

LAIMĖS ASPEKTAI. MOKYMASIS VISĄ GYVENIMĄ

Šiuolaikinėje visuomenėje mokymasis, kūrybiškumas ir laimė yra esminiai bei glaudžiai tarpusavyje susiję asmenybės bruožai. Žmonių laimė turėtų būti veiksmingos švietimo politikos tikslas, taip pat ir sėkmingo švietimo įrankis, todėl šių aspektų gilesnis tyrimas tampa vienu iš svarbesnių švietimo politikos analizės uždavinių. Lietuvoje mokymasis suaugusiems žmonėms labiausiai padeda stiprinti teigiamą požiūrį į save, skatina savigarbą, pasitikėjimą savo jėgomis. Kitas stiprus veiksnys yra išitraukimas į prasmingą veiklą, galimybė joje tobulėti. Mokymasis taip pat susijęs su palankiais šeimos ir artimų draugų santykiais. Truputį mažesnę, bet svarbią įtaką mokymasis daro besimokančiųjų refleksijoms, susijusioms su geresnėmis įsidarbinimo, karjeros galimybėmis, finansine padėtimi, bendruomenės santykiais. Daugiau kaip trečdaliui mokymasis yra malonus laisvalaikis.

Laimės teorijos pradininku laikomas Aristotelis. Plėtodamas Sokrato ir Platono filosofijos tradiciją, laimės idealą jis išreiškė sąvoka *eudaimonia*, nusakančia tokį individo gyvenimą, kuriame klestėti – mas atitinka asmenybės potencialą. Aristotelio nuomone, šis potencialas lemia visą žmogaus gyvenimo kelią, žymiai svarbesnį už kasdieninio gyvenimo malonumus (Nettle, 2005). Aristotelio požiūriu, materialinė gerovė, sveikata, ryšys su kitais žmonėmis yra svarbūs elementai, tačiau, anot jo, pagrindinis laimingo gyvenimo veiksnys – tai nuolatinis proto lavinimas ir gilus bei nuoseklus mąstymas arba *kontempliacija*.

Laimės suvokimas yra labai savita ir skirtingai apbrėžiama sąvoka ir kt. Moksliniuose šaltiniuose. Pavyzdžiui, K. Stefanssonas (2008) atkreipia dėmesį, kad mokslinėje literatūroje laimės sąvoka atspindi emocinius subjektyvios gerovės aspektus, malonios ir nemalonios gyvenimo patirties balansą. B. Kuzmickas (2001) pabrėžia, kad laimė yra savita, intymi, tiksliai nenusakoma bei sunkiai palyginama išgyvenimų visuma, pabrėžia laimės priklausomybę ir nuo paties žmogaus poelgių, siekių pastangų, pažiūrų, ir nuo artimiausios aplinkos, istorinių įvykių bei aplinkybių.

Iš tiesų, nors laimė yra subjektyvus asmenybės ir gyvenimo santykis, ji turi ir objektyvias charakteristikas. Smegenų ląstelių ir genų tyrimai (Lyubomirsky, 2008) leido pagrįsti išvadas, kad **50 proc. žmogaus laimės lemia genetiškai užkoduoti polinkiai ir jų ugdymas. 10 proc. laimės lemia demografiniai veiksniai ir gyvenimo aplinkybės – amžius, rasė, lytis, išsilavinimas, šeimyninė padėtis, pajamos, turtas, darbas, savitarpio santykiai. Likusius 40 proc. kontroliuojame mes patys, sąmoningai rinkdami prasmingą veiklą, užmezgdami pažintis, formuodami savo pažiūras ir įgyvendindami svajones. Gyvenime vyksta sudėtinga paveldėtų nuostatų ir kintančių aplinkybių sąveika, kuri nemaža dalimi priklauso nuo**

