills in school and*

high-school years would benefit the successful personal development and the further sense of personal competence. The current article outlines the main components of hope and the possible ways of their development. The article outlines some main models and ideas facilitating better hope development, based on some of the common characteristics in school and high-school age together with Charles Snyder's ideas. It also outlines the role of teachers in the process. The part that parents and teachers play in building better feeling of hope in young people would support their self-esteem as well as their capability of setting, pursuing and achieving both personal and socially significant goals. This process by itself would positively affect students' overall life satisfaction and psychological resilience. Drawing teachers' attention to developmental characteristics and needs of their students could be beneficial not only to the young person but also to the tuition process.

Keywords: *hope, development, school age, high-school age*

Увод

Най-често прилаганата и цялостна теория за надеждата е тази на **Чарлз Снайдер** (1944-2006). След дълги проучвания: дискусии с колеги-теоретици и изследователи и провеждане на собствени изследвания, свързани с мотивационните процеси и подхода на индивидите по отношение на техните цели и стремежи, Снайдер определя надеждата като: „*Позитивно мотивационно състояние, базирано на усещане, сформирано посредством взаимодействието между успешно (а) агенционно мислене (т.е. активност - енергия, ориентирана към целта) и (б) мислене, ориентирано към откриване на пътища (планиране как да се достигне целта)*“ (Snyder, Irving, & Anderson, 1991, p. 287). Снайдер разглежда надеждата като когнитивен мотивационен модел, където емоциите са вторичен продукт. Надеждата открива своето място и като силна страна заедно с оптимизма в модела на М. Селигман и К. Питърсън (Peterson & Seligman, 2004). С цел по-добро разбиране на предложената от Чарлз Снайдер дефиниция, е необходимо да бъдат разгледани по отделно и нейните ключови компоненти – цели, пътища и активност.

Основни компоненти на надеждата

Целта в рамките на модела на надеждата може да бъде всяко нещо, което човек желае да преживее, създаде, получи, направи или да се превърне. Всяка дейност на индивида е ориентирана към дадена цел. Тези цели могат да бъдат изразени образно, символно, или посредством личното въображение. Според Снайдер целите се различават по своята времева перспектива . Те могат да бъдат краткосрочни или дългосрочни. Целите могат да се различават и по степента си на изразеност като някои цели остават неясно изразени, докато други са по-конкретни и ясно дефинирани. По отношение на надеждата, целите могат се разделят на две смислово значими категории според желания резултат – *положителни* и *отрицателни*. Положителните цели се отнасят до определено поведение или постижение, което е желано и търсено в бъдеще. Отрицателните цели се свързват със стремежът към предотвратяване на нежелани резултати, които е възможно вече да са били наблюдавани в миналото (Snyder, 2002a).

Личностите, които притежават високи нива на надежда обикновено са способни да генерират множество алтернативни **пътища**, по които да постигнат желаните резултати. Те се отличават с гъвкавост на мисленето и готовност за промяна на движенията си към целта, без да загубят първоначалната си посока и да се почувстват обезсърчени. Мисленето ориентирано към пътища е компонентът, свързан с планиране в рамките на теорията за надеждата. То може да бъде прилагано към различна вариация от цели, като неговото осъществяване се улеснява, когато целите и техният резултат са ясно зададени и определени. Процесът е силно зависим и от личната значимост на стремежа – по-ценните цели активират не само агенционното мислене, но насърчават и генерирането на по-разнообразни пътища за тяхното постигане, т.е. повишено планиране. **Агенционното мислене** от своя страна отразява възприетата способност да използваме пътищата, които сме генерирали, за да постигнем желаните цели (Snyder, 2002; Snyder, Rand, & Sigmom, 2002). То е мотивационният компонент в теорията за надеждата, който се отнася до психичната енергия, нужна за започването и поддържането на движение по дадена пътека към поставената цел.

Снайдер (Snyder, 2002a; Snyder, 2002b) твърди, че мисленето, ориентирано към дейност и мисленето, ориентирано към откриване на пътища работят в синхрон при протичането на процесите на надежда. Така личността, притежаваща висока способност за генериране на пътища и високи нива на активност, се отличава със силна мотивация, бързина на мисълта и реакцията спрямо различни стимули, имащи отношение към желаната цел.

