Utjecaj programa pozitivne psihologije na povećanje optimizma, nade, samopoštovanja, zadovoljstva školom i školskog uspjeha učenika četvrtog razreda osnovne škole

Pavlečić, Ivana

Master's thesis / Diplomski rad

2019

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://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:209555

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-05-19**

Repository / Repozitorij:

University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

IVANA PAVLEČIĆ

DIPLOMSKI RAD

UTJECAJ PROGRAMA POZITIVNE PSIHOLOGIJE NA POVEĆANJE OPTIMIZMA, NADE, SAMOPOŠTOVANJA, ZADOVOLJSTVA ŠKOLOM I ŠKOLSKOG USPJEHA UČENIKA ČETVRTOG RAZREDA OSNOVNE ŠKOLE

Petrinja, srpanj 2019.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE
Petrinja

DIPLOMSKI RAD

Ime i prezime pristupnika: Ivana Pavlečić

TEMA DIPLOMSKOG RADA: UTJECAJ PROGRAMA POZITIVNE PSIHOLOGIJE NA POVEĆANJE OPTIMIZMA, NADE, SAMOPOŠTOVANJA, ZADOVOLJSTVA ŠKOLOM I ŠKOLSKOG USPJEHA UČENIKA ČETVRTOG RAZREDA OSNOVNE ŠKOLE

MENTOR: doc. dr. sc. Lana Jurčec

Petrinja, srpanj 2019.

ZAHVALA

Jedno veliko hvala mojoj obitelji na moralnoj i financijskoj podršci tijekom ovih pet godina studiranja, što su bili uz mene kada je bilo najteže i koji su slavili moje uspjehe zajedno samnom.

Jedno veliko hvala mojim kolegicama i prijateljicama koje su bile uz mene tijekom studiranja na Učiteljskom fakultetu, bez kojih ovih pet godina ne bi bilo tako divno iskustvo. Hvala vam što ste me motivirale, slušale, smijale se zajedno samnom, ali i brisale suze u teškim trenucima.

Jedno veliko hvala mentorici doc. dr. sc. Lani Jurčec na uloženom trudu, literaturi i savjetima koji su mi pomogli prilikom pisanja diplomskog rada.

I za kraj, jedno veliko hvala mojim učenicima od kojih sam toliko toga naučila. Sada znam da nisam došla da vas učim. Došla sam da vas volim. Ljubav će vas naučiti.

Hvala vam!

Sadržaj

SAŽETAK 1
SUMMARY 2
1. UVOD 3
2. POZITIVNA PSIHOLOGIJA 4
3. OPTIMIZAM I PESIMIZAM 5
3.1. Definicija optimizma i pesimizma 5
3.2. Optimističan život 6
3.3. Kako razvijati optimizam i smanjiti pesimizam? 7
3.4. Optimizam i školski uspjeh 9
4. NADA 10
4.1. Definicija nade 10
4.2. Istraživanja nade 11
4.3. Povećanje nade kod učenika 12
4.4. Važnost ciljeva 13
5. SAMOPOŠTOVANJE 14
5.1. Definicija samopoštovanja 14
5.2. Visoko i nisko samopoštovanje 15
5.3. Samopoštovanje, škola i obitelj 17
5.4. Istraživanja samopoštovanja 18
6. KVALITETA ŠKOLSKOG ŽIVOTA 20
6.1. Što utječe na kvalitetu školskog života? 20
6.2. Istraživanja zadovoljstva školom 21
7. ISTRAŽIVANJE 23
7.1. Cilj i problemi istraživanja 23
7.2. Hipoteze 24
7.3. Sudionici istraživanja 25
7.4. Instrumenti 25
7.5. Postupak 27
7.5.1. Opis radionica pozitivne psihologije 27
7.5.2. Procjena radionica 28
8. REZULTATI I RASPRAVA 30
9. ZAKLJUČAK 37
LITERATURA 38

DODACI 41
Popis tablica 41
PRILOZI 42
Izjava o samostalnoj izradi rada 70
Izjava o javnoj objavi rada 71

SAŽETAK

Cilj istraživanja bio je ispitati utjecaj provođenja programa pozitivne psihologije na povećanje optimizma i smanjenje pesimizma, povećanje nade, samopoštovanja, zadovoljstva školom te školskog uspjeha učenika četvrtog razreda osnovne škole. U istraživanju je sudjelovalo 42 učenika (24 dječaka i 18 djevojčica) iz Osnovne škole Eugena Kumičića u Velikoj Gorici, odnosno dva razredna odjela od kojih je jedan činio eksperimentalnu, a drugi kontrolnu skupinu. Ispitanici su testirani prije provođenja programa te tri tjedna nakon provođenja programa sljedećim instrumentima: Upitnik optimizma za mlade, Dječja skala nade, Skala samopoštovanja, Upitnik kvalitete školskog života. U programu pozitivne psihologije bilo je uključeno 10 radionica koje su se provodile u eksperimentalnoj skupini, a teme radionica su: Tri dobre stvari/ unutarnji monolog, Što mi je omiljeno, Reci to pozitivno, Hakuna Matata, Duga, Popis zadataka, Zelda rješava probleme, Bravo, bravo, Samopoštovanje i Pitalice. Rezultati pokazuju da su razina nade i socijalne integracije statistički značajno porasle, dok u razini optimizma, pesimizma i zadovoljstva školom nije došlo do pomaka nakon drugog mjerenja. Radionice nisu imale utjecaja ni na školski uspjeh iz hrvatskoga jezika i matematike.

Ključne riječi: optimizam, pesimizam, nada, samopoštovanje, školski uspjeh, zadovoljstvo školom.

SUMMARY

The aim of research was to examine the impact of the implementation of a positive psychology program on increasing of optimism and reducing pessimism, increasing of hope, self-esteem, satisfaction with school and the success of the fourth grade primary school students. 42 students (24 boys and 18 girls) from Eugen Kumičić Elementary School in Velika Gorica participated in the study. They were divided into two classes, one of which was experimental and the other control group. The respondents were tested before the implementation of the program and three weeks after the implementation of the program by means of questionnaires: Youth Life Orientation Test, Children's Hope Scale, Self-Esteem Scale, Quality of School Life questionnaire. In positive psychology program there were included 10 workshops that were conducted in the experimental group and the themes of the workshops were: Three good things/ internal monologues, What's my favorite, Say it positively, Hakuna Matata, Rainbow, List of tasks, Zelda solves problems, Good, good, Self-esteem and Questions. The results show that the level of hope and social integration has increased statistically significantly, while in the level of optimism, pessimism and satisfaction with school there has been no shift after the second measurement. The workshops did not have any impact on school success from the Croatian language and mathematics.

Key words: optimism, pessimism, hope, self-esteem, student achievement, satisfaction with school.

1. UVOD

U današnje vrijeme sve više i više ljudi traži informacije o tome kako biti sretan, kako ostvariti svoj puni potencijal te kako uživati u životu i svemu što on donosi. Grana psihologije koja se bavi istraživanjem što ljudi rade dobro i kako to uspijevaju učiniti naziva se pozitivna psihologija. Istražuje pozitivna ljudska iskustva poput toga kako se ljudi vesele, pomažu jedni drugima i stvaraju zdrave obitelji i institucije, što je korisno u prevenciji problema, stresova i različitih poremećaja (Rijavec, Miljković, Brdar, 2008). Osim pozitivnih ljudskih iskustava, velik broj znanstvenika bavi se i istraživanjima dobrobiti, ljudskih snaga i vrlina, pozitivnih emocija, životnog zadovoljstva, optimizma, nade.

Škola bi trebala više odgojno djelovati i kao potpora toj tezi postoje brojna istraživanja koja dokazuju da se vještine koje povećavaju karakterne snage i vrline, psihološku otpornost, pozitivne emocije i motivaciju mogu poučavati te da to ima pozitivan učinak na psihički razvoj djece (Šarančić, 2015).