asmens sąmoningų pastangų. 9 dalykai, kurie daro mus laimingus. Branginkite kasdienės akimirkas. Stabtelėkite ir pasigrožėkite, kaip žaidžia vaikai, pauostykite, kaip kvepia rožė. Banalu ir paprasta, bet moksliskai įrodyta, kad mėgavimasis akimirka padeda kovoti su prasta nuotaika. Nelyginkite savęs su kitais. Tai menkina savo vertės suvokimą. Užuo stengusis gauti tai, ką turi kaimynai, susikoncentruokite ties tuo, ko iš tikrųjų norite, ir ieškokite būdų, kaip galėtumėte tai pasiekti. Nesureikšminkite pinigų. Be abejo, visiškai jų ignoruoti nepavyks. Tačiau nevalia ir laikyti svarbiausiu laimės ekvivalentu. Pasak psichologų, pernelyg pinigų sureikšminantys žmonės labiau linkę į depresiją, nerimą, žemą savivertę. Turėkite reikšmingų tikslų. Žmonės, kurie

siekia ko nors svarbaus (pavyzdžiui, išmokti dar vieną užsienio kalbą ar išauginti dorus vaikus) yra laimingesni nei tie, kurie

gyvena tik šia diena ir nepuoselėja didesnių ateities planų.

Tačiau visada lieka tam tikros sąmoningo laimės siekimo ribos, susijusios su genetinė prigimtimi ir įvairiomis objektyviomis aplinkybėmis, kurių žmogus negali rinktis. Nors iki šiol trūksta tikslių ir nuodugnių tyrimų, pagrindžiančių suaugusiųjų mokymosi ir laimės sąsajas, dauguma tyrėjų akivaizdžiu dalyku laiko teigiamą mokymosi įtaką asmeninei laimei. NEF ekspertai (New Economics Foundation, 2009) teigia, kad mokymasis skatina socialinę sąveiką ir stiprina savigarbą bei kompetencijos jausmą. Be to, į naujoves nukreipti asmeniniai tikslai lemia elgseną, kuri siejasi su didėjančiu pasitenkinimu savo gyvenimu.

N. Nodding (2003) tyrimai rodo, kad žmonių laimė ir švietimas yra glaudžiai bei giliai susiję. Švietimo politikos požiūriu šis jų ryšys reikalauja dermės – *laimė turėtų būti švietimo tikslas, o geras švietimas turėtų labai prisidėti prie asmeninės ir kolektyvinės laimės*. Psichologų tyrimų (New Economics Foundation, 2009) išvadose pabrėžiama, kad mokymasis svarbus ne tik vaikystėje arba jaunystėje, bet ir nuolat kasdieniniame žmogaus gyvenime visose amžiaus grupėse. Todėl politika, kuri skatina mokymąsi, suteikia galimybes žmonėms plėtoti naujus gebėjimus, stiprinti socialinius ryšius ir jausti, kad yra labiau pajėgūs susidoroti su gyvenimo iššūkiais.

Mokymasis, kūrybiškumas ir laimė yra esminiai ir glaudžiai tarpusavyje susiję šiuolaikinėje visuomenėje gyvenančios asmenybės bruožai taip pat tai, nemažiau susiję bei su palankiais šeimos ir artimų draugų santykiais. Truputį mažesnę, bet svarbią įtaką mokymasis daro įsidarbinimo, karjeros galimybėmis, finansinei padėčiai, bendruomenės santykiams. Reikia pridurti, kad daugiau kaip trečdaliui mokymasis yra ir malonus laisvalaikis. **Laimė turi būti veiksmingos švietimo politikos tikslas, taip pat – sėkmingo švietimo įrankis.**



Publikaciją parengė gimnazijos visuomenės sveikatos specialistė pagal dr. Monkevičiaus A. mokslinį straipsnį „Mokymasis visą gyvenimą: Kūrybiškumo ir laimės aspektai“. <https://repository.mruni.eu/bitstream/handle/007/11683/927-1733-1-SM.pdf?sequence=1&isAllowed=y>