

Povezanost učiteljskog optimizma/pesimizma i samopoštovanja s uporabom humora u nastavi

Novak, Anamarija

Master's thesis / Diplomski rad

2016

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:585327>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-17**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**

ANAMARIJA NOVAK

DIPLOMSKI RAD

**POVEZANOST UČITELJSKOG
OPTIMIZMA/PESIMIZMA I
SAMOPOŠTOVANJA S UPORABOM
HUMORA U NASTAVI**

Čakovec, srpanj

2016.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE
Čakovec

PREDMET: Motivacija i socijalni odnosi u razredu

DIPLOMSKI RAD

Ime i prezime pristupnika: Anamarija Novak

TEMA DIPLOMSKOG RADA: Povezanost učiteljskog optimizma/pesimizma i samopoštovanja s uporabom humora u nastavi

MENTOR: prof.dr.sc. Andreja Brajša-Žganec

SUMENTOR: dr.sc. Tea Pahić

Čakovec, srpanj 2016.

SADRŽAJ

Sažetak

Summary

1. UVOD.....	1
2. HUMOR, SMIJEH, DUHOVITOST I KOMIKA.....	3
2.1. Humor.....	3
2.1.1. Satira.....	5
2.1.2. Ironija.....	6
2.2. Smijeh.....	7
2.3. Duhovitost.....	9
2.4. Humor u nastavi.....	9
3. SAMOPOŠTOVANJE.....	11
4. OPTIMISTIČAN I PESIMISTIČAN POGLED NA ŽIVOT.....	14
4.1. Optimisti.....	15
4.2. Pesimisti.....	17
4.2.1. Depresija.....	19
5. ISPITIVANJE SMISLA ZA HUMOR UČITELJA OSNOVNIH ŠKOLA.....	22
5.1. Cilj istraživanja.....	22
5.2. Problemi i hipoteze.....	22
5.3. Metodologija.....	23
5.3.1. Ispitanici.....	23
5.3.2. Mjerni instrument.....	25
5.3.3. Postupak.....	29
5.4. Rezultati i rasprava.....	29
5.5. Zaključak istraživanja.....	31
6. ZAKLJUČAK.....	33
7. PRILOG.....	35
LITERATURA.....	39
Kratka biografska bilješka.....	42
Izjava o samostalnoj izradi rada	
Izjava o javnoj objavi rada	

Sažetak

Optimistične osobe imaju bolji uvid u pozitivnu stranu svake situacije, više se osmijehuju pa djeluju pristupačno i ulijevaju više povjerenja, također djeluju ljubazno i ostavljaju dobar dojam. Svaku lošu situaciju ili događaj, optimistična osoba pripisuje okolnostima, trenutnoj situaciji, a nikako vlastitoj nesposobnosti. Čini se da su optimisti u stvari pravi realisti koji su spremni prihvatiti negativne povratne informacije te čuti loše vijesti. Pesimisti neuspjeha pripisuju vlastitoj nesposobnosti, vjeruju da će loši događaji dugo trajati te su skloni negativne osobine vidjeti i kod drugih ljudi. Pesimisti su češće depresivni, nesigurni su u sebe, nisu svjesni svojih vrlina, djeluju zabrinuto i smrknuto, zbog toga im je teže pristupiti pa ne postižu moguće uspjehe. Visoko ili nisko samopoštovanje mogu imati i optimisti i pesimisti jer je to slika o nama samima koju izgrađujemo kroz život. Osobe visokog samopoštovanja imaju pozitivno mišljenje o sebi dok se osobe niskog samopoštovanja podcjenjuju. Unatoč tome, samopoštovanje je subjektivna kategorija pa tako o osobi koja ima nisko samopoštovanje ljudi oko nje mogu imati izuzetno dobro mišljenje. Smisao za humor posjeduju inteligentne osobe kao i one koje su svjesne svojih mogućnosti i nedostataka te one koje su zadovoljne sobom i svojim djelovanjem. U sklopu ovog diplomskog rada provedeno je istraživanje s ciljem da se ispita postoji li povezanost optimizma/pesimizma i samopoštovanja s uporabom humora u nastavi kod učitelja osnovnih škola, te da se provjeri postoje li razlike u uporabi humora u nastavi ovisno o mjestu stanovanja grad/selo i godinama radnog staža. Ispitivanjem je utvrđeno da pesimističniji ispitanici u manjoj mjeri koriste humor u nastavi od optimističnijih ispitanika. Također se pokazalo da optimističnije osobe imaju više samopoštovanja. Ispitanici s više od 11 godina radnog staža u pravilu koriste više humora u nastavi od onih koji imaju manji radni staž.

Ključne riječi: optimizam, pesimizam, samopoštovanje, humor

Summary:

Optimistic people have a better insight into the positive side of every situation, they smile more and appear accessible, confident, friendly, kind and leave a good impression. Every bad situation or event, optimistic person attributes to circumstances and the current situation, never their own incompetence. It seems that the optimists are in fact true realists who are willing to accept negative feedback and to hear bad news. Pessimists attribute failures to their own incompetence, believe that bad events will be long-term and tend to see the negative traits in other people. Pessimists are more likely to feel depressed, insecure, they are unaware of their own virtues, appear worried and grim. Because of their traits and appearance they are inaccessible, so they fail to achieve probable success. High or low self-esteem can be a trait of both optimists and pessimists because self esteem is an image of ourselves that we build through life. A person of high self-esteem has a positive opinion about themselves while low self-esteem people underestimate themselves. Self-esteem is personal opinion so other people can have great opinion about a low-esteem person. Intelligent people and people that are aware of their own abilities and shortcomings have a good sense of humor, and are satisfied with their actions and themselves in general. This diploma thesis carried out a research in order to examine: whether there is a connection between optimism / pessimism and self-respect and the use of humor in the classroom with teachers of primary schools; and to check whether the use of humor in the classroom depends on the place of residence town / village and years of service. The study found that pessimistic respondents use humor to a lesser extent than optimistic respondents when teaching. It was also shown that optimistic people have more self-esteem. Respondents with more than 11 years of service typically use more humor in the teaching than those who have less seniority.

Key words: optimism, pessimism, self-esteem, humor

1. UVOD

Živimo u stoljeću u kojem se događaju velike promjene u svim pogledima života. Velike tvornice izgubile su bitke sa sustavom te su svojim radnicima morale zatvoriti vrata i ostaviti brojne obitelji bez redovnih primanja. Ovo stoljeće također obilježavaju velike klimatske promijene, Zemlja se zagrijava, izbijaju iznenadni požari, nezaustavljive kiše poplavljuju brojna naselja i ostavljaju ljude bez domova. Mladi i ambiciozni ljudi traže svoje mjesto daleko od obitelji negdje pod Zvijezdama među strancima. Rastava braka postala je sastavni i praktični dio društva. Nabrojene činjenice pokazatelj su realne situacije u kojoj se našao čovjek. Da bi čovjek bio miran potrebna mu je financijska, socijalna i ekološka sigurnost. Ovo stoljeće stavlja svakog pojedinca na kušnju, jer su navedene sigurnosti narušene. U ovakvim okolnostima teško je biti optimističan. No početak ovog diplomskog rada mogao je imati i sasvim drugi početak, npr. čovjek je snalažljivo biće, snaći će se u svakoj situaciji, ljudi su humani, prigrlit će potrebite, uništeno će izgraditi još bolje i produktivnije. Ljudi su inteligentna bića i neće dozvoliti da ih se tlači, zbog toga nastupa razvod braka gdje svaka strana sebi nađe bolje. Jednostavno je, ako se gleda očima pesimista, početak rada je odličan, vjerojatno bi se mogli složiti da neće biti bolje, jer je svakim danom sve teže i gore. No optimistična osoba će pročitati činjenice na početku rada i vjerojatno se neće složiti s navedenim, nego će krenuti od sebe, kao osobe koja je sposobna mnogo toga mijenjati i poboljšati te će razmišljati kako su ljudi sposobna bića koja će svakom problemu naći rješenje.

Rijavec, Miljković i Brdar (2008) pišu da se optimisti i pesimisti razlikuju po načinu kako se suočavaju s teškoćama u svom životu. Optimistične osobe promjene vide kao izazov, kao normalan dio života i šansu za osobni razvoj (Berk, 2007). Zbog toga je njihovo zdravlje neuobičajeno dobro, takve osobe dobro podnose starenje, mnogo manje nego većina nas pate od uobičajenih tjelesnih tegoba, a i žive duže (Seligman, 1991). Optimisti vjeruju da se poraz događa zbog raznih nepovoljnih okolnosti, loše sreće ili drugih ljudi. Pesimisti su skloni vjerovati kako će loši događaji trajati dugo i da će im naškoditi u svim aspektima života te smatraju da su ih oni sami skrivili. Pesimisti lakše odustaju i veća je mogućnost da upadnu u depresiju (Seligman, 1991). Pesimizam ima dalekosežne i razorne posljedice kao što

su depresivno raspoloženje, nepostizanje realno mogućih uspjeha, pa čak i neočekivano poboljšavanje (Seligman, 2005). Najčešća pojava vezana uz pesimizam je depresija koja najveće posljedice može izazvati kod adolescenata ako se pravovremeno ne uoči i liječi. Depresiju obilježava tuga, tjeskoba, živčanost, osjećaj bespomoćnosti, poremećaj prehrane i misao da će navedeni simptomi trajati zauvijek (Rijavec, 2000).

Dok optimizam i pesimizam vežemo uz način na koji gledamo na život, samopoštovanje vežemo za osobnu procjenu vlastite vrijednosti. 1967. godine Coopersmith (prema Seligman, 2005) je iznio tezu da je samopoštovanje ključno u odgoju djece. On je sastavio test u kojem su ispitanici trebali procijeniti vlastitu vrijednost, a na temelju rezultata istraživanja došao je do zaključka da za visoko samopoštovanje pravila i ograničenja koja postave roditelji trebaju biti jasna, te da veća sloboda u odgoju rezultira nižim samopoštovanjem. Samopoštovanje također ovisi i o tome na koji način, u kontekstu optimizma i pesimizma, osoba objašnjava životne situacije (Seligman, 2005). Dobivajući pozitivne povratne informacije o nama, od nama bliskih i značajnih ljudi, naše će samopoštovanje rasti, dok će u suprotnom, negativne informacije smanjit razinu našeg samopoštovanja (Živković, 2006).

Humor i smijeh nalazimo okruženi osobama koje imaju vedar pogled na život, odnosno optimisti se češće smiju te lakše u svim životnim situacijama pronalaze ravnotežu (Hadžić, 1998). Također se pokazalo da optimistične osobe imaju i više samopoštovanja. U ispitivanju koje je proveo Matijević (1992: 1993; prema Matijević, 1994) nešto više od polovine ispitanika ocijenilo je da je humora u nastavi bilo ponekad, a uzrok humoru najčešće su bili profesori koji su humor izazvali svojim izgledom ili načinom ponašanja. Zanimljivo je da su se učenici prisjećali samo onih situacija vezanih za humor u kojima su bili sretni i dobro raspoloženi. U jednom istraživanju u Americi jedan je učenik napisao: „*Humor uz predavanje nikako ne znači gubitak vremena. Ako se našalite, imat ćete barem 50 minuta našu pažnju, umjesto 20 minuta za vrijeme jednog dugog dosadnog predavanja*“ (Weaver i Cotrell, 1987: prema Matijević, 1994). Upravo zbog toga možemo postaviti pitanje je li optimističan učitelj koji ima visoko samopoštovanje te koji prihvaća razne situacije na humorističan način, jedan od ključnih čimbenika uspješne nastave.