Развитие на надеждата в училищна възраст

Всеки период от детското развитие предоставя възможност за подобряване на мисленето, ориентирано към надежда посредством затвърждаване и надграждане по-ранния опит. Когато децата преминават за първи път през училищния праг, те вече са претърпели бурен процес на развитие и са придобили различни способности и умения – речеви, когнитивни, емоционални. Това обуславя техниките, които могат да бъдат използвани в предстоящия стремеж към развитие на уменията за използване на надежда.

В начална училищна възраст детето усвоява и постепенно усъвършенства уменията да чете и обработва информация в писмен вид. Това открива пред него редица нови възможности за учене и интериоризация на опита, които до сега не са му били достъпни. В този период четенето се превръща в един от основните информационни източници за ученика. В този ред на мисли най-успешният начин за изграждане на по-добри способности за преживяване на надежда са приказките и разказите, свързани с преследването и постигането на различни цели (Snyder, 1994). Независимо биографични или приказни, историите могат да съдържат информация за поставяне на трудни цели и борба за тяхното постигане, дори и при наличието на различни препятствия, които трябва да се преодолеят. Тези текстове дават полезни уроци на младия ученик за това, че постигането на собствените цели е възможно дори предвид появата на трудности. Учениците между 7 и 12 години лесно се впечатляват от смели и успешни личности, които преследват целите си и имат нужда от истории за успех, които учат на надежда. Неслучайно повечето детски приказки и истории завършват успешно и винаги са изпълнени с разкази за герои, които не се отказват, дори

изправени пред различни препятствия и успяват да постигнат своята цел, за което често са наградени.

Друго умение, които търпи развитие в този период са детските **паметови процеси**. Паметта на малкия ученик не само има по-голям обем, но е налице и повишена способност за придобиване и обработка на информация. Тези особености подпомагат учениците да виждат по-ясно своите поставени цели и пътищата, по които могат да ги постигнат. Така постепенно процесът за обработка и анализ отнема все по-малко време, което позволява на подрастващите да бъдат по-успешни в преследване на своите цели и да придобиват позитивен успешен опит (Snyder, 1994).

В периода между 7 и 12 години започва да се наблюдава и развитие на възможността за съобразяване на собствените нужди и желания с тези на другите – стъпка по пътя към развитие на **способност за заставане на чуждата гледна точка и емпатия** (Бърк, Л., 2012). Това внася още един елемент по отношение на процеса на преследване на цели – имплицитната или експлицитна подкрепа на значимите други. Взаимоотношенията с другите са важен аспект от надеждата, тъй като е възможно да подпомогнат процесът на развитие на надежда или да го блокират още в ранна възраст. За периода на начална училищна възраст е характерно децата да открият един или двама приятели, с които споделят повече, отколкото другите, с които играят и общуват. Те често имат общи цели и се стремят към това да се подкрепят по пътя към тяхното постигане. Успешното формиране на социални връзки се оказва ключово, тъй като при по-късни изследвания на възрастни с високи нива на надежда, те споделят че имат мрежа от близки приятели и са удовлетворени от взаимоотношенията с тях (Snyder, 1994).

С напредване на възрастта – **между 13 и 18 годишна** възраст учениците започват да съзряват по отношение на своите взаимоотношения. Те проявяват активен интерес към романтични и сексуални взаимоотношения започват да търсят партньори (Бърк, Л., 2012). Младежите черпят информация за динамиката на тези взаимоотношения посредством наблюдение на близки и далечни партньори, телевизионни предавания и опитът в собствените си семейства. Много от целите, които учениците си поставят в този период, са насочени към създаването и поддържането на романтична връзка. Този бурен етап от развитието често среща подрастващите с много трудности, тъй като те се чувстват притиснати от очакванията на своето социално обкръжение по отношение не само на своя външен вид и поведение, но и на своите романтични връзки. Във втората половина на този възрастов период, младежите започват да постигат усещане за по-голяма стабилност. Това от своя страна води до частично изместване на преимуществения фокус върху отношенията към планове за бъдещо кариерно развитие. Този процес предизвиква нуждата от поставяне на цели, свързани с развитие на умения, таланти, придобиване на знания и усъвършенстване в определена сфера (Snyder, 2002a). В процеса на своето порастване учениците започват да придобиват все по-ясна представа за собствената си личност и възможности. Това от своя страна им позволява да си поставят постижими, реалистични цели и да изпитват по-голяма увереност в тяхното постигане, особено ако е налице и предишен успешен опит.