Postoje brojni programi usmjereni na jačanje specifičnih karakternih snaga i vrlina kako bi se potaknula dobrobit i razvoj djece i mladih. Svjetski najpoznatiji je *Pennov program prevencije*. U Hrvatskoj postoje programi *Kako biti bolji, Program emocionalne pismenosti* i drugi. Program *Kako biti bolji* je usmjeren na psihološku dobrobit i poticanje pozitivnih emocija učenika (Šarančić, 2015). *Rescur: na valovima- kurikul otpornosti za predškolsku i osnovnoškolsku dob* sadrži niz aktivnosti u kojima djeca uče kako razviti komunikacijske vještine, uspostaviti i održati zdrave odnose, razviti pozitivno mišljenje i samoodređenje, izgraditi osobne snage i pretvoriti izazove u prilike (Miljević-Riđički, Bouillet, Pavin Ivanec, Milanović, 2017). Temeljni cilj ŠPP-a (*Školski program prevencije*) jest kroz odgojno- obrazovni proces smanjiti broj mladih koji će započeti s korištenjem sredstava ovisnosti, a osim toga obuhvaća i nekoliko podciljeva: razvijanje pozitivne slike o sebi, učenje vještina donošenja odluka i rješavanja problema, učenje o osjećajima i njihovom izražavanju, formiranje ispravnog stava prema sredstvima ovisnosti i upoznavanje sa štetnim posljedicama zlouporaba droga.

2. POZITIVNA PSIHOLOGIJA

Cilj je pozitivne psihologije istraživanje i promoviranje onih faktora koji omogućuju pojedincu i društvu da rastu i razvijaju se (Miljković i Rijavec, 2006). Tome bi psihologija i trebala služiti. Do sada se ljude učilo kako izliječiti depresiju, spriječiti nasilje, pomoći djeci koja odrastaju u teškim uvjetima, ali ne i kako živjeti život koji je ispunjen i vrijedan življenja.

Jedan od ciljeva pozitivnog obrazovanja jest i rješavanje problema u tradicionalnom obrazovanju. Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, Linkins (2009, prema Positive psychology program, 2019) bave se pozitivnom psihologijom te vjeruju kako škole trebaju težiti dobrobiti učenika. Filozofi su još od Aristotela smatrali da je sreća kraljnji cilj obrazovanja. Noddings (2003, prema Positive psychology program, 2019) u svom istraživanju tvrdi suprotno, naglašavajući kako krajnji cilj obrazovanja ne bi trebala biti učenička već učiteljska sreća, jer sretan učitelj znači sretan razred. Ako se učiteljima poveća radno opterećenje, tada je neophodno da se poduzmu koraci koji bi im povećali dobrobit. Sretni učitelji ukazuju učenicima na povezanost obrazovanja sa srećom (Positive psychology program, 2019).

Pitanje je li moguće poboljšati pojedinačne razine blagostanja ima značajnu važnost za pojedince, javnu politiku i sustav zdravstvene skrbi te se smatra jednim od temeljnih pitanja iz dijela istraživanja pozitivne psihologije. Postoje brojna istraživanja koja mogu pružiti mnoštvo informacija o tome kako su pozitivne osobine i različiti pokazatelji mentalnog zdravlja povezani, međutim, potrebno je provesti longitudinalne studije u kojima će se pokazati koje su to metode i analize podataka koje su potrebne za oblikovanje promjena (Lopez, Gallagher, 2009).

3. OPTIMIZAM I PESIMIZAM

3.1. Definicija optimizma i pesimizma

Većina ljudi je uglavnom sretna i zadovoljna ljudima koji ih okružuju kod kuće, na poslu, prijateljskim odnosima, koji posao rade i kako provode svoje slobodno vrijeme. Faktori koji određuju razinu sreće neke osobe su genetski određena osnovna razina sreće, okolinski faktori i aktivnosti kojima sami utječemo na vlastitu sreću. Upravo ove tri odrednice čine formulu za trajnu razinu sreće. Zaposlenje, optimizam, samopoštovanje i zahvalnost su faktori koji su najviše povezani sa srećom i zadovoljstvom životom (Rijavec i sur., 2008), a dobrim izborom i radom na sebi možemo ih ostvariti.

„Uzastopno ponavljanje ohrabrujućih fraza ili vizualiziranje slika pobjede“ (Seligman, 2005, str. 45) jedno je od definicija što je optimizam. Međutim, njegova osnova nisu samo fraze ili vizualiziranje već optimizam seže puno dublje od njih. Nakon dvadeset godina istraživanja došlo se do zaključka da svatko od nas razmatra uzroke na određeni način i to je značajka ličnosti koja se naziva atribucijskim stilom. Upravo je to kako razmišljamo o uzrocima osnova optimizma. Odrasli, ali i djeca prilikom objašnjavanja zašto se dogodilo nešto dobro ili nešto loše koriste tri ključna elementa, a to su trajanje, opseg i personalizacija. Dijete je optimistično ako loše događaje smatra privremenim, a dobre događaje smatra trajnim uzorkom. Što se tiče opsega, optimistično dijete će loš događaj objasniti specifično, a kad se radi o dobrim događajima, optimist vjeruje da će njihovi uzroci djelovati na sve što čini. Treći element atribucijskog stila je personalizacija, odnosno određivanje tko je zaslužan za to što se dogodilo. Interno objašnjavanje događaja je kod djece koja krive sebe kada se nešto loše desi i takva djeca imaju nisko samopoštovanje. Eksterno objašnjavanje je kada djeca krive ili okolnosti ili drugu djecu za neki loš događaj i takva djeca su zadovoljnija sobom te osjećaju manje krivnje i srama, ali djetetu se ne smije dopustiti da prođe bez posljedica. Treba ih podučiti da preuzmu odgovornost za svoje pogreške i nastoje popraviti svoje ponašanje (Seligman, 2005). Optimizam se definira i kao „crta ličnosti koju karakteriziraju pozitivna očekivanja osobne budućnosti“ (Rijavec i sur., 2008, str. 117), odnosno da će nam se u životu dogoditi više dobrih nego loših stvari.

Pesimizam se definira kao „očekivanje neuspjeha, nagovještavanje loših ishoda i sklonost uočavanja mračne strane svijeta i događaja“ (Šarančić, 2015, str. 19). No, pesimizam ne mora nužno biti negativna pojava jer postoji obrambeni pesimizam koji se definira kao način suočavanja s nedaćama koje vode boljem učinku i osobnom rastu. Visoko anksiozne osobe si postavljaju nerealno niske ciljeve, predviđaju moguće zapreke i načine rješavanja tih zapreki te na taj način smanjuju svoju anksioznost i funkcioniraju dobro (Šarančić, 2015). U pesimističnom stanju se proživljava blaža verzija mentalnog poremećaja koji se naziva depresija. „Depresija je pesimizam doveden do krajnjih granica, a da bismo razumjeli pesimizam, složen fenomen, korisno je razmotriti kako izgleda kada se preuveliča“ (Seligman, 2006, str. 73).

3.2. Optimističan život

Helen Keller (2001) je žena koja je sa svojih osamnaest mjeseci oboljela od meningitisa, bolesti koja ju je odsjekla od svijeta i ostavila je gluhom, slijepom i nijemom. Do svoje sedme godine života roditelji i okolina nisu ju mogli razumjeti niti komunicirati s njom. Život joj se promijenio od kada je u njezin život ušla učiteljica Anne Mansfield Sullivan koja ju je uz tešku, polaganu, ali uspješnu borbu vratila u svijet iz kojeg su je otrgnuli. Danas, Helen je autorica mnogih djela, doktorirala filozofiju i služila se engleskim, njemačkim, francuskim, latinskim i grčkim jezikom. Pokazala nam je koliko su važni slobodan duh i veličina srca za nesputano i kreativno mišljenje, pozitivno i stvaralačko ponašanje, koji su osnovni preduvjeti za sreću. Vjera u dobrotu, hrabrost i optimistično gledanje na stvari učinile su je sretnom osobom.