2. HUMOR, SMIJEH, DUHOVITOST I KOMIKA

Termin humor, smijeh, duhovitost i komika sadržajno su povezani, ali nisu istoznačni (Matijević, 1994., str. 11).

2.1. Humor

Podrijetlo i značenje riječi humor naveo je učitelj i pedagog Milan Matijević u svojoj knjizi *Humor u nastavi*:

Riječ humor latinskog je podrijetla i izvorno označava tjelesni sok, vlagu, tekućinu, mokrinu, ali je novo stručno i kolokvijalno značenje znatno izmijenjeno i označava smisao za komiku, duhovitost, šaljivost, šalu, pošalicu, dosjetku, anegdotu, vicljivost; nezlobno prikazivanje smiješnoga, iznošenje događaja, ljudskih nedostataka i slabosti u neuvredljivo – komičnom smiješnom obliku. (Klaić, B. Rječnik stranih riječi; prema Matijević, 1994).

Sociolog M. Ilić ističe pet važnih socijalno – kulturnih funkcija humora (Ilić 1988., str. 255; prema Matijević, 1994. str. 14):

- 1. Humor služi kao sredstvo smanjivanja, odnosno povećanja napetosti u ljudskom društvu i istodobno kao sredstvo uspostavljanja psihološke ravnoteže između ozbiljnog i neozbiljnog djela života.*
- 2. Humora služi kao jedno od sredstva pomoću kojih se povećava efikasnost komuniciranja u društvu.*
- 3. Humor omogućuje da se žigošu, a eventualno i uklone slabosti koje pogađaju društvo.*
- 4. Humor je važno sredstvo zabave i razonode.*
- 5. Pojedinac teži da se uz pomoć humorističnog kontaktiranja osigura protiv socijalne izdvojenosti, odnosno protiv socijalne izolacije.*

Sve što se događa ima smiješnu stranu, no za takvo razmišljanje potrebno je imati smisla za humor. Duhovni učitelj Osho smatra da bi smisao za humor trebala biti osnovna kvaliteta dobrog, moralnog i religioznog čovjeka (Osho, 2013). Fadil Hadžić u svome djelu *Anatomija smijeha* govori o dva glavna zadatka humora:

Jedan je svakako „higijenski“, on čisti našu dušu, a drugi je „obrambeni“, jer nas štiti od životnih nevolja i društvene sile. Humor ima heretički karakter, on ruši konvencije i žive spomenike, i najčešće to čini „iz prikrajka“. Humor negira postojeće krute kanone, da bi afirmirao ono kristalno, ljudsko, što sprječava da čovječanstvom potpuno ne zavladaju sile mraka i mržnje. Humor je ravnopravan protivnik samo humor. (Hadžić, 1998. str. 9).

Humor se opire industrijalizaciji svijesti i vraća čovjeka prirodnom izvoru. Makar na trenutke, odmara ga od isforsiranog, užurbanog i propagandnog načina života te ga uči prirodnosti, spontanosti i jednostavnosti (Hadžić, 1998). Komunikacija je efikasnija ako je u nju uključen humor jer je on u svojoj osnovi ugodan po afektivnoj intonaciji i zato što se humorističan oblik komunikacije odvija u povoljnoj socijalno – psihološkoj atmosferi pa je inspiracija za prijem sadržaja u humorističnoj formi izrazitija nego bi bila inače (Matijević, 1994).

Poznato je da humor pridonosi smanjenju napetosti među ljudima i povećanju efikasnosti komuniciranja u društvu. Odgoj i nastava su prije svega obilježeni međuljudskim odnosima. Važno je da u tim odnosima ne bude suviše napetosti te da se odvija povoljna komunikacija (Matijević, 1994. str 16).

Humor u nama izaziva pozitivne emocije. Kada nam je nešto smiješno ne možemo istovremeno biti tužni, okrivljavati se ili biti pesimistični. Kroz humor određene aspekt situacije vidimo na način na koji ih do tada nismo vidjeli. Većina naših i tuđih mana, kao i većina uobičajenih životnih situacija, ima humorističnu stranu, samo je treba otkriti (Rijavec, 2000). Na plakatima velikih ozbiljnih reklama, npr. za političke izbore, nema mjesta humoru - velika lica s takvih plakata gledaju ozbiljno jer na taj način žele dati do znanja da s njima nema šale, da se radi o ozbiljnom poslu, dok humor spada u neozbiljnu stranu čovjekova življenja. S druge strane kada zamišljamo vrijedno življenje, mislimo na veselje, smijeh i život uz radost. Iako se čini jednostavnim, humor je potrebno razumjeti:

Humor nije, kako se to često misli „razbibriga“. On ima svoju, uvjetno rečeno, „policiju“, koja se zove satira. Ona „kažnjava“, ismijavajući bahatost, nasilnost, nemoralnost, licemjernost, sve ono što kvari ljudske odnose. Humor ima i svog sumnjičavog izvidnika, koji se zove – ironija (Hadžić, 1998. Str. 9).

U nastavku rada slijedi nekoliko rečenica o satiri i ironiji radi svakodnevnog korištenja ovih naizgled jednostavnih pojmova, te radi lakšeg razumijevanja i razlikovanja u komunikaciji.

2.1.1. Satira

Hrvatski leksikon definira satiru kao književno djelo koje na podrugljiv ili duhovit način osuđuje društvene ili ljudske mane te da se podrijetlo satire nalazi u grčkim svetkovinama i veselim igrama (Hrvatski leksikon, 2016). U *Faktopediji* nalazimo sličnu definiciju: *Satira je književna vrsta koja ismijava mane pojedinca ili društva* (Borovac, 2002, str. 176). Satiru susrećemo u svakodnevnom životu, sve češće putem televizije, radio-emisija, na društvenim mrežama i to najčešće kada je riječ o osjetljivim temama koje se čine opasne. Postoje neke ustaljene rečenice koje koriste ljudi na indirektan način, slične izrekama ali satiričkog karaktera. Na primjer osobi koja ne zna plivati reći će se *Plivaš kao kamen*. Plejić Poje (2008) u svom tekstu piše da je satiru teško definirati, jer definicije što ih nude književni leksikoni i rječnici ne uspijevaju uvijek poslužiti kao instrument uz pomoć kojeg bi se dalo odrediti koji se tekst može nazvati satirom. U nastavku dodaje da tekst koji želimo nazvati satirom uvelike ovisi o društveno – povijesnom kontekstu u kojem je nastao kao i o percepciji. Vjerojatno najpoznatiji primjer nekad oštire satire koja to više nije predstavlja roman *Gulliverova putovanja* iz 1726. godine. Danas se ovaj roman čita kao dječji pustolovni roman, dok je njegova satirička oštrica postala neprepoznatljiva (Plejić Poje, 2008).

Ako malo pojednostavimo, onda je humor „slatki“, a satira „gorki“ kolač koji pisac pruža čitatelju. Satira navlači na lice zamišljenog čitatelja zavjerenički smiješak i on se pridružuje „uroti“ satiričara protiv društvenih sila koje vladaju svijetom (Hadžić, 1998., str.55).

Načela satire kao strategije ismijavanja nisu nigdje formulirane. Satiričar smije sve, uz sav rizik, koji oštra kritika izaziva. Satiričar najčešće izmišlja svoje priče, ali one nisu fikcija jer ih je inspirirala realnost. *Swift kaže: Satira je zrcalo u kojem gledatelji otkrivaju lice društva, ali ne i svoje lice. Osnovna težnja satire je ipak otkrivati ljudske sudbine unutar društvenih gibanja* (Hadžić, 1998. str. 70). Naposljetku Hadžić zaključuje da satiričari ne moraju biti bez mana, ali moraju imati dar za otkrivanje društvenih poroka.

2.1.2. Ironija

Ironija (grčki: *Eironeia*) je najčešće dvosmislena. U Hrvatskom leksikonu pod pojmom ironija možemo čitati kako je to podrugljivo stajalište ili način izražavanja kojemu je svojstvena duhovita suprotnost između prividno pozitivnoga vanjskoga držanja i stvarno negativnoga stajališta koje se tim držanjem prikriva (Hrvatski leksikon, 2016). Ironija se demonstrira riječju, grimasom ili pogledom i na sva tri načina dobro obavlja svoju ulogu. Uglavnom je nalazimo u literaturi, ponekad u govorničkoj vještini, a manje u usmenoj dosjetki (vicu). Ironija i ne želi konkurirati vicu koji brže obavlja svoj posao, ali se mudra ironična izreka duže pamti (Hadžić, 1998).

Ironija je jedna vrsta humorne `ekonomije` jer sažima `priču` i servira samo ekstraktnu bit. Elastičnost i gipkost je možda najbitnije svojstvo ironije. Ona se provlači kroz ključanicu i uđe i tamo gdje izravnoj satiri zalupe vrata pred nosom (Hadžić, 1998. str. 15).

Ironija je najveći protivnik patetike i melodramatske teatralnosti, ali za razliku od bezazlene humorističke igre ona se služi lukavošću i mudrošću. *Humor je brat veselosti, a ironija sestra mudrosti. Ironija je zlatna sredina između komičnog i tragičnog, ni previše smiješna da je brzo zaboravimo, ni suviše tragična da nas boli (Hadžić, 1998. str. 28).* Kod ironije su važne i intonacija, naglasak, grimasa, kojima se podvlači izrečena misao. Hadžić ironičara uspoređuje s lukavim kartašem:

Ironičar, kao i iskusan kartaš drži uvijek „nešto u rukavu“, skrivenu primisao kojom će ponovno, ako zatreba poentirati misao. Između izrugivanja i ironije postoji suštinska razlika. Izrugivač se osvećuje ili mrzi, a ironičar tolerira objekt svog podsmijeha (Hadžić, 1998. str. 29).

2.2. Smijeh

Kako navodi Osho (2013), čini se da društvo želi da svi uvijek budemo ozbiljni: roditelji bi voljeli da su im djeca ozbiljna, profesori bi voljeli da njihovi studenti budu ozbiljni, šefovi da njihovi radnici budu ozbiljni, zapovjednici žele da njihovi vojnici budu ozbiljni. Ozbiljnost se zahtijeva jer smijeh može biti opasan i buntovan: ako nam roditelji nešto govore, a mi se nasmijemo, to može biti shvaćeno kao uvreda isto kao i kada se nasmijemo tijekom predavanja. Najizvođeniji hrvatski komediograf Fadil Hadžić, u svojoj knjizi *Anatomija smijeha* govori da postoje različite varijacije smijeha, od spontanog, nevinog smiješka bebe, do staračkog smijeha. Ipak naglašava da je smijeh univerzalna, najkomunikativnija međuljudska veza za koju ne treba znati ni jezik. Smijeh nije ono što vidimo na licu čovjeka ni kikut koji čujemo, već je to krajnji ishod procesa u čovjekovoj svijesti:

...smijeh i nije ništa drugo nego nešto ugodno, jedna vrsta klicanja od veselja, respiratorno poskakivanje, ugodan fizički podražaj i iskazivanje radosti... izvor smijeha je u našoj svijesti, odakle nam stiže i strah (Hadžić, 1998. str. 42).

Latinska misao „u smijehu govoriti istinu“ (Ridendo dicere verum) otkriva suštinsku misiju smijeha. Ništa nije tako sveto, ni tako moćno i opasno, da mu se ne može suprotstaviti smijeh svojim nevidljivim oružjem (Hadžić, 1998. str.10).