Предпоставки в учебната среда за развитие на по-добри възможности за надежда

Класната стая се оказва едно от най-подходящите места за развитие на процесите на надежда (Snyder, 2002a). Подобно на малките деца, които развиват своите умения за надежда от личния си опит и посредством наблюдение на своите родители, семейство и полагащи грижи, тези в училищна възраст черпят подобна информация и от своите учители и връстници. Голяма част от ежедневието на ученика преминава в контакт с учителите. Техните нагласи към уменията на учениците и техните постижения са пряко свързани с вярванията, които учениците изграждат по отношение на своята компетентност и техники за справяне с проблемите. Когато учителят е внимателен към своите ученици и създава за тях среда с ясно определени правила и отговорности, това може да повиши техните умения за преживяване на надежда. Този процес би донесъл не само представа за ясно определени граници, но и усещане за доверие и спокойствие (Snyder, 1994). Тези преживявания имат ключова значимост за развитието на учениците, тъй като всеки процес на учене е свързан с поемане на рискове и потапяне в неизвестността. Ако учениците се чувстват защитени и спокойни в средата, в която се намират, това би насърчило този процес. Те биха придобили смелостта да учат активно, знаейки че дори и да допуснат грешка, няма да се почувстват унижени или накърнени.

Снайдер допуска, че учителите, които притежават по-високи нива на надежда, дават по-ясни задачи и пътища за тяхното изпълнение, което от своя страна подпомага учениците не само да усвоят материала, но и да придобият умения за стъпките, по които да го направят (Snyder, 1994). Когато целите са представени не само писмено, но и вербално и са ясни, конкретни и разбити на подцели, учителите и учениците ще имат възможността да забележат значителен напредък и израстване.

Както и в рамките на учебния процес, при изграждането на устойчиви умения за преживяване на надежда от ключово значение са индивидуалните особености на всеки ученик. Сборът от неговите личностни характеристики, заедно с информацията за областите от процесът на надежда, където среща най-големи трудности, биха донесли необходимата информация за подходът към подобряване на общите умения за надежда и самоувереността на конкретния ученик. Съществуват различни взаимоотношения между високи и ниски способности за поставяне на цели, генериране на пътища и мотивационната активност, които на свой ред биха дали индикация от какво се нуждае най-вече младият индивид. Така даден младеж може да се справя успешно с откриването на множество пътища, по които да постигне дадена цел, но да няма мотивационната енергия да действа в съзвучие с тях. Друг може да притежава силна мотивационна енергия за действие, но да не може да открие точната пътека, към която да я насочи.

Подобряване на уменията за използване на надежда

Вземайки предвид възрастовите особености и индивидуалните различия на учениците, Снайдер допуска, че подобряването на уменията за надежда условно може да се раздели на работа върху трите ключови аспекта, които имат отношение към самия конструкт: **цели, пътища и активност** и предлага различни техники, които да способстват тяхното развитие (Snyder, 2002a).

Основата на надеждата лежи върху способността за **целеполагане** на учениците. Този компонент следва да е съобразен с възрастовата група, в която се намират учениците, тъй

като тези в начална училищна възраст имат по-различни значими цели от тези в средна и горна училищна възраст. Добра идея е подрастващите да бъдат насърчавани да си поставят по няколко цели в различни житейски области, вместо да се фокусират изключително върху само една от тях. Това би им позволило да насочват вниманието си от една цел към друга ако настъпи блокаж при някоя от тях.

След като са налице различни по вид стремежи, ученикът би могъл да ги подреди по степен на значимост, което от своя страна да подобри способността му да подрежда своите приоритети. Това би предотвратило процесът на импулсивно лутане и прескачане от една цел в друга. След като изградят способност за подреждат своите цели, ще се улесни и проследяването на прогреса по пътя към целта. Абстрактните цели са по-трудни за постигане и следване, тъй като не дават точна информация за крайният резултат и маркерите за успешно придвижване към целта.

Една от техниките, които Снайдер препоръчва е свързана с трансформирането на избягващите цели в подкрепящи. Обикновено учениците с високи нива на надежда са по-склонни да си поставят цели, насочени към развитие и постижения, а тези с по-ниски нива – към избягване на потенциална ситуация. Така например в една и съща ситуация ученикът с по-добри способности за надежда би си поставил цел да изкара отлична оценка на даден изпит или да научи възможно най-добре материалът, докато ученикът с по-ниски нива на надежда е възможно да се стреми да не изкара ниска (или слаба) оценка.