Tijekom života suočavamo se s raznim izazovima koje će optimisti lakše prebroditi dok će pesimisti odustati i moguće pasti u depresiju. Optimisti su uspješniji na poslu, u školi, u sportu (Seligman, 2005; Rijavec, 2009, prema Šarančić, 2015) boljeg su tjelesnog zdravlja i žive duže (Maruta, Colligan, Malinchoc, Offord, 2000, prema Šarančić, 2015). U svome radu Scheier i Carver (1992) opisuju nekoliko istraživanja o utjecaju optimizma na psihičko i fizičko blagostanje. Rezultati tih istraživanja su poprilično izjednačeni te se može zaključiti

da su optimisti usmjereni na rješavanje problema u onoj mjeri u kojoj dobro zdravlje predstavlja željeni cilj. Podaci ukazuju na to da će optimisti biti angažiraniji u usvajanju zdravih navika, za razliku od pesimista. U jednom petogodišnjem istraživanju pratile su se zdrave navike optimista i pesimista te je ustanovljeno da su optimisti više uzimali vitamine, manje jeli nezdrave ručkove i više se uključivali u programe rehabilitacije srca. U drugom istraživanju pratila se skupina srčanih bolesnika koji su sudjelovali u programu rehabilitacije srca. Optimizam je bio povezan s većim uspjehom u snižavanju razine zasićenih masti, tjelesne masti i globalnog koronarnog rizika i s povećanjem razine vježbanja tijekom razdoblja rehabilitacije.

Kako u svemu, tako i u optimističnom načinu razmišljanja treba pronaći balans. Iako optimizam ima brojne prednosti, ne treba ga slijepo primjenjivati u svakoj situaciji i treba imati na umu da i pesimizam ima jednu prednost, a to je da zahvaljujući njemu imamo snažniji osjećaj za realnost. Svrha fleksibilnog optimizma je povećati kontrolu nad načinom kako ljudi razmišljaju o teškoćama (Seligman, 2006).

3.3. Kako razvijati optimizam i smanjiti pesimizam?

Dispozicijski optimizam je genetski uvjetovan, ali na njega utječu i rana iskustva u djetinjstvu koja potiču povjerenje i sigurnu privrženost. Roditelji svojoj djeci mogu biti model optimizma te na taj način utjecati na razvoj atribucijskog stila kod djece. Optimistični roditelji uče svoju djecu da se nakon negativnih događaja u njihovom životu osjećaju dobro, a da se nakon pozitivnih događaja osjećaju iznimno dobro, za razliku od pesimističnih roditelja koji vrijeđaju dijete kada pogriješi što dovodi do toga da dijete u budućnosti objašnjava svoje neuspjehe unutarnjim, trajnim i globalnim uzrocima. Osim mentalnog zdravlja roditelja, roditeljskog modeliranja optimizma i pesimizma, optimizam se može razvijati i na temelju stupnja u kojem roditelji potiču i nagrađuju optimizam (Rijavec i sur., 2008).

Rijavec i sur. (2008) navode dvije tehnike za povećanje optimizma, a to su strategija raspravljanja sa samim sobom i ABCDE tehnika mijenjanja atribucijskog stila. U prvoj tehnici koristi se strategija suprotstavljanja koja ima četiri koraka:

1. ispitivanje postojanja dokaza da je neko vjerovanje istinito
2. pronalaženje mogućih alternativnih objašnjenja
3. pronalaženje implikacija ako je vjerovanje točno
4. ispitivanje korisnosti takvog vjerovanja.

ABCDE tehnika sastoji se od sljedećih koraka:

1. Situacija (A)- opisuje se neugodna situacija
2. Reakcija (B)- identificiraju se misli koje su se javile kao reakcija na situaciju
3. Posljedice (C)- nastajanje posljedica zbog takvog razmišljanja
4. Suprotstavljanje (D)- promjena razmišljanja o situaciji
5. Energizacija (E)- promjenom negativnih vjerovanja dolazi do energizacije, osoba se osjeća dobro s onim što radi i postavlja nove ciljeve koje želi ostvariti.

Ivek (2016) u svom istraživanju ispituje utječu li glazba i glazbene aktivnosti, propisane Nastavnim planom i programom iz 2006. godine, na smanjenje pesimizma učenika viših razreda osnovne škole i hoće li im se povećati optimizam. Sudjelovalo je 32 učenika koji su bili podijeljeni na eksperimentalnu i kontrolnu skupinu. Eksperimentalna skupina je sudjelovala u slušanju glazbe i glazbenim aktivnostima izvan nastave, dok kontrolna skupina nije sudjelovala u tim aktivnostima. Uspoređujući eksperimentalnu i kontrolnu skupinu pokazalo se da slušanje glazbe i glazbenih aktivnosti dugoročno smanjuje pesimizam, ali ne povećava optimizam. Budući da je uzorak ispitanika vrlo malen, rezultate nije moguće generalizirati već ih smatrati indikativnima. Porebno je provesti još istraživanja i to na većem uzroku ispitanika kako bi se moglo konkretnije zaključivati. U svakom slučaju, glazbene bi sadržaje trebalo što više uključiti u neglazbene predmete u školi jer bi pažljivo odabrana glazba pridonijela zanimljivosti i raznovrsnosti nastave, učenicima bi se smanjila napetost i anksioznost i, najvažnije, polako bi se utjecalo i na atribucijski stil te bi učenici optimističnije gledali na svijet koji ih okružuje.

3.4. Optimizam i školski uspjeh

Optimizam ima važnu socijalnu ulogu pa tako predodređuje uspjeh u školi, zahtjevnim društvenim situacijama, obitelji i na poslu. Optimističniji učenici (Šarančić, 2015):

- postižu bolje rezultate u školi, sportu, na poslu
- uspješniji su u politici, prodaji, sportskim dostignućima
- više sudjeluju u nastavi i bolje se prilagođavaju na nove školske uvjete
- bolje se suočavaju sa školskim izazovima.

Postoje dvije dimenzije školskog uspjeha, a to su školske ocjene koje objektivno pokazuju uspjeh učenika i subjektivni doživljaj vlastite uspješnosti ne samo u školi, već i u ostalim područjima života. Školski uspjeh pridonosi zadovoljavanju jedne od četiri osnovne psihološke potrebe, a to je potreba za moći, stoga svakom učeniku treba pomoći da doživi uspjeh i da mu se prizna napredak (Šarančić, 2015).

Seligman (2006, prema Svetić, 2016) smatra da je visoki školski uspjeh rezultat talenta i želje, ali je potrebno da dijete bude i optimistično jer do neuspjeha može doći i uz mnogo talenta i želje ukoliko dijete pokazuje simptome depresije zbog kojih se ne može zalagati, ustrajati i upuštati u rizike. Pesimizam je podloga depresije i školskog neuspjeha kod djece jer kada koristi pesimistični stil objašnjavanja, vjeruje da ništa ne može učiniti, prestane se truditi i dolazi do pada ocjena. Svetić (2016) je provela istraživanje s ciljem da ispita povezanost između optimizma roditelja i optimizma i školskog uspjeha kod učenika petog, šestog i sedmog razreda osnovne škole. U istraživanju je sudjelovalo 128 učenika (66 dječaka i 62 djevojčice) i njihove majke. Rezultati su pokazali da nema povezanosti između optimizma i pesimizma majki i optimizma i pesimizma njihove djece, da ne postoji povezanost između optimizma majke i ocjena iz hrvatskog jezika i matematike, ali je pesimizam majke negativno povezan s ocjenom iz matematike. Također, zaključuje da je opći optimizam djeteta negativno povezan s ocjenama iz hrvatskog jezika i matematike, a pesimizam je pozitivno povezan s ocjenama iz tih predmeta. Pretpostavlja se da pesimistična djeca, koja imaju bolji uspjeh, na ispitima znanja koriste „obrambeni pesimizam“ i na taj način povećavaju svoju efikasnost. Rijavec i

sur. (2008) objašnjavaju „obrambeni pesimizam“ kao kognitivnu strategiju u kojoj pojedinac postavlja niska očekivanja za svoj budući učinak, njihovi ciljevi su nerealno niski i prije same aktivnosti razrađuju taktiku kako riješiti problem. Stoga se pretpostavlja da djeca koriste ovu strategiju kako bi se lakše suočila s neugodnom situacijom pisanja ispita i tako poboljšala svoju učinkovitost.