Spominje da ni smijeh nije slučajan kao i svi čovjekovi postupci, čak i kada iznenada prasne, prethodi mu niz ranijih prosudaba koje povezane u pamćenju završavaju smijehom. *Koliko god smijeh djelovao spontano, ima svoju genezu (Hadžić, 1998. str. 7).* Genezu smijeha, Hadžić objašnjava s rastom djeteta, male bebe smješkaju se svemu što je ugodno, kada se dobro utople, nahrane ili ljuljaju u rukama. S razvojem djeteta smijeh postaje kritičniji i nema prijašnju bezazlenost. Djeca ne posjeduju lukavost odraslih pa smijehom komentiraju sve oko sebe, u njihovim igrama nema diplomatske pristojnosti i pristojnosti, već igru zaslađuju smiješkom.

Roditelji često shvaćaju dječje igre suviše ozbiljno, pa cenzuriraju njihovo „razuzdano“ ponašanje. Time se sputava sloboda mališana, a prostodušan smijeh je kod djeteta gotovo jedini izraz unutaršnjeg psihičkog oslobođenja. U doba puberteta djeca već počinju sličiti na odrasle i pojavljuje se ohol, bahat i izazovan smijeh (Hadžić, 1998. str 53).

U svojoj knjizi *Anatomija smijeha*, Fadil Hadžić jedno poglavlje je nazvao *Zašto se smijemo?* U njemu nam govori da je smijeh kratkoročni lijek, injekcija vedrine, vraćanje ravnoteže da čovjekov duh ne klone. Obično šakljanje izaziva smijeh, ali čovjek ne može šakljanjem nasmejati samog sebe. Smijeh traži ortake i što nas je više – bolje se smijemo. Da smijanje traži ortake, pokazuje istraživanje koje su proveli dr. sc. Robert Provine i nekoliko njegovih asistenata, dodiplomskih znanstvenika (prema Talidari, 2009). Oni su obišli američke shopping centre i gradske ulice te su snimali što se događa neposredno prije nego što bi se ljudi nasmejali. Tijekom deset godina njihovog istraživanja na više od 2000 slučajeva prirodne pojave smijeha, otkrili su da smijeh većinom ne proizlazi iz viceva i duhovitih pošalica. Ljudi su se više smijali nakon sasvim normalnih izjava, poput *Hej Ivane, gdje si kompa?, Evo dolazi Marija. Kako si prošao na testu? i Imaš li gumicu?* što dokazuje da smijeh nije vezan uz humor, nego uz odnose (Talidari, 2009). Osho (2013) kao i Hadžić (1998) smatra smijanje lijekom: *Trebamo se naučiti smijati, smijeh je odličan lijek. Može izliječiti napetost, nervozu, zabrinutost. Sva se energija može sliti u smijeh* (Osho, 2013. str 165). Svatko ima svoj stil smijanja, kao i osobni odnos prema odijevanju. Majstor komičnih situacija Charlie Chaplin je svoje stajalište prema smijehu sveo na jednu rečenicu: *Za mene je humor bio neka vrsta nježnog, blagonaklonog čuvara razuma koji sprječava ljude da klonu pred težinom ozbiljnosti života* (prema Hadžić, 1998. str. 38) Ova Chaplinova rečenica je vrlo jednostavna, a s druge strane i vrlo točna. U situacijama u kojima je čovjek napet, nervozan ili smeten, tek mali osmjeh pomaže mu vratiti balans u život, smiriti ga i pokazati da ništa nije toliko strašno da se ne bi dalo riješiti.

Vlastita psihoterapija smijehom je jedna vrsta gimnastike duha. Mi se nasmejemo i smirimo. Mi se kroz smijeh bolje privikavamo na život koji nam inače svakodnevno priprema neugodne zamke. Čovjek se smijanjem psihološki brani i ujedno otvara. Medicina tvrdi da ovo otvaranje smijehom dobro djeluje i na naš organizam, koji se tako oslobađa psihičke napetosti (Hadžić, 1998., str 117).

Povratak čovjeka smijehu je vraćanje čovječnosti. Samo čovjek krjeposnih namjera i čiste savjesti može iskreno i istinski uživati u smijehu (Hadžić, 1998., str. 119).

2.3. Duhovitost

Duhovitost se ubraja u klasu originalnih odgovora. S duhovitošću je u uskoj vezi i kreativni nemir. Kreativni nemir je stav da se uvijek bude nov, neponovljiv, originalan, pun akcije i uvijek nove inicijative. Takva osoba se nikada ne miri s postojećim stanjem i nije zadovoljna postignutim rezultatima (Stevanović, 2001.) *Imati osjećaj za duhovito je donekle i stvar prestiža i nitko ne želi javno priznati da ga ne posjeduje* (Hadžić, 1998. str. 8).

2.4. Humor u nastavi

Humor u nastavi predstavlja zamku za nastavnike početnike, a zbog čega je to tako, objašnjava Kyriacou (1991) u svojoj knjizi *Temeljna nastavna umijeća*. On smatra da nastavnici – početnici ne znaju kada se poslužiti humorom u nastavi i do koje razine njihov odnos s učenicima može biti prijateljski. Bilo bi dobro da se učenici najprije upoznaju kako bi učitelj mogao shvatiti kako druga strana doživljava nastavu i život izvan razreda. To znači da će učitelj cijeniti i poštovati učenike i njihova stajališta, a učenici će poštovati učitelja što je i temelj svakog prijateljstva. Govori da humor možemo koristiti u različitim situacijama da bi uspostavili razumijevanje i pozitivno nastavno ozračje npr. kada učenicima želimo pokazati zabavniju stranu nastave ili se možemo našaliti na vlastiti račun, s oprezom i na učenički ali tako da se i učenik može nasmijati, a ne da se osjeti izložen poruzi. Posjedujući smisao za humor, možemo ga koristiti da bi raspoložili zabrinutog učenika ili da bi izbjegli mogući sukob s neposlušnim učenikom. Učenici će prepoznati naš smisao za humor ako se nasmijemo zajedno s njima te po načinu na koji reagiramo na neke događaje npr. primjedba kad se slomi kreda pišući po ploči ili reakcija na učeničke doskočice. Kyriacou (1991) smatra da česta upotreba humora može umanjiti učiteljev autoritet jer biti šaljivac i prijatelj jednakog statusa nije u skladu s ritualom školskog života i tipičnom slikom i reakcijama učenika na razne aspekte nastavnikova ponašanja.

Posljedica je toga da nastavnici – početnici koji pokušaju uspostaviti odnos s učenicima čestom uporabom humora ili pretjerano prijateljskim pristupom, često shvate da nemaju autoritet kad im je potreban (Kyricou, 1991. str. 91).

Smijeh se ne može izmamiti silom i Bernard Shaw će upozoriti: *Ne trudite se biti veseli, nećete uspjeti* (prema Hadžić, 1998. str 40). U poglavlju *Klaunova umjetnost nasmijavanja*, Fadil Hadžić na primjeru Charlia Chaplina piše zašto humor ne trpi isforsiranost:

Charlie je najmanje nasmijan u vlastitim filmovima koji izazivaju urnebesni smijeh u dvoranama. Ako se sami smijete svojoj šali, oduzeli ste joj pravo da nasmijete nekog drugog. Ako sugerirate gledatelju da je nešto jako smiješno, onda je to automatski manje smiješno. Humor ne trpi naredbe i forsirana raspoloženja (Hadžić, 1998. str. 154).

3. SAMOPOŠTOVANJE

Samopoštovanje ima poštovanja vrijedno porijeklo. William James (prema Seligman, 2005), otac moderne psihologije, još prije više od stotinu godina izrazio ga je formulom:

$$\text{Samopoštovanje} = \text{Uspjeh} / \text{Očekivanje}$$

Prema Jamesu, što imamo više uspjeha, a manja očekivanja, utoliko je veće naše samopoštovanje. James samopoštovanju daje dvije funkcije: Prvo, vlastito samopoštovanje daje čovjeku osjećaj spokoja i zadovoljstvo, a u nedostatku samopoštovanja čovjek se osjeća poniženim. Drugo, ako uspješno odgovara na zahtjeve društva, čovjek smatra da uspješno komunicira sa svijetom te osjeća prihvaćenost. Tenzija između tih dvaju aspekata samopoštovanja – osjećati se dobro nasuprot imati uspjeha u svijetu – od prije stotinu godina smatra se teorijskom osnovom pokreta za samopoštovanje (Seligman, 2005). Pojam samopoštovanja oživio je 1967. godine kada je Stanley Coopersmith, mladi profesor psihologije na Kalifornijskom sveučilištu, iznio tezu da je samopoštovanje ključno u odgoju djece (Seligman, 2005). Sastavio je test s težištem na djelu samopoštovanja koji se odnosi na pozitivne osjećaje o sebi, a taj pojam je definirao kao osobnu procjenu vlastite vrijednosti. *Često poželim biti netko drugi, Prilično sam sretan, Nije baš lako biti ja, Imam loše mišljenje o sebi*, samo su neke od tvrdnji koje ispitanik mora označiti kao točne ili netočne. Tim testom došao je do iznenađujućeg zaključka o porijeklu visokog samopoštovanja: *što su jasnija pravila i ograničenja koja postave roditelji, utoliko je više samopoštovanje njihove djece. Veća djetetova sloboda rezultira nižim samopoštovanjem* (Seligman, 2005., str 30). Osoba visokog samopoštovanja cijeni sebe, misli da je vrijedna poštovanja i ima pozitivno mišljenje o sebi dok je osoba niskog samopoštovanja nezadovoljna sobom, podcjenjuje se i ima negativno mišljenje o sebi (Rijavec, 2000). Samopoštovanje je subjektivna kategorija jer osoba može imati nisko samopoštovanje tj. misliti o sebi loše, a da ljudi oko nje imaju o njoj izuzetno dobro mišljenje (Miljković i Rijavec, 2012). Profil niskog samopoštovanja u svim područjima povezan je s tjeskobom, depresijom i sve izrazitijim antisocijalnim ponašanjem (DuBois i sur., 1999; prema Berk, 2007). Karakteristike osobe niskog samopoštovanja (prema Rijavec, 2000. str. 36) su da osoba:

- nije zadovoljna sobom
- svoje neuspjehe pripisuje vlastitoj nesposobnosti
- svoje uspjehe pripisuje reći ili jednostavnosti zadataka
- očekuje da će doživjeti neuspjeh
- očekuje da će je drugi odbaciti
- izbjegava socijalne kontakte, osim s bliskim osobama
- podložna je utjecaju drugih
- jako joj je stalo do mišljenja drugih o njoj
- potrebno joj je odobravanje drugih
- češće se konformira
- obično je nezadovoljna na poslu