Социалните взаимоотношения също могат да окажат влияние по отношение на способността на поставяне на цели и тяхното преследване. Насърчаването на учениците да се включат и в общи, социални, освен своите лични стремежи създава усещане за общност и близост. Общата цел създава усещане за сплотеност и отделните участници могат да се подкрепят по пътя към нейното постигане. Това усещане за близост от своя страна може да доведе и до демонстриране на подкрепа по отношение на личните индивидуални цели от страна на участниците в дадена групова цел.

Според Снайдер една от най-успешните стратегии за развитие на надеждата е разделянето на основната цел на по-малки цели, които се намират по-близо във времето (Snyder, 1994). За учениците често е трудно да изпълнят този процес и да открият подцелите, които ги водят към желания резултат. За техният възрастов период често е характерно желанието всеки стремеж да бъде постигнат бързо, дори незабавно и често са неспособни да разделят своята основна цел на подцели, които да подкрепят пътят към нейното постигане. Тази трудност се поражда именно от липсата на способност от страна на учениците за генериране множество различни пътища, по които може да бъде постигната една и съща цел. Усещането за блокаж по пътя към желания резултат често е породено именно от липсата на перспектива за другите начини, по които може да се подходи към дадена ситуация. Развитието на умение за генериране на различни пътеки за постигане на желаната цел не само подобрява процесите на надежда и постигане на личните стремежи, но и възприетата компетентност на ученика бива предпазена. Невъзможността за довеждане на дадени цели до край сериозно може да накърни самочувствието на учениците, което е достатъчно крехко в този възрастов период. Изграждането на умение за подреждане на подцелите и генериране на различни пътища за постигане на една и съща цел може да доведе до по-често успешно представяне и не само да запази усещането за способност и лична компетентност, но и да подобри самооценката на индивида.

В училищния период е от ключово значение мотивацията, която стои зад различните цели и тяхната личностна значимост за индивида. Ако една цел е продукт от натиска на учител, родител или някой от приятелския кръг на ученика, е възможно неговата мотивация за изпълнение на тази цел да не е достатъчно силна, тъй като не е насочена към удовлетворяване на личните му потребности. Това би довело до спад в действията, насочени към реализирането на целта, което може да завърши с неуспех. Това на свой ред може да окаже пряко влияние върху увереността в собствените способности и компетентност и да възпрепятства бъдещи цели, които се преживяват като личностно значими, заради възприетото усещане за несправяне.

В тази възраст е характерна не само критичността на другите връстници към индивида, но и самокритичността – два елемента, които могат да бъдат силно демотивиращи. Снайдер предлага поддържането на дневник на мислите по отношение на себе си и своите умения и развитието на способност за развенчаване на негативните мисли по отношение на собствения Аз (Snyder, 1994). Този процес значително би подобрил мотивационния компонент на надеждата.

Друго важно умение е способността за разширяване на целите (Snyder, 1994). Тя подпомага ученикът да се опре на вече налични успехи и умения и да продължи да се развива в същата сфера. Ако той има усещането, че сам е избрал целта си, това му носи усещане за предизвикателство, което често носи силна мотивация за действие. Учителят и родителят в този период биха могли да подкрепят ученика и да му помогнат да формулира и изгради цел, която сам си поставя и преживява като лично ценна и значима.

Много от децата, които имат ниски нива на надежда се чувстват обезсърчени от предишния си неуспешен опит. Това води до понижаване в мотивационната им енергия. Включването на тези ученици в групови проекти или споделянето с тях на истории за успешно постигнати цели, въпреки пречките също би подпомогнало мотивационния компонент.

Заклучение

В рамките на периода на училищна възраст, младите хора претърпяват бурен процес на промяна и развитие. Те често изпитват усещане за несигурност в собствените си способности, което може да възпрепятства процесите на определяне и постигане на целите. Работата на учители, родители и психолози в посока изграждане на по-добри умения за надежда у учениците би довела до значително подобряване на самооценката на подрастващите, както и тяхната способност за поставяне, преследване и осъществяване на личностно и социално значими цели, които да подкрепят успешното им позитивно развитие и да повишат нивата на личностна удовлетвореност и психологически резилиънс. Насочването на вниманието на учителя към възрастовите особености и потребностите на ученика би донесло полза не само за самия ученик, но и за цялостния учебен процес.

Цитирана литература

Berk, L., (2012) Development Through The Lifespan. Sofia: Dilok.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. American Psychological Association; Oxford University Press. pp. 56-58

Snyder, C. R. (2002a). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01

Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 285–305). Pergamon Press.

Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002b). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 257–276). Oxford University Press.

Snyder, C.R. (1994) *The Psychology Of Hope: You Can Get There from Here*. New York: Free press.