4. NADA

4.1.Definicija nade

Vrlo je važno da djeca postanu svjesna svojih pozitivnih osjećaja poput nade, sreće i humora, da ih prepoznaju i njima vladaju. Pozitivni osjećaji omogućuju proširenje svijesti pojedinca, izgradnju osobnosti, dobrih socijalnih odnosa te smanjuju psihološke probleme. Nada se definira kao „proces u kojem se pojedinac upušta u misli o putevima do cilja, to jest ima sposobnost postaviti ciljeve i osmisliti puteve kojima ih može postići te misli o vlastitim kapacitetima za ostvarivanje cilja, to jest ima motivaciju i vjeru da je moguće postići te ciljeve“ (Miljević- Riđički i sur., 2017).

Nada se usko povezuje s optimizmom jer i kada su putevi do cilja blokirani, osoba s visokim stupnjem nade pronaći će neke druge puteve koji su joj otvoreni, neće odustati i ostat će motivirana do kraja. Rijavec i sur. (2008) također navode dvije komponente od kojih se sastoji, a to su sposobnost planiranja puteva kojima se želi doći do nekog cilja unatoč tome što će na tom putu biti prepreka te motivacija za korištenje tih puteva. Nada ima pozitivne učinke na psihičko i fizičko zdravlje pa tako ljudi koji se više nadaju bolje se suočavaju sa stresom, brzo pronalaze alternativne puteve do ostvarenja cilja, socijalna okolina ih više podržava, sigurniji su u sebe te su usmjereniji na sprečavanje bolesti tako da više vježbaju.

Uz vjeru i ljubav, nada je jedna od temeljnih kršćanskih snaga. Cilj kršćanske nade je ujedinjenje svijeta i čovjeka s Bogom, činom božanske moći i ljubavi. Stalna prisutnost božanske moći i ljubavi prati nas i podupire u našem djelovanju. Postoji

zbiljska nada protiv svih naših mogućnosti, nada u neograničenu ljubav, koja je u isto vrijeme i neograničena moć (Ratzinger, 2007).

4.2. Istraživanja nade

Erikson (1964, prema Tatalović Vorkapić, Jelić Puhalo, 2016) definira nadu kao prvu i najnužniju vrlinu svojstvenu stanju života te kao psihosocijalnu tekovinu koja čini osnovu za vjerovanja u kulturu i civilizaciju. Nada omogućuje djetetu da povjerenje koje stekne u prvoj razvojnoj fazi kasnije testira u različitim situacijama u životu i na taj način pojačava ili ponovno pronalazi to povjerenje. Zato je od posebne važnosti da odgojitelji koji rade s predškolskom djecom budu svjesni važnosti nade, kao neopohodne karakteristike za postizanje važnih ciljeva i održavanje pozitivnih emocija, misli i stavova. Nada, kao naučeni kognitivni set koji se odnosi na razmišljanja usmjerena prema cilju, nije naslijeđena komponenta već komponenta koja se oblikuje u dobi od dvije godine i to pod utjecajem okoline. Do nadajućeg mišljenja dolazi se tako da se djecu uči načinima dolaska do određenog cilja i dok razmišlja o tim ciljevima, uči o uzrocima i posljedicama. Kada razmišlja o sredstvima, uči da svojima odabirom utječe na mnoge događaje u svom životu (Tatalović Vorkapić, Jelić Puhalo, 2016).

Rand (2009) u svom istraživanju o utjecaju nade i optimizma na očekivanu ocjenu i akademski uspjeh studenata predlaže sintetizirani model nade i osobina optimizma na način da se nada i optimizam konceptualiziraju kao aspekti sveobuhvatne crte koja se naziva stavom cilja. U istraživanju je sudjelovalo 345 studenata na sveučilišnom studiju psihologije. Za ispitivanje utjecaja nade i optimizma koristili su se Skala odrasle nade i Test orijentacije života. 312 studenata je završilo studij. Rezultati pokazuju da je nada jedinstveno utjecala na očekivanja učenika, dok optimizam nije. Ni nada ni optimizam nisu imali jedinstven, izravan utjecaj na akademski uspjeh, ali je zajednički aspekt nade i optimizma, to jest stav o cilju, imao izravan utjecaj na akademski uspjeh.

Rijavec i Marković (2008) u svom istraživanju ispituju odnos između nade, straha od ispitivanja i školskog uspjeha učenika petog razreda osnovne škole. U

istraživanju je sudjelovalo 167 učenika (83 djevojčice i 84 dječaka) petih razreda škola u gradu Velika Gorica. Instrumenti koji su se koristili u istraživanju su Skala nade za djecu i Strah od škole-ispitivanja IDSOŠ. Rezultati pokazuju da nema razlike u stupnju nade i strahu od škole s obzirom na spol, ali djevojčice imaju bolji školski uspjeh, ocjene iz matematike i hrvatskog jezika. Doprinos nade je značajniji kod ocjena iz matematike. Strah od ispitivanja u kombinaciji s nadom nije značajan prediktor ni jednog kriterija školskog uspjeha. Uz preventivne programe za djecu i mlade u našim školama potrebno je uvesti i programe za razvijanje nade.

4.3. Povećanje nade kod učenika

Postoje razne tehnike za povećanje nade kod djece. Kod rada s pojedinim učenicima, psiholozi, učitelji i ostali stručnjaci mogu koristiti različite standardne testove usmjerene na interese i sklonosti učenika. Jedna od njih je Dječja skala nade-CHS koja se koristi za mlađu djecu. Primjenjujući teoriju nade na rad u školama, postoje tri kategorije: one koje uključuju ciljeve, puteve i djelovanje. Koraci u povećanju nade kod učenika su sljedeći (Lopez, Rose, Robinzon, Marques, Pais-Ribeiro, 2009):

1. upravljanje Dječjom skalom nade- učenik riješi test pa se izračuna ukupni rezultat
2. učenje o nadi- kada se odredi razina nade, raspravlja se o teoriji nade s učenicima i njezinoj važnosti za procese promjene i pozitivne ishode
3. strukturiranje nade za učenika- učenik napravi popis važnih životnih sastavnica, određuje koja područja su najvažnija i raspravlja o razini zadovoljstva unutar tih područja
4. stvaranje pozitivnih i specifičnih ciljeva- koristeći važne životne sastavnice koje je učenik naveo, zajedno sa psihologom, učiteljem ili nekim drugim stručnjakom stvara djelotvorne i dostižne ciljeve koji su pozitivni i specifični; učenik stvara višestruke putove za ostvarenje svakog cilja
5. praksa čini savršenstvo- u ovom koraku učenik vizualizira i verbalizira korake koje će poduzeti ukoliko želi ostvariti određeni cilj

6. provjeravanje- ciljevi, putovi i djelovanje učenik uključuje u svoj život i izvještava stručnjaka o postizanju tih ciljeva; ako djelovanje ili razmišljanje ometa postizanje ciljeva, oni se mogu izmijeniti i prilagoditi
7. pregled i recikliranje- proces je cikličan i zahtijeva kontinuiranu procjenu i učenika i stručnjaka; jednom kada učenik shvati teoriju nade, može ju primijeniti na različita životna iskustva.