Sam osjećaj samopoštovanja, kao i općenit osjećaj sreće, razvija se kao popratna pojava – kad smo svladali izazove, kad smo nešto uspješno obavili, kad smo prevladali frustracije i dosadu, kad pobjeđujemo. *Postoji mentalno stanje povezano sa samopoštovanjem, ali daleko moćnije od njega: stil objašnjavanja. To stanje je ključ optimizma* (Seligman, 2005., str. 32). Živković (2006) u svojoj knjizi *Samopoštovanje djece i mladih* objašnjava da je samopoštovanje dio naše slike o nama samima koju izgrađujemo kroz život tako da u nju uključujemo svoje vanjske i unutarnje osobine, samopoštovanje ne nasljeđujemo, ono se razvija i mijenja tijekom života. Dobivajući svakodnevno pozitivne informacije, one će podići razinu našeg samopoštovanja, u suprotnom, svakodnevne negativne informacije smanjit će razinu samopoštovanja, no u svakom slučaju, najvažnije su informacije koje dolaze od nama značajnih ljudi (Živković, 2006). Značajni ljudi kod djece su svakako roditelji, stoga autoritativno roditeljstvo predviđa visoko samopoštovanje u adolescenciji, jednako kao i u djetinjstvu. Nastavnici također imaju veliku ulogu u razvoju djeteta pa ohrabivanje od strane nastavnika je također vezano s povoljnom slikom o sebi (Berk, 2007). Claudia Azula Altucher (2015) u knjizi *Moć riječi ne*, osobe koje nam svakodnevno upućuju negativne informacije naziva nasilnicima. Takve osobe najčešće su članovi obitelji, poslovni partneri ili nadređeni, netko koga vidamo svakodnevno, oni koji znaju gdje smo najranjiviji. Takvim osoba potrebno je znati u pravom trenutku reći ne. Altucher (2015) ističe sedam najučestalijih primjera kako bi lakše prepoznali takve osobe (Altucher, 2015., str. 112):

- a) *Pokušavaju drugima nametnuti osjećaj krivnje*
- b) *Pokušavaju razljutiti druge*
- c) *Pokušavaju zastrašiti druge*
- d) *Pokušavaju da se drugi osjećaju loše*
- e) *Pokušavaju sebe prikazati kao žrtve*
- f) *Druge okreću protiv nas*
- g) *U svojim „opsjednutim, zombijevskim tijelima“ pokušavaju zvučati pametno i uvjerljivo svima koji ih slušaju.*

Pohvala ne stoji ništa, a donosi velike rezultate (Rijavec, 2000. str. 69). Osoba koja prima iskrene pohvale osjeća se dobro i vjerojatnije je da će ponoviti ponašanje za koje je dobila pohvalu te će ugađati osobi od koje je primila pohvalu, jer općenito, ljudi više vole pohvale nego kritike. Pohvale su osobito značajne za sposobne ljude koji dobro obavljaju svoj posao, ali imaju nisko samopoštovanje jer će se nakon pohvale dobro osjećati a i bolje će raditi ako im pokažemo da ih cijenimo. Važno je spomenuti da upućene pohvale moraju biti iskrene jer će samo iskrenoj pohvali ljudi vjerovati, osjećat će se dobro i njihovo samopoštovanje će porasti. Stoga je bitno da pohvala ne sadržava kritiku ili veznik *ali*, jer će takva pohvala izgubiti smisao i čovjek će se osjećati prevareno. Pohvale ne trebaju biti samo verbalne, mogu biti izražene mimikom i gestom kao što su osmijeh i klimanje glavom kao znak odobravanja (Rijavec, 2000). Osobe višeg samopoštovanja lakše će komunicirati s drugim ljudima, bit će otvoreniji, iskreniji i uspješniji što će kod drugih ljudi izazvati pozitivne reakcije i još više podići samopoštovanje osobe. Negativne reakcije u komunikaciji izazvati će osoba koja ima nisko samopoštovanje jer takva osoba nije direktna, ne govori otvoreno o svojim mislima i osjećajima jer je nesigurna i boji se reakcije drugih (Miljković i Rijavec, 2012).

4. OPTIMISTIČAN I PESIMISTIČAN POGLED NA ŽIVOT

Prije samog teorijskog objašnjenja donosimo poučnu priču o dva došljaka iz koje se može iščitati bit ovog poglavlja:

Došljak

U jedno arapsko selo došao je čovjek koji se tu želio nastaniti. Na putu je susreo starca i upitao ga kakvi su ljudi u selu. Starac mu je odgovorio pitanjem:

- *A kakvi su ljudi bili tamo gdje si do sad živio?*
- *Loši, - odgovori došljak. Svi su pakosni i svađalice.*
- *Produži, stranče, dalje. I ovdje su takvi ljudi – odgovori mu starac.*

Poslije izvjesnog vremena u selu se pojavio drugi stranac. I on se želio tu nastaniti. I njemu je starac postavio isto pitanje, a došljak je odgovorio:

- *Dobri su bili ljudi, lijepo smo se slagali, ali ja sam odlučio malo promijeniti sredinu.*
- *I ovdje su dobri ljudi – odgovori starac. Slobodno se ovdje nastani, bit će ti lijepo (Rijavec, 2000. str.57).*

Govoreći o dva pogleda na život, misli se na pogled optimista i pogled pesimista. *Optimisti i pesimisti razlikuju se po načinu kako se suočavaju s teškoćama u svom životu* (Rijavec, Miljković i Brdar, 2008. str. 117). Kad se optimist natječe za neki položaj, vještiji je i vjerojatnije je da će ga dobiti nego pesimist jer optimisti po prirodi očekuju da će im budućnost donijeti nešto dobro, dok pesimisti očekuju loše (Rijavec i sur., 2008). Zdravlje optimista je neuobičajeno dobro: oni dobro podnose starenje, u mnogo manjoj mjeri nego većina pate od uobičajenih tjelesnih tegoba, a i žive duže (Seligman, 1991). Pesimisti lakše odustaju i veća je mogućnost da upadnu u depresiju (Seligman, 1991). Optimisti brže prihvaćaju realnost što znači da se brže suoče s problemima, a suočavanje s problemom dovodi i do njegovog rješavanja pa se zbog toga čini da optimisti rjeđe odustaju od pokušaja da ostvare svoj cilj (Scheier i Carver, 2001; prema Rijavec i sur., 2008). Roditelji imaju veliki utjecaj u odgoju svoje djece, no možemo postaviti pitanje imaju li roditelji utjecaj na to hoće li njihovo dijete biti optimist ili pesimist. Nakon negativnog događaja, roditelji

optimistične djece događaj će objasniti tako da se dijete nakon toga osjeća dobro, a pozitivne događaje objasniti će im tako da će se osjećati iznimno dobro, dok s druge strane roditelj pesimist će u slučaju pogreške dijete proglasiti glupim ili lijenim te će to dijete i u budućnosti neke pogreške uzimati osobno (Rijavec i sur. 2008). Neka istraživanja nisu potvrdila ovakav negativan doprinos roditelja razvoju stila objašnjavanja, pa ovakve tvrdnje treba uzeti s određenom dozom opreza (Joiner i Wagner, 1996.; Peterson i Steen, 2002; prema Rijavec i sur. 2008).

4.1. Optimisti

Optimisti su skloni vjerovati da je poraz samo privremena prepreka, da su njihovi uzroci ograničeni na taj jedan slučaj. Vjeruju da poraz nije njihova krivica: okolnosti, loša sreća, drugi ljudi su uzrok. Kada se nađu u nepovoljnoj situaciji, doživljavaju je kao izazov i jače se potrudu. *Optimizam nije kako naučiti biti sebičniji, asertivniji i bahato se predstavljati drugima, nego niz vještina kako razgovarati sa samim sobom kad pretrpimo osobni neuspjeh* (Seligman, 1991. str. 237). Optimistične osobe promjene vide kao izazov, kao normalan dio života i šansu za osobni razvoj (Berk, 2007). Istraživanja blizanaca ukazuju na to da je optimizam podložan genetskim utjecajima (Plomin i sur. 1992: prema Rijavec, 2008). Drugi faktor su rana iskustva pa *razvoj optimizma ovisi o mentalnom zdravlju roditelja, roditeljskom modeliranju optimizma i pesimizma i stupnju u kojem roditelji potiču i nagrađuju optimizam* (Gillham, 2000.; Seligman, 1998; prema Rijavec 2008. str. 121). Bez obzira na utjecaj genetike i ranih iskustva, optimizam se može naučiti samo je pitanje kolika će biti promjena u smjeru optimizma i kako će dugo trajati (Rijavec i sur. 2008). Snažnu volju i vjeru u život pokazala je gluhoslijepa spisateljica Helen Keller, optimistična osoba koja je iznijela svoje mišljenje o optimistima:

Optimist niti uzmiče, niti posrće, jer zna da će zaustaviti svoga bližnjega ako posustane na svome putu. On će dakle bez straha stajati na svom mjestu, sjećati će se da mu je šutnja dužnošću, jer je svako srce puno samo svoje nevolje. Optimist će pograbiti željezna kliješta prilika, te ih upotrijebiti kao oružje da svlada zapreke koje se ispriječe na njegovom putu. On će djelovati tako kao da do njega samoga stoji hoće li biti raj na zemlji (Keller, 2001. str. 48-49).

Autorica djela *Optimizam* u istoimenom eseju naglašava da postoji opasan optimizam u kojem čovjek vidi samo dobro i ne osvrće se na bližnje koji su u potrebi i pate:

Postoji opasan optimizam nezapažanja i mlakosti. Nikako nije dovoljno izjaviti da je dvadeseto stoljeće najbolji vijek u povijesti čovječanstva, te uteći od zemaljskih zala u nebeske sanje o dobroti. Mnogi su dobri, korisni i zadovoljni ljudi promatrali svoju okolinu i vidjeli su da je sve oko njih dobro, a ipak je istovremeno na milijune njihovih bližnjih bilo izgubljeno i prodano poput živine (Keller, 2001. str. 19).

Teško je biti optimist ako se živi u okviru iz kojeg je teško izaći, no teško ne znači nemoguće. Pravi dokaz za to je Helen Keller koja je sa 18 mjeseci života oboljela od meningitisa, bolesti koja ju je odsjekla od svijeta i ostavila je gluhom, slijepom i nijemom, prekinuvši sve dotadašnje niti koje su je vezivale s najbližima i okolinom. Jedina veza sa svijetom koja ju je okruživala bili su osjeti mirisa, okusa i opipa. Ovu iznimnu ženu vrijedno je spomenuti u području optimizma upravo zbog njezine nepokolebljive vjere u dobrotu, hrabrost i optimistično gledanje na stvari koje su je učinile sretnom osobom. Njezino mišljenje o optimizmu je sljedeće:

Vjerujem u dobrotu sile koju svi mi častimo kao najvišu- u poredak, u sudbinu, u duh svemira, u prirodu i Boga. Prepoznajem tu silu u suncu, pod čijim uplivom sve raste i koje podržava život. Sprijateljila sam se s tom nerazjašnjivom silom i posve sam spremna da radosno i hrabro podnesem svaku sudbinu kojom bi me nebesa nadarila. To je moje mišljenje o optimizmu (Keller, 2001. str. 25).

Osnova optimizma nisu pozitivne fraze ili slike pobjede, nego način na koji razmišljamo o uzrocima. Svatko od nas naviknut je na određeni način razmatrati uzroke, i to je značajka ličnosti koju Seligman (2005) naziva *stil objašnjavanja*. Uz definiranje optimizma, on piše i o tome što optimizam nije. Smatra da optimizam nije kada u sebi pjevamo sretne misli i isprazne krilatice tipa *Ja sam posebna osoba, Ljudi me vole i Moj život će se stalno poboljšavati* (Seligman, 2005. str. 224) jer možda će takve fraze razveseliti na trenutak, ali neće pomoći postići ciljeve. Optimizam nije kad drugoga okrivimo za neuspjeh, a izbjegavanje odgovornosti, dovodi do toga da problemi postaju još gori. Također optimizam nije nijekanje ili izbjegavanje tuge ili ljutnje jer su negativne emocije dio životnog bogatstva i obično su zdrave reakcije koje nas potiču da shvatimo ili promijenimo ono što nam smeta (Seligman, 2005). Nakon iznesenih činjenica na početku ovog poglavlja može se

zaključiti da je bolje biti optimist nego pesimist, međutim neki teoretičari ukazali su na mogućnost da optimizam u određenim situacijama može biti štetan (- Schwartzer, 1994.; Tennen i Affleck, 1987; prema Rijavec i sur. 2008). Oni smatraju da bi previše optimizma moglo ugroziti osobu zbog zanemarivanja mogućih opasnosti kao i da optimisti precjenjuju svoje sposobnosti suočavanja s nekom teškom ili opasnom situacijom (Rijavec i sur. 2008). *Pretjerani optimizam u obliku maštanja o ostvarenju cilja može odvratiti ljude od pravljenja konkretnih planova za postizanje cilja* (Oettingen, 1996; prema Rijavec i sur. 2008. str. 123). Jedno istraživanje opovrgava iznesene činjenice o opasnosti optimizma jer su optimisti u stvari pravi realisti koji su skloniji prihvatiti negativne povratne informacije o svom učinku te čuti loše vijesti o svom zdravlju kao i inicirati razgovor o teškim temama u svojim odnosima s drugima (Lisa Aspinwall i Susanne Brunhart, 2000; prema Rijavec i sur. 2008).

Izjave učenika 5. razreda na pitanje što je optimizam (Rijavec i sur. 2008. Str. 124 - 125).

- *Optimist je osoba kojoj je sve obično i ništa joj nije loše.*
- *Za mene je optimist Ivana, jer dobro uči sa mnom i stalno me mazi.*
- *Optimist je čovjek koji se bavi optikom.*
- *Optimist je onaj koji misli da će stalno pobijediti. Optimist je Dinamo, Zagreb.*
- *Optimizam je kad imaš optičke naočale.*

4.2. Pesimisti

Pesimisti su skloni vjerovanju kako će loši događaji dugo trajati, da će im naškoditi u svim aspektima života i da su ih oni sami skrivili. *Pesimist je čovjek koji od dva zla izabere – oba* (Stanislav Jerzy Lec; prema Miljković i Rijavec 2008). Ljudi koji na život gledaju crno, skloni su i u drugim ljudima vidjeti negativne osobine. No, svaki čovjek ima pozitivne i negativne osobine, o nama ovisi na koje ćemo se osobine kod ljudi usmjeriti. Usmjerimo li se na negativne, naš odnos s ljudima neće biti uspješan i vjerojatno ćemo biti usamljeni i nesretni (Rijavec, 2000). *Srž pesimizma je bespomoćnost* (Seligman, 1991. str. 20). Takav zaključak dolazi iz pokusa koji je

proveden sa psima. Psi su bili podvrgnuti Pavlovljevom postupku izazivanja uvjetovanog refleksa gdje su bili izloženi dvjema vrstama poticaja – zvuku visokog tona i kratkim udarima električne struje te su zvuk i udar primali u paru. Psi su također trebali naučiti preskočiti pregradu da bi izbjegli udar. Za vrijeme pokusa psi su bili smješteni u kutije s pregradama koje su lako mogli preskočiti. Psi su naučili bespomoćnost, shvatili su da se udari nastavljaju bez obzira na to hoće li se usprotiviti, skočiti, zalajati ili ako ne učini ništa. Ostali su ležati jer su „naučili“ da ništa ne mogu promijeniti iako su s lakoćom mogli preskočiti pregradu i izbjeći udar. (Seligman, 1991. str 30). U nastavku knjige *Naučeni optimizam*, Seligman objašnjava da se pesimistični stil objašnjavanja nalazi u samoj srži depresivnog razmišljanja (Seligman, 1991). Pesimisti vjeruju da će se loše stvari uvijek događati i da su uzrok tome njihove loše osobine te da će se loše stvari događati, kako u jednom, tako i u drugim područjima života (Rijavec i sur., 2008). U knjizi *Optimistično dijete*, Seligman (2005) piše da je pesimizam duboko ukorijenjena navika uma, i da ima dalekosežne i razorne posljedice: depresivno raspoloženje, nepostizanje realno mogućih uspjeha, pa čak i neočekivano poboljšanje. Čini se kako se pesimizam ne može ublažiti tijekom prirodnih uspona i padova u životu, nego upravo suprotno, on ojača sa svakom teškoćom i ubrzo postaje samom sebi svrha. Iako je bila veliki optimist, Helen Keller u svom eseju *Optimizam* napisala je i svoje mišljenje o pesimizmu:

Kad dopustimo da nam pesimizam obuzme dušu, onda je čitav život okrenut na glavu, prazan i nesan. Nema drugog lijeka za poremećenja u pojedinaca i u društvu nego zaborav i odricanje. Pesimist veli: „Dajte nam jela, pića i veselja, jer već sutra umiremo“ (Keller, 2001., str 47.-48.)

Pesimizam možda održava realizam koji nam je tako često potreban. (Seligman, 1991., str 131). Kada smo optimistični stvaramo velike planove, sanjamo i nadamo se, no pesimizam ima konstruktivnu ulogu u ovim blagim oblacima, malo nas ohladi od rizičnih pretjerivanja, natjera nas da dvaput promislimo, čuva nas od brzopletosti i nepromišljenih postupaka (Seligman., 1991).

4.2.1. Depresija

Depresija je pesimizam doveden do krajnjih granica (Seligman, 1991. str. 73). Depresivni ljudi u životu očekuju sve najgore, njihova predviđanja budućih neugodnosti uvijek su vrlo pretjerana jer ako se trenutno osjećaju jadno, očekuju da će se tako osjećati zauvijek (Rijavec, 2000). Bower je kod svojih ispitanika koristio hipnozu kojom je izazvao različita raspoloženja. U jednoj situaciji njegovi su ispitanici morali naučiti listu riječi kada su bili sretni i drugu kada su bili tužni. Kada su bili sretni, kasnije su se lakše dosjećali riječi koje su učili u sretnom raspoloženju, a kada su bili tužni lakše su se dosjećali riječi koje su učili u tužnom raspoloženju (Bower, 1981; prema Rijavec, 2000). To dovodi do zaključka da je loše raspoloženje teško prekinuti jer jedna loša misao izaziva drugu. Kod mladih ljudi, naročito adolescenata, depresija narušava razvoj identiteta. Depresivni simptomi kao što su osjećaj tuge, frustriranosti, beznada u životu, poremećaji u spavanju i apetitu, koncentraciji i energiji, u vrijeme puberteta jačaju, pa ako se ne liječe, depresivni tinejdžeri vjerojatno će postati depresivne odrasle osobe s trajnim problemima na poslu te u obiteljskom i društvenom životu (Weissman i sur., 1999; prema Berk, 2007). Prema Seligmanu (2005) depresivno je raspoloženje najizraženije od tri do pet ujutro ako smo budni, a obilježava ga tuga, tjeskoba i živčanost. Simptomi depresije obuhvaćaju četiri aspekta (prema Seligman, 2005):

Potišteno raspoloženje, bezvoljno ponašanje, tjelesni problemi i katastrofično razmišljanje. Navika depresivaca je da misle kako je budućnost sumorna, sadašnjost nepodnošljiva, prošlost prepuna poraza, a oni sami nesposobni išta poboljšati te takvo razmišljanje dovodi do potištenog raspoloženja, manjka poleta i uzrokuje somatske simptome depresije (Seligman, 2005., str. 21).

Za stare i mlade depresivne ljude smatra da imaju četiri vrste problema: probleme u ponašanju – pasivni su, neodlučni i bespomoćni; emocionalne – tužni su; somatske – njihovi su apetiti, kako za spavanjem tako i za hranom, poremećeni; kognitivne – misle da je život beznadan a oni sami bezvrijedni (Seligman, 2005). U knjizi *Optimistično dijete*, pojašnjava depresiju kao poremećaj u kojem se pojedinac osjeća bespomoćnim i neuspješnim. Svatko ima neke svoje ciljeve, a kada ustanovimo da ih ne možemo postići, upadamo u depresiju. Što više gledamo na sebe kao mjeru svega, da su naši uspjesi, ciljevi i užici izuzetno važni, to nas više boli kada u nečemu ne

uspijemo. U životu neprestano doživljavamo neuspjehe i bespomoćnost. Čini se da je sada povijesni trenutak u kojem pojedinčevo „ja“ postaje najveća moguća važnost, a to je ujedno i rizik za ponovnu depresiju (Seligman, 2005) Utjehu nam mogu dati Bog, Nacija, Zajednica, Obitelj, no one su izgubile svoju moć, smatra Seligman (2005). Tjeskoba, depresija i ljutnja su snažne emocije koje se javljaju sa svrhom, potiču nas na djelovanje da promijenimo sebe ili svoj svijet i tako ih uklonimo:

Tjeskoba vas upozorava da vreba opasnost. Tuga govori da prijete gubitak. Ljutnja vas uzbuni kad netko upadne na vaš teritorij. Sve te poruke, neizbježno, nose sa sobom bol, a upravo zbog te boli nemoguće je ignorirati ono što nije u redu, te zbog nje krećemo u akciju da bismo uklonili prijjetnju (Seligman, 2005., str 37-38).

Normalna depresija javlja se zbog boli i gubitka koji su neizbježni dio života pripadnika ljudske vrste. Eliss vjeruje da je *depresija loše razmišljanje, glupo ponašanje neglupih ljudi* (Seligman, 1991. str. 93). Žene i muškarci različito podnose depresiju. Žene se dobro isplaču i/ili utjehu traže kod prijateljica s kojima onda pretresaju temu, a muškarci se zaokupe tjelesnom aktivnošću koja im odvlači misli od problema, a s druge strane vježba djeluje blagotvorno na njihovo raspoloženje (Nolen-Hoeksema, 1991; prema Miljković i Rijavec, 2008). Svaki čovjek je individua koji mora pronaći način koji ga najviše opušta i smiruje, treba pronaći aktivnost koja sprječava osjećaj depresije. Berk (2007) objašnjava da je i roditeljstvo povezano s pojavom depresije kod djece. Neprimjereni odgojni postupci kao što su pretjerana popustljivost, prevelika strogoća ili sklonost prisili dovode kod djece do razvoja negativnog pogleda na svijet, takva djeca nisu sigurna sama u sebe, a svoje roditelje i druge ljude doživljavaju kao prijjetnju. Depresivne majke doživljavaju svoju djecu negativnije nego što ih procjenjuju nezavisni opaživači, pa kada majčina depresija traje duže vrijeme odnos roditelj – dijete postaje sve lošiji, zbog toga su rani tretmani majčine depresije od presudne važnosti za sprječavanje poremećaja u djetetovom razvoju (Berk, 2007).

Priručni popis aktivnosti koji mogu popraviti raspoloženje, a nespojive su s depresijom (Lewinsohn, Graf, 1973; prema Miljković i Rijavec 2008, str. 103):

- *smijanje*
- *razmišljanje o nečem dobrom što će se u budućnosti dogoditi*
- *razmišljanje o ljudima koji nam se sviđaju*
- *sjedenje na suncu*
- *slušanje glazbe*
- *osmjehivanje ljudima*
- *gledanje divljih životinja*
- ...

5. ISPITIVANJE SMISLA ZA HUMOR UČITELJA OSNOVNIH ŠKOLA

5.1. Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati u kojoj su mjeri optimizam, pesimizam i samopoštovanje povezani s primjenom humora u nastavi, kao i provjeriti postoje li razlike u uporabi humora u nastavi ovisno o radnom iskustvu i mjestu rada.