4.4. Važnost ciljeva

Ljudi koji imaju snažne ciljeve u većoj mjeri su sretniji od onih koji ih nemaju i zato je važno odrediti ciljeve u životu (Šarančić, 2015). Postoje nekoliko prednosti koje donosi predanost ciljevima, a to su (Šarančić, 2015):

1. nastojanje ostvarivanja ciljeva pruža nam osjećaj smisla, svrhe i kontrole
2. ciljevi koji su smisleni jačaju samopouzdanje, samosvjesnost i učinkovitost
3. zbog predanosti ciljevima možemo racionalno rasporediti vrijeme koje imamo na raspolaganju
4. ako se posvetimo ciljevima za vrijeme kriza, moći ćemo se bolje nositi s problemima
5. nastojanje ostvarivanja ciljeva uključuje suradnju s drugim ljudima što nas čini sretnijima
6. sretniji smo, zdraviji, uporniji ako slijedimo svoje ciljeve, a ne ciljeve koje nam nameće okolina
7. intrinzični ciljevi pružaju više zadovoljstva od onih koji nisu slobodno izabrani
8. pozitivan pristup ciljevima donosi sreću.

5. SAMOPOŠTOVANJE

5.1. Definicija samopoštovanja

Odgovor na pitanja „kakav sam“ i „kolika je moja vrijednost“ predstavlja naše samopoštovanje. „Samopoštovanje je vrijednosna i emocionalna komponenta pojma o sebi“ (Miljković, Rijavec, 2008, str. 22). To je naša osobna procjena sebe i smatra se subjektivnom kategorijom. Sastoji se od dva dijela, a to su osjećaj vlastite vrijednosti i samopouzdanje. Naše uvjerenje da imamo pravo biti sretni i da zaslužujemo ljubav, prijateljstvo, uspjeh, ispunjenje i postignuće je osjećaj vlastite vrijednosti., dok je samopouzdanje uvjerenje da smo sposobni razmišljati, birati, donositi odluke, učiti, svladati izazove i promjene (Miljković, Rijavec, 2008). Neki od pokazatelja da dijete ima nisku razinu samopouzdanja su (Humphreys, 2003):

- stidljivo je, povučeno ili agresivno
- neobično tiho
- ima redovite provale bijesa
- bojažljivo i plaho u novim situacijama
- stalno pita je li voljeno ili željeno
- ima problema u druženju s drugom djecom
- ne želi sudjelovati kada se od njega nešto traži
- nemarno je u obavljanju kućanskih ili školskih obaveza
- uvijek se trudi ugoditi svima.

Samopoštovanje uključuje to da budemo svjesni sadašnjeg trenutka i da ga prihvatimo takvog kakav jest. Nadalje, samopoštovanje je i povratak našoj biti i stav procjenjivanja sebe na način koji ne dopušta da imamo štetne misli i ponašanje. Kada poštujemo sebe, poštovat ćemo i druge ljude i tako ostvarivati dobre odnose i razvijati uzajamnu komunikaciju. Kada poštujemo sebe, prihvaćamo sve naše mane i vrline i možemo ih podijeliti s drugim ljudima. Uspoređujući se s drugima vrijeđamo sami sebe i sve dok se ne riješimo te sklonosti, naše samopoštovanje biti će neodrživo (LeBoutillier, 1998).

„Oxford English Dictionary“ navodi upotrebu riječi „self-esteem“ od 1600. godine i definira samopoštovanje kao povoljnu ocjenu ili mišljenje o samome sebi. Sinonimi samopoštovanja su: oslanjanje na samoga sebe, samouvjerenost, samodostatnost, ponos, sigurnost, uvjerenost u vlastitu važnost, a antonimi su: sumnja u sebe, smatranje sebe nevažnom osobom, mržnja prema samom sebi, sram. U grčkoj filozofiji ljubav prema sebi, prihvaćanje sebe i zadovoljstvo sobom smatrali su se najuzvišenijim ciljem. Platonu razumna ljubav prema sebi znači svaki napredak. Aristotelu je zadovoljstvo samim sobom značilo biti sretan (Steinem, 2002).

Kalifornijski zakonodavci su diljem zemlje osnovali Odrede za promicanje samopoštovanja jer su smatrali da je samopoštovanje „društveno cjepivo“ protiv napuštanja škole, maloljetničkih trudnoća, ovisnosti o pušenju, drogi i alkoholu, zlostavljanja djece i drugih oblika uništavanja i sebe i drugih. Iako su u početku bili skeptični, na kraju se pokazalo da su programi koji su se provodili u školama, zatvorima, centrima za liječenje ovisnosti i skloništima za zlostavljane žene bili uspješni (Steinem, 2002).

5.2. Visoko i nisko samopoštovanje

Visoko samopoštovanje je važan aspekt pojma o sebi i o njemu ovisi naše mentalno zdravlje i prilagodljivost. Ljudi koji prihvaćaju sebe sa svim svojim manama i vrlinama, općenito misle dobro o sebi, sasvim dobro funkcioniraju. Zbog toga što poznaju svoje slabosti mogu ih mijenjati pa su otvoreniji za promjene. Jedino osoba koja o sebi ima dobro mišljenje spremna je i misli da je vrijedna mijenjanja, dok će onaj koji o sebi misli loše vjerovati da se ne isplati trošiti vrijeme na vlastito mijenjanje. Za visoko samopoštovanje potrebni su i osjećaj vlastite vrijednosti i samopouzdanje. Samopoštovanje utječe na to kako ćemo se ponašati, reagirati na ponašanje drugih, odabrati životne vrijednosti i suočavati se s životnim izazovima (Miljković, Rijavec, 2008).

Tablica 1: Osobine osoba visokog i niskog samopoštovanja (Miljković, Rijavec, 2008, str. 24 i 28)

OSOBE VISOKOG SAMOPOŠTOVANJA	OSOBE NISKOG SAMOPOŠTOVANJA
Boljeg fizičkog i psihičkog zdravlja te su otpornije na stres	Misle kako nisu sposobne, inteligentne, nisu lijepe ni privlačne, nemaju u sebi kreativnost i ljudi ih ne vole
Zadovoljnije su svojim poslom, školom i osobnim životom	Često govore „ja sam takav i što tu mogu“ i „samo da“
Uvjerenije su da će ih njihovi napori dovesti do uspjeha	Ne mogu spavati ako im se dogodilo nešto neugodno
Češće planiraju, sudjeluju u raspravama, surađuju s drugima i postavljaju pitanja u školi	Osjećaju da ima mnogo stvari koje bi trebali učiniti iako to baš i ne žele
Kompetentniji su u školi, na poslu i u različitim socijalnim situacijama	Često misle „kako nešto nije pravedno“
Bolje su raspoloženi i manje depresivni	Osjećaju se jadno i za to krive svog šefa, posao, partnera, okolnosti i društvo
Vode računa o dobrobiti drugih, razumiju njihove potrebe te su spremni pomoći	Često se žale zbog stvari koje im se događaju
Spremniji su suprotstaviti se drugima i lakše podnose kritiku	Ne vole se razlikovati od ostalih
Doživljavaju svijet kao mjesto koje im je potpuno otvoreno i u stanju su odgovoriti na sve njegove izazove	Voljele bi izgledati poput nekog svog prijatelja ili prijateljice
Procjenjuju sebe sretnijima i zadovoljnijima od većine	Uvijek traži dopuštenje prije nego nešto učini

5.3. Samopoštovanje, škola i obitelj

Samopoštovanje djeteta, osim što djeluje na uspjeh u školi, djeluje i na odnose s vršnjacima, na otpornost prema negativnim utjecajima, na otpornost prema delikvenciji, konzumiranju droga, alkohola i pušenju. S druge strane, školski uspjeh, odnos s vršnjacima, prihvaćanje vršnjaka također djeluju na samopoštovanje djeteta. Školski pojam o sebi je način na koji djeca vide svoju uspješnost u školi, a na njegov razvoj značajno utječu stavovi roditelja pa tako djeca roditelja koji svoje dijete vide kao sposobno, imaju i viši školski pojam o sebi. Djeca koja sebe vide kao dobre učenike i uspješne u odnosima s drugima, spremnija su truditi se u školi i suočiti se s izazovima, dok djeca koja imaju loše mišljenje o sebi nerado prilaze novim zadacima, ulažu manje napora i manje su optimistični. Zadatak učitelja i roditelja je da potiču dobru sliku djeteta o sebi te optimističan i ustrajan stav prema školskim zadacima. Učenici koji imaju nisko samopoštovanje su skloniji delikvenciji te pokušavaju dobiti poštovanje u skupinama koje ih prihvaćaju, u kojima je loše ponašanje cijenjeno i prihvaćeno. Brinući o razvoju samopoštovanja u školi i obitelji, učitelji i roditelji rade na sprečavanju poremećaja u ponašanju i emocionalnih problema djece i mladih poput depresije, anksioznosti i ovisnosti (Živković, 2006).