5.2. Problemi i hipoteze

Problem 1:

Ispitati postoji li povezanost optimizma i pesimizma učitelja osnovne škole s uporabom humora u nastavi.

Hipoteza 1:

Očekujemo da će optimističniji učitelji u većoj mjeri koristiti humor u nastavi, odnosno da će pesimističniji učitelji u manjoj mjeri koristiti humor u nastavi ili da ga uopće ne će koristiti.

Problem 2:

Ispitati postoji li povezanost samopoštovanja učitelja osnovne škole s uporabom humora u nastavi.

Hipoteza 2:

Pretpostavljamo da će učitelji koji imaju više samopoštovanje više koristiti humor u nastavi, odnosno da će učitelji s manje samopoštovanja izbjegavati ili neutralizirati svaku vrstu humora u nastavi.

Problem 3:

Ispitati da li se učitelji osnovne škole razlikuju prema uporabi humora u nastavi ovisno o njihovom mjestu stanovanja (grad/selo) i godinama radnog staža.

Hipoteza 3:

Pretpostavljamo da će više humora u nastavi koristiti učitelji koji žive na selu i oni koji imaju više radnog staža.

5.3. Metodologija

5.3.1. Ispitanici

U istraživanju je sudjelovalo 63 učitelja razredne i predmetne nastave od čega je bilo 54 učiteljica i 9 učitelja. Istraživanje je bilo provedeno u pet osnovnih škola koje se nalaze na području Međimurske županije od čega se tri škole nalaze u gradu, a dvije na selu. Sve odabrane škole su matične, a 4 ispitanika radi i u matičnoj i u područnoj školi.

Tablica 1. Frekvencije i postoci ispitanika s obzirom na spol

Spol	Frekvencija (f)	Postotak
Ženski	54	85,7
Muški	9	14,3
Ukupno	63	100,0

Iz tablice 1 vidljivo je da je u ispitivanju sudjelovalo 85,7 % učiteljica i 14,3 % učitelja, odnosno šest puta manje učitelja nego učiteljica u pet osnovnih škola Međimurske županije, tj. omjer učitelja prema učiteljicama u odabranim školama je 1:6.

Tablica 2. Frekvencije i postoci ispitanika s obzirom na radni staž

Godine staža	Frekvencija (f)	Postotak	Kumulativni postotak
1,0	1	1,6	1,6
1,5	2	3,2	4,8
2,0	4	6,3	11,1
3,0	4	6,3	17,5
4,0	1	1,6	19,0
5,0	6	9,5	28,6
6,0	1	1,6	30,2
6,5	1	1,6	31,7
8,0	3	4,8	36,5
9,0	3	4,8	41,3
10,0	5	7,9	49,2
11,0	4	6,3	55,6
12,0	3	4,8	60,3
14,0	2	3,2	63,5
15,0	6	9,5	73,0
15,5	1	1,6	74,6
18,0	1	1,6	76,2
19,0	1	1,6	77,8
20,0	1	1,6	79,4
22,0	1	1,6	81,0
23,0	1	1,6	82,5
24,0	1	1,6	84,1
25,0	3	4,8	88,9
27,0	1	1,6	90,5
29,0	1	1,6	92,1
30,0	2	3,2	95,2
32,0	1	1,6	96,8
35,0	1	1,6	98,4
36,0	1	1,6	100,0
Ukupno	63	100,0	

Godine radnog staža sudionika istraživanja kreću se od 1 do 36 (Tablica 2). Nešto više od 50% ispitanika (55,6%) ima radni staž do 11 godina, odnosno Med=11.

5.3.2. Mjerni instrument

Mjerni instrument čini anketni upitnik koji se sastoji od četiri djela. U prvom djelu ispitali smo opće podatke: spol, godine radnog staža, vrsta škole (područna/matična), mjesto rada (selo/grad) te lokaciju stanovanja učitelja (selo/grad). Drugi dio upitnika sadržavao je pet specifičnih situacija sa sata s ponuđenim izborom odgovora. Svako pitanje nudilo je mogućnost optimističnog, neutralnog i pesimističnog odgovora. Treći dio ankete sadržavao je skalu optimizma – pesimizma (Chang i sur., 1997; prema Penezić, 2002), nastalu kao rezultat adaptacije i provjera tvrdnji iz LOT (Life Orientation Test) Scheiera i Carvera (1985) i OPS (Optimism – Pessimism Scale) Dembera i sur. (1989, prema Chang i sur., 1997; sve prema Penezić, 2002). Nakon validacije Chang je zadržao 15 tvrdnji, a u hrvatski je prijevod uvršteno 14 tvrdnji i to 6 za procjenu optimizma i 8 za procjenu pesimizma (Penezić, 2002). Skale su Likertova tipa s pet stupnjeva. U četvrtom dijelu ankete koristili smo Coopersmithov upitnik samopoštovanja (SEI). Verzija upitnika SEI iz 1967. godine sastojala se od 58 tvrdnji (50 tvrdnji mjeri različite aspekte samopoimanja, a 8 tvrdnji su Skala laži). Skraćena verzija, adaptirana od strane Bezinović i Lacković-Grgin (1990; prema Lacković-Grgin, 2002) ima 25 tvrdnji. Budući da je ovako adaptiran upitnik namijenjen ispitivanju samopoštovanja kod djece u provedenom smo istraživanju tvrdnje preoblikovali na način da ispituju samopoštovanje odraslih osoba, odnosno učitelja. Provjera instrumenata na našem uzorku pokazala je da je pouzdanost skale dobra, a osnovni deskriptivni parametri skala prikazani su u tablicama 3, 4 i 5.

Tablica 3. Osnovni statistički parametri čestica Skale pesimizma

	M	sd	N
1. Ne treba postavljati visoke ciljeve jer se obično razočaramo.	2,35	1,138	63
2. Rijetko očekujem da će se dogoditi nešto dobro.	1,89	1,193	63
3. Ako nešto može krenuti po zlu, krenut će.	2,05	1,099	63
4. Nikad ne očekujem kako će se nešto odvijati meni u prilog.	2,41	1,213	63
5. Stvari se nikad ne odvijaju kako želim.	2,08	1,005	63
6. Kada nešto odlučim prilično sam siguran kako će se loše završiti.	1,59	,835	63
7. Rijetko računam na to da će mi se dogoditi dobre stvari.	1,86	,965	63
8. Bolje je očekivati neuspjeh: manje nas potrese kada se zaista dogodi.	2,24	1,254	63

Legenda: M - aritmetička sredina

sd – standardna devijacija

N – broj ispitanika

Skala Pesimizma sastoji se od 8 čestica na kojima se zaokružuje stupanj slaganja s tvrdnjom od 1 do 5, pri čemu 1=*nikako se ne slažem s tvrdnjom*; 2=*uglavnom se ne odnosi na mene*; 3=*niti se ne odnosi, niti se odnosi na mene*; 4=*uglavnom se odnosi na mene*; 5=*u potpunosti se slažem s tvrdnjom*, a mogući raspon rezultata na skali je 8-40. Pouzdanost skale je dobra (Cronbach $\alpha = 0,893$), a aritmetička sredina skale iznosi $M = 16,46$, uz $sd = 6,630$.

Tablica 4. Osnovni statistički parametri čestica Skale optimizma

	M	sd	N
1. U nesigurnim vremenima obično očekujem najbolje.	3,40	,976	63
2. Stvari uvijek gledam s vedrije strane.	4,32	,779	63
3. Uvijek sam optimističan/na glede svoje budućnosti.	4,22	,706	63
4. Kada započnem nešto novo očekujem uspjeh.	4,10	,734	63
5. Kada nešto odlučim napraviti uvijek pronađem odgovarajući način.	4,29	,682	63
6. Općenito uzevši, stvari uvijek ispadnu dobro.	4,10	,797	63

Legenda: M – aritmetička sredina

Sd – standardna devijacija

N – broj ispitanika

Skala optimizma sastoji se od 6 čestica na kojima se zaokružuje stupanj slaganja s tvrdnjom od 1 do 5, pri čemu 1=*nikako se ne slažem s tvrdnjom*; 2=*uglavnom se ne odnosi na mene*; 3=*niti se ne odnosi, niti se odnosi na mene*; 4=*uglavnom se odnosi na mene*; 5=*u potpunosti se slažem s tvrdnjom*, a mogući raspon rezultata na skali je 6-30. Pouzdanost skale je umjerena (Cronbach $\alpha= 0,690$), a aritmetička sredina skale iznosi M= 24,41, uz sd= 2,949.

Tablica 5. Osnovni statistički parametri čestica Skale samopoštovanja

	M	sd	N
1. Često poželim da sam netko drugi.	1,95	,215	63
2. Omiljena sam.	1,48	,503	63
3. Teško mi je govoriti pred drugim učiteljima ili stručnim suradnicima	1,83	,383	63
4. Kad bih mogla, rado bih promijenila mnogo toga u vezi sa sobom.	1,70	,463	63
5. Odluke donosim bez puno teškoća	1,70	,463	63
6. Učenici u razredu me lako naljute.	1,95	,215	63
7. Ponosim se svojim dosadašnjim radom s učenicima.	1,97	,177	63
8. Više volim kad mi drugi kažu što trebam raditi.	1,81	,396	63
9. Potrebno mi je dosta vremena da bih se prilagodila na nešto novo.	1,79	,408	63
10. Često požalim zbog svojih postupaka.	1,84	,368	63
11. Radije se družim s kolegama koji su mnogo mlađi od mene.	1,86	,353	63
12. Ravnatelj previše očekuje od mene.	1,98	,126	63
13. Razumijem sebe.	1,90	,296	63
14. Sve mi se u životu čini zbrkano.	1,92	,272	63
15. Na poslu mi posvećuju dovoljno pažnje.	1,11	,317	63
16. Ne uspijevam na poslu kako bih željela.	1,90	,296	63
18. Često se osjećam nelagodno na poslu.	1,95	,215	63
19. Često se sramim sama sebe.	1,94	,246	63
20. Manje sam privlačna od većine drugih.	1,92	,272	63
22. Imam osjećaj da je ravnatelj nezadovoljan sa mnom.	1,97	,177	63
23. Lako se uznemirim kada me grde.	1,57	,499	63
24. Često osjećam da ravnatelj previše očekuje od mene.	1,97	,177	63

Legenda: M – aritmetička sredina

sd – standardna devijacija

N – broj ispitanika

Skala samopoštovanja sastoji se od 25 čestica, ali su izbačene 3 čestice (17,21 i 25) jer nisu uopće imale varijabiliteta. Ispitanici su trebali odlučiti da li se tvrdnja odnosi na njih, točno (T) ili netočno (N) ako se ne odnosi na njih. Mogući raspon rezultata na skali je 22 – 44. Pouzdanost novonastale skale od 22 čestice je dobra (Cronbach $\alpha = ,751$), a aritmetička sredina skale iznosi 40,02, uz $sd = 2,904$.

5.3.3. Postupak

Istraživanje je provedeno u pet matičnih osnovnih škola s područja Međimurske županije. Uključene su bile tri gradske škole (- I. Osnovna škola Čakovec, II. Osnovna škola Čakovec i III. Osnovna škola Čakovec) i dvije škole koje se nalaze na selu (Osnovna škola Ivana Gorana Kovačića Sveti Juraj na Bregu i Osnovna škola Petar Zrinski Šenkovec) Istraživanje je provedeno u razdoblju od 29. ožujka do 15. travnja 2016. godine. Tijekom tog razdoblja, ravnatelji navedenih škola stavili su ankete u zbornicu na dogovoreno mjesto te su tijekom tjedna podsjećali učitelje na njihovo ispunjavanje. Ispitivanje je provedeno uz anonimno i dobrovoljno sudjelovanje učitelja te je za ispunjavanje ankete bilo potrebno oko 5 do 10 minuta.