Postoji nekoliko načina na koje roditelji mogu njegovati samopoštovanje svoje djece. Njegovanje unutarnjeg osjećaja samopouzdanja zahtijeva više truda od toga da se dijete pohvaljuje i obasipa čestitkama. Za početak, potrebno je djetetu pokazati duboko poštovanje i to može biti, na primjer, rečenicom „Volimo te ovakvog ili onakvog“ zbog koje će se osjećati sigurno. Da bi se dijete dobro osjećalo sa sobom treba poštovati njegovu jedinstvenost, kvalitete koje ono poštuje u sebi i poticati inicijativu i asertivnost. Najbolji način da roditelji ojačaju djetetovo unutrašnje samopoštovanje je da ga slušaju, suosjećaju i s njim se ophode. Treba poznavati široki raspon interesa i značajki koji čine njegov karakter, poštovati ga zbog njegovih kvaliteta koje odgovaraju njegovim stvarnim sposobnostima. Poticati snažno samopoštovanje može se i dajući djeci priliku da se ponose stvarima u kojima su dobra, na primjer, matematičkim igrama, igranju nogometa, rukometa, čitanju, pričanju viceva, crtanju, plivanju. Budući da je samopoštovanje unutrašnji osjećaj, ponekad je u skladu s vanjskom stvarnošću, a ponekad nije. Da bi se djeca u sebi dobro osjećala, mora biti uspješno u vlastitim očima, a ne samo u očima roditelja.

Pomaganje djetetu da njeguje osjećaj vlastite vrijednosti znači imati poštovanja prema njegovom unutarnjem svijetu, onome što poštuje i što mu je važno. Pasivna djeca, koja čekaju da ih se prozove umjesto da sama dignu ruku u školi i čekaju da ih prijatelj pozove na igru, nemaju razinu samopoštovanja koja je kod djece koja preuzimaju inicijativu, čvrsto grabe život i dodaju mu svoj vlastiti posebni pečat. Takva djeca ne poznaju dovoljno sama sebe da bi pokušala zadovoljiti svoje želje i potrebe (Greenspan, 2003).

5.4. Istraživanja samopoštovanja

Tomljenović i Nikčević-Milković (2005) proveli su istraživanje s ciljem utvrđivanja kakvo je samopoštovanje i u kojoj je mjeri prisutna anksioznost u ispitnim situacijama kod učenika viših razreda osnovne škole te kako je povezano samopoštovanje sa školskim uspjehom. U istraživanju je sudjelovalo 214 učenika od petog do osmog razreda u osnovnoj školi u Kninu krajem polugodišta i krajem školske godine. Instrumenti koji su korišteni su Coopersmithov upitnik samopoštovanja (SEI) i Skala anksioznosti za djecu (SKAD). Rezultati pokazuju da je značajna pozitivna povezanost između samopoštovanja i školskog uspjeha te značajna negativna povezanost između ispitne anksioznosti i samopoštovanja i školskog uspjeha. Analizom varijance utvrđeno je da se učenici s različitom razinom samopoštovanja i različitim stupnjem ispitne anksioznosti značajno razlikuju u školskom uspjehu.

Burić, Macuka, Sorić i Vulić-Prtorić (2008) smatraju da su roditelji ključni čimbenici u razvoju samopoštovanja svoje djece te su proveli istraživanje s ciljem boljeg razumijevanja važnosti zasebne uloge ponašanja majki i očeva te školskog uspjeha u objašnjenju samopoštovanja učenika u ranoj adolescenciji. Istraživanje je provedeno na uzroku od 102 učenika (66 djevojčica i 36 dječaka) sedmih i osmih razreda osnovne škole. Instrumenti koji su korišteni u istraživanju su Upitnik za mjerenje roditeljskog ponašanja (CRPBI-57) i Skala samopoštovanja (SEI). Primjenom hijerarhijeske regresijske analize utvrđeno je kako su emocionalnost majki i emocionalnost očeva značajni pozitivni prediktori dok je psihološka kontrola

majke značajan negativni prediktor samopoštovanju djeteta. Školski uspjeh se nije pokazao značajnim prediktorom u objašnjenju dječjeg samopoštovanja. Dakle, djevojčice i dječaci se ne razlikuju u procjenama emocionalnog aspekta odnosa s majkom i ocem, ali se razlikuju u procjenama psihološke i bihevioralne kontrole. Dječake roditelji više psihološki kontroliraju, dok djevojčice više bihevioralno kontroliraju. Također, utvrđeno je postojanje razlike u razini samopoštovanja između dječaka i djevojčica, i to u korist djevojčica. Ove razlike se javljaju zbog različitih izvora samopoštovanja kod različitog spola, pa su tako osobni odnosi središnji za samopoštovanje kod djevojčica, dok su kod dječaka ključni individuacija, dominacija te uspjeh u školi. Općenito, pozitivne emocije i podrška u odnosu djeteta i roditelja važne su za razvoj visokog samopoštovanja kod djece. Iskazivanje ljubavi i privrženosti prema djeci i stvaranje prilika da dožive uspjeh i osjećaju se kompetentnima pozitivno djeluju na razvoj njihova samopoštovanja, dok su grubost i stroga disciplina roditelja povezane s nižim samopoštovanjem. Iz rezultata u matrici korelacija na ukupnom uzorku vidi se značajna povezanost između školskog uspjeha i samopoštovanja ($r=0.24$, $p<0.05$), ali se njena značajnost gubi kada se odnosi među ovim varijablama promatraju posebno za dječake i posebno za djevojčice.

6. KVALITETA ŠKOLSKOG ŽIVOTA

6.1. Što utječe na kvalitetu školskog života?

Na djelovanje škole, ostvarivanje ciljeva i zadaća te na razredno-nastavno ozračje utječu povijest i kultura koju ima svaka škola. Razredno-nastavno ozračje označava ukupnost i povezanost svih čimbenika koji su uvjet za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ciljeva te predstavlja trajnu kvalitetu odnosa učenika i učitelja, ravnatelja, roditelja i službene obrazovne politike. Škola je kroz prošlost doživjela brojne promjene od toga da se u srednjovjekovnoj školi od učenika očekivala poslušnost i poniznost dok nova škola stavlja učenika u središte zbivanja, a učiteljeva uloga je da bude savjetnik, organizator nastave te da prilagođava sadržaj kako bi učenik aktivno došao do znanja. Suvremena škola povezuje školu sa svakodnevnim životom tako da se uvedu nenastavni sadržaji kako bi se učenici otvorili prema potrebama okoline (Ostojić, 2018).

Školsku okolinu čine školska učionica, gdje učenici provode jako puno vremena, te školsko dvorište koje često ostaje neiskorišteno od strane učitelja i učenika. Školska učionica treba nalikovati obiteljskom stanu, pogotovo u prvom razredu, trebala bi imati kutak sa didaktičkim materijalima i igračkama te malu razrednu čitaonicu. Učenici školu doživljavaju kao mjesto gdje vole boraviti ukoliko se u učionici izgradi poticajno okruženje. Raspored sjedenja je najbolje mijenjati prema načinu rada, na primjer učenici u radu u grupama razmjenjuju mišljenja i stvaraju suradničko ozračje. Ono što utječe na razumijevanje i suradnju među učenicima su raznorazni istraživački projekti, izleti i didaktičke igre. Atmosfera u takvoj učionici je tada poticajna. Budući da je učenicima svaki dan u školi isti, potrebna im je neka promjena, a ta promjena se može ostvariti zajedničkim uređenjem školskog dvorišta jer bi im to bio veliki izazov i u njima bi stvorio osjećaj zadovoljstva i suradnje (Ostojić, 2018).

Za međuljudske odnose je vrlo važno da postoji moralna svijest, empatija i usvojene komunikacijske vještine. Učitelji imaju veliki utjecaj na razredno ozračje. Postoje četiri tipa ozračja, a to su agresivna autokracija, apatična autokracija, demokratsko ozračje te ozračje potpune slobode. Najviše nezadovoljstva ima u autokratskom ozračju, nesamostalnosti i manjka inicijative u ozračju potpune slobode, dok su prijateljski odnosi i usmjerenost na zadatak najvidljiviji u demokratskom ozračju. Vrlo je važno da su učenici i učitelji u dobrom odnosu i da se međusobno poštuju, a to učitelj može postići ukoliko je pristojan i ljubazan prema svojim učenicima jer će i učenici biti takvi prema njemu. Svakom učeniku je važno da se osjeća kao da pripada razredu, da bude prihvaćen od ostalih učenika u razredu. Prijateljstvo ima važnu u logu u životu svakog djeteta jer utječe na izgradnju slike koju dijete ima o sebi, samopouzdanje i socijalne vještine (Ostojić, 2018).

6.2. Istraživanja zadovoljstva školom

Nikčević-Milković, Jerković i Biljan (2014) u svom istraživanju ispituju povezanost komponenti samoregulacije učenja sa školskim uspjehom i zadovoljstvom školom učenika s obzirom na dob i rod. Istraživanje je provedeno na uzorku od 178 učenika petog i osmog razreda jedne osnovne škole. Zadovoljstvo školom mjereno je jednom česticom na koju se odgovaralo Likertovim formatom odgovora od 7 stupnjeva (od 1-uopće nisam zadovoljan školom do 7-u potpunosti sam zadovoljan školom). Kod učenika petog razreda osnovne škole samopoštovanje i samoefikasnost su značajni prediktori objektivnog školskog uspjeha i zadovoljstva školom. Samopoštovanje je negativno povezano sa strategijom samohendikepiranja, dok je kod učenika osmog razreda značajan negativan prediktor strategija učenja za kriterij zadovoljstva školom. Ovime se potvrđuju dobro poznate spoznaje s područja psihologije obrazovanja o pozitivnoj povezanosti samopoštovanja s objektivnim ishodima učenja, zadovoljstvom školom, korištenjem adaptivnih strategija dubinskog procesiranja informacija za vrijeme učenja i akademskom samoefikasnošću. Također, učenice imaju statistički značajno više školske ocjene u odnosu na učenike. Zbog većeg školskog uspjeha, višeg samopoštovanja te zbog bolje prilagođenosti škole ženskom rodu (učitelji i nastavnici su uglavnom ženskog roda) učenice su

zadovoljnije školom u odnosu na učenike, što potvrđuju i ranija istraživanja. Zadovoljstvo školom je povezano s objektivnim školskim uspjehom kod učenika petog i osmog razreda osnovne škole. Učenicima viših razreda osnovne škole motivacija za školom i učenjem se smanjuje. Nastavnici bi trebali osmisliti oblike rada i metode te oblikovati sadržaj koji bi učenicima adolescentske dobi bio zanimljiviji i izazovniji kako bi se povećala motivacija za učenjem.

U istraživanju uloge razredno-nastavnog ozračja u objašnjenju ciljnih orijentacija učenika kojeg su proveli Koludrović i Reić Ercegovac (2014) sudjelovalo je 417 učenika i učenica šestih i osmih razreda. Razredno-nastavno ozračje se ispitivalo kroz varijable zadovoljstvo školom, povjerenje u nastavnike, interakcija učenik – nastavnik te osamljenost u školi. Primijenjeni su upitnici i skale samoprocjene za ispitivanje razredno-nastavnog ozračja i Inventar školske motivacije. Rezultati su pokazali da su učenice zadovoljnije školom te imaju više povjerenja u nastavnike od učenika. Razlozi većeg zadovoljstva školom kod učenica su ti da se učenice bolje suočavaju sa zahtjevima škole, shvaćaju nastavnike kao podržavajuće i brižne osobe i imaju osjećaj pripadanja školi. Svi aspekti razredno-nastavnog ozračja značajno su pozitivno povezani s usmjerenošću na znanje i socijalne odnose.

7. ISTRAŽIVANJE

7.1. Cilj i problemi istraživanja

Cilj istraživanja bio je ispitati utjecaj provođenja programa pozitivne psihologije na povećanje optimizma i smanjenje pesimizma, povećanje nade, samopoštovanja, zadovoljstva školom te školskog uspjeha iz hrvatskog jezika i matematike kod učenika četvrtog razreda osnovne škole.

Prema definiranom cilju istraživanja, definirani su sljedeći problemi istraživanja:

1. Ispitati postoji li razlika u optimizmu i pesimizmu kod učenika četvrtog razreda osnovne škole prije i tri tjedna nakon provođenja programa pozitivne psihologije.
2. Ispitati postoji li razlika u stupnju nade kod učenika četvrtog razreda osnovne škole prije i tri tjedna nakon provođenja programa pozitivne psihologije.
3. Ispitati postoji li razlika u stupnju samopoštovanja kod učenika četvrtog razreda osnovne škole prije i tri tjedna nakon provođenja programa pozitivne psihologije.
4. Ispitati postoji li razlika u zadovoljstvu školom kod učenika četvrtog razreda osnovne škole prije i tri tjedna nakon provođenja programa pozitivne psihologije.
5. Ispitati utjecaj programa pozitivne psihologije na ocjenu iz hrvatskog jezika i ocjenu iz matematike nakon provođenja programa pozitivne psihologije.

7.2. Hipoteze

H1: U eksperimentalnoj skupini će nakon provođenja programa pozitivne psihologije doći do povećanja razine optimizma i smanjenje pesimizma, dok u kontrolnoj skupini neće doći do povećanja razine optimizma i smanjenja pesimizma.

H2: U eksperimentalnoj skupini će nakon provođenja programa pozitivne psihologije doći do povećanja razine nade, dok u kontrolnoj skupini neće doći do povećanja razine nade.

H3: U eksperimentalnoj skupini će nakon provođenja programa pozitivne psihologije doći do povećanja razine samopoštovanja, dok u kontrolnoj skupini neće doći do povećanja razine samopoštovanja.

H4: U eksperimentalnoj skupini će nakon provođenja programa pozitivne psihologije doći do povećanja razine zadovoljstva školom, dok u kontrolnoj skupini neće doći do povećanja razine zadovoljstva školom.

H5: U eksperimentalnoj skupini će nakon provođenja programa pozitivne psihologije doći do povećanja uspjeha iz nastavnih predmeta hrvatski jezik i matematika.

Zavisne varijable su optimizam, pesimizam, nada, samopoštovanje, zadovoljstvo školom, uspjeh iz hrvatskog jezika, uspjeh iz matematike.
Nezavisne varijable su provođenje programa pozitivne psihologije.

7.3. Sudionici istraživanja

Istraživanje je provedeno u dva razredna odjeljenja četvrtog razreda iz Osnovne škole Eugena Kumičića u Velikoj Gorici. Uzorak se sastojao od ukupno 42 učenika (24 dječaka i 18 djevojčica). U kontrolnoj skupini ima ukupno 21 učenik, ali dvoje učenika nisu bili na nastavi prilikom prvog ispitivanja tako da je ukupno 19 učenika sudjelovalo (11 dječaka i 8 djevojčica). U eksperimentalnoj skupini ima ukupno 23 učenika (13 dječaka i 10 djevojčica) i svi su sudjelovali u oba ispitivanja.