5.4. Rezultati i rasprava

Tablica 6. Neparometrijski test korelacije rezultata samopoštovanja, pesimizma, optimizma i uporabe humora u nastavi (Spearmanov Rho test korelacije)

	Pesimizam	Optimizam	Samopoštovanje	Humor
Pesimizam	1	-0,490**	-0,180	-0,249*
Optimizam		1	0,320*	0,195
Samopoštovanje			1	0,11
Humor				1

Legenda: ** - korelacija je značajna na razini od 1% vjerojatnosti pogreške

* - korelacija je značajna na razino od 5% vjerojatnosti pogreške

Rezultati na skali pesimizma pokazuju statistički značajnu negativnu korelaciju s rezultati na skali optimizma ($r=-0,490$, $p<0,01$) i humora u nastavi ($r=-0,249$, $p<0,05$). Ispitanici koji pokazuju veći optimizam, manje su pesimistični i obratno te

ispitanici koji su pesimističniji manje koriste humor u nastavi. Dobiveni rezultati u skladu su s polaznim očekivanjima da će pesimističniji učitelji manje koristiti humor u nastavi ili da ga uopće neće koristiti, odnosno da će optimističniji učitelji više koristiti humor u nastavi te se ovim nalazom potvrđuje prva hipoteza.

Rezultati na skali optimizma pokazuju značajnu pozitivnu korelaciju sa samopoštovanjem ($r=0,320$, $p<0,05$), ali ne i s humorom. Dakle, ispitanici koji su optimističniji postižu više rezultate na skali samopoštovanja. Optimisti imaju vedar pogled na svijet, vješti su i uvijek očekuju dobro. Brže prihvaćaju realnost pa se i brže suoče s problemima što dovodi i do njegovog rješavanja, stoga se čini da rjeđe odustaju od pokušaja da ostvare svoj cilj (Scheier i Carver, 2001; prema Rijavec i sur., 2008). Svladavanjem izazova javlja se osjećaj sreće i samopoštovanja. Svladavanjem izazva, optimistična osoba češće dobiva pozitivne povratne informacije od značajnih ljudi pa time i jača njezino samopoštovanje (Živković, 2006).

Očekivali smo da će i osobe koje imaju viši rezultat na samopoštovanju pokazivati i više humora u nastavi, međutim rezultati provedenog istraživanja nisu potvrdili naša očekivanja ($r=0,011$, $p>0,05$). Naime, svoju smo pretpostavku temeljili na tome da osobe visokog samopoštovanja uspješno komuniciraju sa svijetom, što znači da situacije shvaćaju brzo i potpuno, osjećaju se dobro i najčešće imaju pozitivno mišljenje o sebi (Seligman, 2005), a brzo i potpuno shvaćanje karakteristike su inteligentnih osoba na temelju kojih su osmišljeni i testovi za ispitivanje smisla za humor (Katel, 1978.; prema Matijević 1994).

Tablica 7. Kruskal Wallis test za nezavisne uzorke za varijable *pesimizam*, *optimizam*, *samopoštovanje* i *humor* s obzirom na Prebivalište grad/selo

Null hipoteza	Značajnost	Odluka
Nema razlike u PESIMIZMU ovisno o prebivalištu grad/selo.	0,987	Ostajemo kod null –hipoteze.
Nema razlike u OPTIMIZMU ovisno o prebivalištu grad/selo.	0,312	Ostajemo kod null – hipoteze.
Nema razlike u SAMOPOŠTOVANJU ovisno o prebivalištu grad/selo.	0,752	Ostajemo kod null – hipoteze.
Nema razlike u HUMOR-u ovisno o prebivalištu grad/selo.	0,791	Ostajemo kod null – hipoteze.

Nema razlike na rezultatima *pesimizma*, *optimizma*, *samopoštovanja* i *humora* s obzirom na Prebivalište grad/selo.

Tablica 8. Kruskal Wallis test za nezavisne uzorke za varijable *pesimizam*, *optimizam*, *samopoštovanje* i *humor* s obzirom na Staž ispitanika

Null hipoteza	Značajnost	Odluka
Nema razlike u PESIMIZMU ovisno o stažu ispitanika.	0,803	Ostajemo kod null – hipoteze.
Nema razlike u OPTIMIZMU ovisno o stažu ispitanika.	0,770	Ostajemo kod null – hipoteze.
Nema razlike u SAMOPOŠTOVANJU ovisno o stažu ispitanika.	0,414	Ostajemo kod null – hipoteze.
Postoji razlika u HUMORU ovisno o stažu ispitanika.	0,022	Null – hipoteza se odbacuje.

Statistički značajna razlika pokazala se u uporabi humora ovisno o stažu (Kruskal Wallis test $p < 0,05$), dok se za ostale skale nije pokazala značajnom. Dobiveni rezultati sugeriraju da učitelji koji imaju više staža (više od 11 godina), u pravilu koriste više humora na satu od onih koji imaju manje staža ($M_{\text{manje od 11 godina staža}} = 12,51$, $sd = 1,522$, $M_{\text{više od 11 godina staža}} = 13,43$, $sd = 1,345$). Međutim, Milan Matijević proveo je 1992/93. godine istraživanje na uzorku od 289 ispitanika na učiteljima razredne, predmetne nastave i učiteljima stručnih predmeta koristeći Omnibus test za mjerenje smisla za humor (HOPA) gdje su mlađi ispitanici pokazali veći smisao za humor (Matijević, 1994).

5.5. Zaključak istraživanja

Ispitanici koji su pokazali više optimizma u provedenim anketama, manje su pesimistični i obratno. Pokazalo se da optimizam, odnosno pesimizam ispitanika utječe na uporabu humora u nastavi, tj., pesimističniji ispitanici u manjoj mjeri koriste humor u nastavi od optimističnijih ispitanika. Također se pokazalo da su optimizam i pesimizam povezani sa samopoštovanjem. Osobe koje su optimističnije imaju više samopoštovanja, odnosno postižu više rezultate na skali samopoštovanja od pesimističnijih ispitanika. Rezultati istraživanja pokazuju da samopoštovanje nije povezano s uporabom humora u nastavi. Kod ispitivanja pesimizma, optimizma, samopoštovanja i humora u nastavi s obzirom na prebivalište grad/selo nisu uočene

razlike u rezultatima, tj. učitelji se ne razlikuju prema uporabi humora u nastavi ovisno o njihovom mjestu stanovanja. Statistički značajnu razliku pokazuje uporaba humora u nastavi ovisno o stažu, odnosno, ispitanici koji imaju više od 11 godina radnog staža u pravilu koriste više humora na nastavi od onih koji imaju manje radnog staža.

6. ZAKLJUČAK

Ljudi su društvena bića koja utječu jedni na druge. Emocije se lako prenose s osobe na osobu. Kada vidimo nekoga da se smije i nama se ozari lice. Vidimo li neku osobu da plače, lice nam se smrkne i mi postajemo tužni. Razlog tome je empatija, suosjećanje s drugim ljudima. Djeca najbolje emitiraju svoje nadređene, a dolazak u prvi razred za njih predstavlja veliku promjenu i izazov u kojem učitelj postaje uzor i osoba od povjerenja. Zbog toga je vrlo važno da učitelj bude pristupačna, komunikativna, vedra i pravedna osoba koja će svakom problemu naći rješenje. Ovakav opis odgovara optimističnoj osobi koja će svaki izazov u školi vidjeti kao priliku za osobni razvoj te će u svoj rad ulagati više truda. U nižim razredima osnovne škole djeca su zaigrana i ukoliko je njihova obiteljska situacija stabilna smijanje im predstavlja sastavni i nezaobilazni dio dana. Da bi se zadovoljile svakodnevne potrebe učenika učitelj također mora biti vedra osoba koja će gradivo izlagati u opuštenoj atmosferi, uz igru, smijanje i primjenu određene doze humora u nastavi. Humor je snažan socijalni faktor kojim se stječu prijatelji i stvara ugodna radna atmosfera. Na temelju svog rada s učenicima, učitelj dobiva pozitivne ili negativne povratne informacije iz svoje okoline. Optimisti imaju vedar pogled na svijet, brže prihvaćaju realnost pa se i lakše suočavaju s problemima što dovodi do njihovog bržeg rješavanja te lakšeg i bržeg ostvarenja cilja. Uspješnim svladavanjem izazova dobivaju se pozitivne povratne informacije i javlja se osjećaj sreće i samopoštovanja, stoga optimističniji učitelji imaju više samopoštovanja. Ipak, rezultati provedenog istraživanja sugeriraju da samopoštovanje ne mora biti pokazatelj primjene humora u nastavi. Međutim učitelji koji imaju veći radni staž, odnosno oni koji imaju radni staž više od jedanaest godina, primjenjuju više humora u nastavi nego učitelji početnici. Možemo pretpostaviti da taj nalaz proizlazi iz toga što su učitelji upoznali svoju radnu okolinu, ljude s kojima surađuju, pa s godinama rada stječu iskustvo koje im u većoj mjeri dopušta opušteno korištenje humora u nastavi. U konačnici, rezultati provedenog istraživanja pokazuju da optimistični učitelji imaju više samopoštovanja, da su manje pesimistični te koriste više humora u nastavi, dok pesimističniji učitelji manje humor u nastavi koriste u manjoj mjeri te imaju niže samopoštovanje. Mjesto u kojem žive, kao i mjesto u kojem rade nije povezano s time je li neki učitelj optimist ili pesimist. Samopoštovanje se također nije pokazalo podložno vanjskim faktorima kao što su mjesto stanovanja i radno

mjesto, najvjerojatnije stoga što je samopoštovanje osobna kategorija koja ovisi od osobe do osobe. Smijanje angažira više živčanih struktura od bilo koje druge čovjekove radnje pa znanje ostaje trajno u sjećanju, stoga bi bilo korisno primjenjivati humor u nastavi. Učitelj treba biti mudra osoba koja će znati koristiti optimizam u većem djelu života, a poslušati pesimizam kada za njega ima valjane razloge.

7. PRILOG

ANKETA

Poštovana/i učiteljice/u!

Obraćam Vam se sa zamolbom da popunite ovaj upitnik koji je napravljen za potrebe izrade diplomskog rada kojim se nastoje ispitati povezanost Vašeg doživljaja sebe i načina reagiranja na neke specifične situacije na satu.

Prije nego što krenete na ispunjavanje upitnika, molim Vas da pažljivo pročitate upute.

Budući da u upitniku nema točnih i netočnih odgovora, molim Vas da odgovorite iskreno, kako se osjećate ili mislite vezano uz pojedino pitanje u upitniku.

1. Kojeg ste spola? (zaokružite) a) ženski b) muški
2. Koliko imate godina radnog staža (napišite) _____
3. Radim u (zaokružite) a) matičnoj školi b) područnoj školi
4. Škola u kojoj radim nalazi se: (zaokružite) a) na selu b) u gradu
5. Gdje stanujete (prebivalište) a) na selu b) u gradu

UPUTE ZA SLJEDEĆI DIO UPITNIKA:

Pažljivo pročitajte svaku situaciju, a nakon toga zaokružite jedan od ponuđenih odgovora koji najviše odgovara Vašoj reakciji u danom ili sličnom primjeru.

1. Pišete po ploči i odjedanput Vam pukne kreda:

- a) nastavljate pisati s ostatkom krede i pravite se da se ništa nije dogodilo
- b) glasno prokomentirate kako danas više ništa nije kvalitetno te opomenete učenike koji su se
nasmijali
- c) nasmijete se i glasno izrečete pošalicu na svoj račun

2. Za vrijeme Vašeg sata, prvi put u godini počinje padati snijeg, učenici neprestano pogledavaju kroz prozor, primijetite da Vas ne slušaju i da nisu koncentrirani:

a) Nekoliko puta opomenete učenike i nastavljate sa gradivom jer se to mora odraditi što god

se vani događa

b) Glasno prokomentirate padanje snijega i pravite se kao da to nije ništa zanimljivo i novo

c) Ispričate anegdotu vezanu za snijeg i zimske radosti

3. Za vrijeme odmora dogodila se nezgoda u kojoj ste jedino Vi ostali zamrljani kavom na vidljivom dijelu odjeće, a ostala su Vam još dva sata nastave:

a) nasmijete se nespretnosti te učenicima odmah po ulasku u razred ispričate što se dogodilo za vrijeme odmora kako bi se i oni nasmijali nezgodi

b) nezgoda Vas baca iz takta, ali pokušate se smiriti, što bolje sakriti nastalu štetu i nadati se da učenici ne će ništa primijetiti ili barem komentirati

c) šteta se ne može popraviti, osjećate se loše jer se takve stvari uvijek događaju Vama pa nastojite pronaći zamjenu za dva sata jer ne možete takva/takav pred učenike

4. Za vrijeme Vašeg pisanja po ploči, u razredu se pojavi nenadani smijeh kojem se priključuje sve više i više učenika. Kad se okrenete svi učenici gledaju u Vas te pokušavaju ostati ozbiljni:

a) pravite se kao da ništa ne primjećujete i nastavljate u ozbiljnom tonu s nastavom

b) sigurno je nešto na Vama i sada Vam se smije cijeli razred, nelagodno Vam je pa opomenete učenika za kojeg smatrate da se prvi nasmijao

c) zainteresirano uz lagani osmijeh upitate što je smiješno te se nadovežete nastaloj situaciji kako bi što duže vladala vedra atmosfera

5. Za vrijeme odmora učenici Vam na Vaš stolac smjeste gumenu životinju koje se najviše bojite (npr. pauk, žohar, žabu...). Na vrijeme uočite šalu:

a) bez obzira što znate da se radi o gumenoj životinji, prepadnete se kako biste obradovali i nasmijali svoje učenike

b) naljutite se na takvu vrstu šale te tražite krivca čiji će roditelji saznati za to

c) ravnodušno uzmete gumenu životinju, maknete je i počnete s nastavom kao da se ništa nije dogodilo

*U ovom djelu upitnika nalaze se tvrdnje koje se odnose na Vaše doživljavanje sebe. Pažljivo pročitajte tvrdnje te procijenite u kojoj se mjeri slažete s navedenim tvrdnjama tako da zaokružite broj koji se najviše odnosi na Vašu procjenu, pri čemu-
1=nikako se ne slažem s tvrdnjom; 2= uglavnom se ne odnosi na mene; 3= niti se ne odnosi, niti se odnosi na mene; 4= uglavnom se odnosi na mene; 5= u potpunosti se slažem s tvrdnjom.*

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Ne treba postavljati visoke ciljeve jer se obično razočaramo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. U nesigurnim vremenima obično očekujem najbolje. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Rijetko očekujem da će se dogoditi nešto dobro. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Ako nešto može krenuti po zlu, krenut će. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Stvari uvijek gledam s vedrije strane. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Uvijek sam optimističan/na glede svoje budućnosti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Nikad ne očekujem kako će se nešto odvijati meni u prilog. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Kada započnem nešto novo očekujem uspjeh. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Stvari se nikad ne odvijaju kako želim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Kada nešto odlučim prilično sam siguran kako će se loše završiti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Kada nešto odlučim napraviti uvijek pronađem odgovarajući način. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Rijetko računam na to da će mi se dogoditi dobre stvari. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Bolje je očekivati neuspjeh: manje nas potrese kada se zaista dogodi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Općenito uzevši, stvari uvijek ispadnu dobro. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Pročitajte sljedeće tvrdnje te procijenite da li se one odnose ili ne odnose na Vas:

- | | | |
|--|---|---|
| 1. Često poželim da sam netko drugi. | T | N |
| 2. Omiljena sam. | T | N |
| 3. Teško mi je govoriti pred drugim učiteljima ili stručnim suradnicima. | T | N |
| 4. Kad bih mogla, rado bih promijenila mnogo toga u vezi sa sobom. | T | N |
| 5. Odluke donosim bez puno teškoća. | T | N |
| 6. Učenici u razredu me lako naljute. | T | N |
| 7. Ponosim se svojim dosadašnjim radom s učenicima. | T | N |
| 8. Više volim kad mi drugi kažu što trebam raditi. | T | N |
| 9. Potrebno mi je dosta vremena da bih se prilagodila na nešto novo. | T | N |
| 10. Često požalim zbog svojih postupaka. | T | N |
| 11. Radije se družim s kolegama koji su mnogo mlađi od mene. | T | N |
| 12. Ravnatelj previše očekuje od mene. | T | N |
| 13. Razumijem sebe. | T | N |
| 14. Sve mi se u životu čini zbrkano. | T | N |
| 15. Na poslu mi posvećuju dovoljno pažnje . | T | N |
| 16. Ne uspijevam na poslu kako bih željela. | T | N |
| 17. Imam loše mišljenje o sebi. | T | N |
| 18. Često se osjećam nelagodno na poslu. | T | N |
| 19. Često se sramim sama sebe. | T | N |
| 20. Manje sam privlačna od većine drugih. | T | N |
| 21. Kolegice mi se često podsmjehuju. | T | N |
| 22. Imam osjećaj da je ravnatelj nezadovoljan sa mnom. | T | N |
| 23. Lako se uznemirim kada me grde. | T | N |
| 24. Često osjećam da ravnatelj previše očekuje od mene. | T | N |
| 25. Na poslu sam često obeshrabrena. | T | N |

HVALA NA SURADNJI!

LITERATURA

- 1) Altucher, James, Azula Altucher, Claudia (2015). *Moć riječi ne: samo jedna mala riječ može donijeti zdravlje, napredak i sreću*. Zagreb: Znanje
- 2) Berk, E., Laura (2007). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Zagreb: Slap
- 3) Borovac, Ivanka (2002). *Faktopedija: ilustrirana enciklopedija*. Zagreb: Mozaik knjiga
- 4) Hadžić, Fadil (1998). *Anatomija smijeha: studije o fenomenu komičnog*. Zagreb. V.B.Z.
- 5) Hrvatski leksikon (2016). *Ironija*: Dostupno na web stranici: <http://www.hrleksikon.info/definicija/ironija.html>[Preuzeto dana 03.05.2016.]
- 6) Hrvatski leksikon (2016). *Satira*: Dostupno na web stranici: : <http://www.hrleksikon.info/definicija/satira.html> [Preuzeto dana 03.05.2016.]
- 7) Keller, Helen (2001). *Optimizam*. Zagreb: Teovizija
- 8) Kyriacou, Chris (1991). *Temeljna nastavna umijeća*. Zagreb: Educa
- 9) Lacković-Grgin, K. (2002). *Coopersmithov upitnik samopoštovanja – SEI*. U Ana Proroković, Katica Lacković-Grgin, Vera Čubela Adorić i Zvezdan Penezić (ur.), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*. Zadar: Sveučilište u Zadru
- 10) Matijević, Milan (1994). *Humor u nastavi*. Zagreb: UNA-MTV
- 11) Miljković, Dubravka, Rijavec, Majda (2008) *Tri puta do otoka sreće: Psihologija sreće i dobrog života*. Zagreb: IEP-D2

- 12) Miljković, Dubravka, Rijavec, Majda (2012). *Razgovori sa zrcalom: psihologija samopouzdanja*. Zagreb: IEP-D2
- 13) Osho (2013). *Život, ljubav, smijeh: Slavljenje tvog postojanja*. Bregana: Harša
- 14) Penezić, Z. (2002). *Skala optimizma – pesimizma – O-P skala*. U Ana Proroković, Katica Lacković-Grgin, Vera Čubela Adorić i Zvezdan Penezić (ur.), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*. Zadar: Sveučilište u Zadru
- 15) Plejić Poje, Lahorka (2008). *Počeci satire u hrvatskoj književnosti*.
Dostupno na web stranici: <https://www.google.hr/search?q=Satira+-+Lahorka&spell=1&sa=X&ved=0ahUKEwi6yNvaj6LNAhUMnRoKHep2BfEQBQgYKAA&biw=1366&bih=657> [Preuzeto dana: 25.04.2016.]
- 16) Rijavec, Majda, Miljković, Dubravka, Brdar, Ingrid (2008). *Pozitivna psihologija*. Zagreb: IEP-D2
- 17) Rijavec, Majda (2000). *Čuda se ipak događaju: Psihologija pozitivnog mišljenja*. Zagreb: IEP
- 18) Seligman, E.P., Martin (1991). *Naučeni optimizam*. Zagreb: IEP
- 19) Seligman, E.P., Martin (2005). *Optimistično dijete: provjereni program za prevenciju i trajnu zaštitu djece od depresije*. Zagreb: IEP
- 20) Stevanović, Marko (2001). *Kvalitetna škola i stvaralaštvo*. Varaždinske Toplice: Tonimir
- 21) Stevanović, Marko (2003). *Nastavnik, odgojitelj, umjetnik*. Varaždinske Toplice: Tonimir

22) Talidari (200?) *Životna škola: Smijeh, najmoćnija vještina na svijetu*
Dostupno na web stranici: <http://www.zivotna-skola.hr/vjestine/smijeh.html>
[Preuzeto dana 18.04.2016.]

23) Živković, Željka (2006). *Samopoštovanje djece i mladih*. Đakovo: Tempo

Kratka biografska bilješka

Rođena sam 17. lipnja 1992. godine u Čakovcu. Osnovno obrazovanje stekla sam u Osnovnoj školi Ivana Gorana Kovačića Sveti Juraj na Bregu u Lopatincu, gdje sam svih 8 razreda završila sa odličnim uspjehom. Nakon osnovne škole odlučujem upisati Ekonomsku i trgovačku školu u Čakovcu gdje sam stekla zvanje ekonomista. Završetkom srednje škole, 2011., kao redovni student upisujem Učiteljski studij, modul informatika na Učiteljskom fakultetu Zagreb, Odsjek Čakovec.

Izjava o samostalnoj izradi rada

Ja, Anamarija Novak, izjavljujem da sam diplomski rad pod naslovom *Povezanost učiteljskog optimizma/pesimizma i samopoštovanja s uporabom humora u nastavi* izradila samostalno koristeći se literaturom, vlastitim znanjem i uz sumentorstvo dr.sc. Tee Pahić.

Naziv visokog učilišta

IZJAVA

kojom izjavljujem da sam suglasan/suglasna da se trajno pohrani i javno objavi moj rad

naslov

vrsta rada

u javno dostupnom institucijskom repozitoriju

i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama *Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju*, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15).

U _____, datum

Ime Prezime

OIB

Potpis