7.4. Instrumenti

a. Upitnik optimizma za mlade- YLOT (*The Youth Life Orientation Test,* Ey, Hadley, Allen, Palmer, Klosky, 2005, prema Šarančić, 2015)

Upitnik mjeri optimizam i pesimizam. Sastoji se od 19 tvrdnji, od kojih se tvrdnje 5, 8, 10, 12, 14, 16 odnose na optimizam, tvrdnje 4, 7, 9, 11, 13, 15 na pesimizam, a tvrdnje 1, 2, 3, 6, 17, 18, 19 su filter tvrdnje. Ispitanici na skali Likertova tipa od četiri stupnja (ISTINA, ISTINA/neistina, istina/NEISTINA, NEISTINA) označuju brojeve od 3 (ISTINA) do 0 (NEISTINA) kraj svake tvrdnje (Prilog 3). Viši rezultat na skali do 3 ukazuju na viši optimizam za prvu subskalu, odnosno pesimizam za drugu subskalu. Dobivene pouzdanosti na ispitanim učenicima su prihvatljive- za optimizam .67 u prvom mjerenju i .79 u drugom, a za pesimizam .58 u prvom mjerenju i .84 u drugom.

b. Dječja skala nade- CHS (*Children's Hope Scale,* Snyder, Hoza, Pelham, Rapoff, Ware, 1997, prema Šarančić, 2015)

Upitnik mjeri dječju dispozicijsku nadu, odnosno sposobnost pokretanja i održavanja akcije k postizanju ciljeva i sposobnost pronalaženja načina da se ciljevi ostvare. Sastoji se od šest tvrdnji. Ispitanici na skali Likertova tipa od šest stupnjeva (nikad, jako rijetko, ponekad, često, jako često, uvijek) označuju što se odnosi na njih (Prilog 4). Viši rezultat na skali do 6 ukazuje na višu razinu nade. Dobivena pouzdanost u

ovom istraživanju za skalu nade je nešto niža u prvom mjerenju (α = .62) dok je u drugom mjerenju visoka (α = .84).

c. Skala samopoštovanja (Niemivirta, 1998, prema Rijavec i sur., 1999)

Upitnik mjeri razinu samopoštovanja. Dio je upitnika samoreguliranog učenja. Sastoji se od pet tvrdnji. Ispitanici na skali Likertova tipa od pet stupnjeva (potpuno netočno za mene, uglavnom netočno za mene, ne mogu se odlučiti, uglavnom točno za mene, potpuno netočno za mene) procjenjuju svaku tvrdnju. Viši rezultat na skali ukazuje na veće samopoštovanje (Prilog 5). Pouzdanost dobivena u ovom istraživanju je prihvatljiva. U prvom mjerenju α = .74, a u drugom α = .82.

d. Upitnik kvalitete školskog života (Ainley i Bourke, 2002, prema prev. Raboteg-Šarić i sur., 2009)

Originalan upitnik sastoji se od 40 tvrdnji, a u ovom istraživanju korištene su *Skala općeg zadovoljstva školom*, kojom se mjeri ukupno zadovoljstvo boravkom u školi i sadrži šest tvrdnji te *Skala socijalne integriranosti*, kojom se mjeri zadovoljstvo odnosima s drugim učenicima i sadrži pet tvrdnji. Ispitanici na skali Likertova tipa od pet stupnjeva (uopće se ne slažem, uglavnom netočno za mene, ne mogu se odlučiti, uglavnom točno za mene, potpuno točno za mene) procjenjuju svakiu tvrdnju. Viši rezultat označava veću razinu zadovoljstva školom i odnosima s učenicima (Prilog 6). Dobivene pouzdanosti su prihvatljive do visoke. Za subskalu zadovoljstva školom je .93 u prvom mjerenju i .84 u drugom, a za subskalu socijalne integracije .79 i .68 u drugom mjerenju.

e. Upitnik osobnih podataka

Sastoji se od pitanja o rodu, školi, nadnevku, razredu i šifre učenika (Prilog 1).

f. Upitnik o ocjenama

Sastoji se od ocjena iz nastavnih predmeta hrvatski jezik i matematika na kraju prvog polugodišta i trenutne ocjene iz tih predmeta (Prilog 7).

7.5. Postupak

Istraživanje je provedeno u tri etape: prvo mjerenje, provođenje programa pozitivne psihologije, drugo mjerenje tri tjedna nakon provođenja radionica. Prvo mjerenje provedeno je tijekom veljače 2019. godine, a drugo tijekom svibnja 2019. godine. U programu pozitivne psihologije bilo je uključeno 10 radionica koje su se održavale na satovima razrednog odjela tijekom veljače, ožujka i travnja iste godine u 10 nastavnih sati. Provođenje programa je trajalo tri mjeseca, a radionice su održavane svaki tjedan. Prije početka istraživanja učenicima su podijeljene suglasnosti za roditelje kojima su pristali na sudjelovanje njihove djece u istraživanju (Prilog 1). Sudjelovanje u istraživanju nije bilo obavezno te im je naglašeno kako mogu odustati od sudjelovanja. Učenici su ispunjavali upitnike za vrijeme redovne nastave te im je za ispunjavanje trebalo od 30 do 45 minuta. Budući da je upitnik bio anoniman, svaki je učenik dobio šifru koju je morao sačuvati za ispunjavanje drugog upitnika. Ukoliko su neki učenici imali poteškoća u razumijevanju pročitanog, tvrdnje su im dodatno pojašnjene.

7.5.1. Opis radionica pozitivne psihologije

Radionice su sastavljenje kombinacijom programa *Kako biti bolji* (Miljković, Rijavec, 2006), *Školski program prevencije- radionice V-VIII razred* (2000) te *Rescur: na valovima- kurikul otpornosti za predškolsku i osnovnoškolsku dob* (Miljević-Riđičk i sur., 2017). Iz programa *Kako biti bolji* preuzeta je radionica Tri dobre stvari/unutarnji monolog u kojoj se učenici upoznaju s pojmom optimizam te je usmjerena na povećanje životnog zadovoljstva usmjeravanjem pažnje na dobre stvari koje se svakodnevno događaju, a rezultat su našeg ponašanja. Osim toga, učeniku se razvija samopouzdanje te ga se upoznaje s pojmom unutarnji monolog koji mu pomaže da počne obraćati pažnju na tvrdnje koje mu se pojavljuju u

mislima. Učenici sedmodnevnim bilježenjem dobrih stvari koje su rezultat vlastitih zasluga stavljaju fokus razmišljanja prema pozitivnim životnim događajima te postaju zadovoljniji i svjesniji vlastitih snaga i vrlina. Iz programa *Rescur: na valovima- kurikul otpornosti za predškolsku i osnovnoškolsku dob* preuzete su radionice Što mi je omiljeno, Reci to pozitivno, Hakuna matata koje su usmjerene na opisivanje vlastitih osjećaja nakon sagledavanja dobre strane situacije, prepoznavanje i navođenje osjećaja koji mogu uslijediti nakon pozitivne misli, osmišljavanje pozitivne izjave koja može pomoći u suprotstavljanju negativnoj misli. Radionice Duga, Popis zadataka, Zelda rješava probleme, također preuzete iz programa *Rescur: na valovima- kurikul otpornosti za predškolsku i osnovnoškolsku dob*, usmjerene su na to da se ne gubi nada dok se pokušavaju ostvariti ciljevi i ako je prvi pokušaj ostvarivanja cilja bio neuspješan te na određivanje novih ciljeva kako bi olakšali teško razdoblje. Iz programa *Školski program prevencije- radionice V-VIII razred* preuzete su radionice Bravo, bravo, Samopoštovanje i Pitalice koje služe za razvijanje samopoštovanja i pozitivne slike o sebi, razvijanje osjećaja odgovornosti za sebe i druge te prepoznavanje svojih želja i potreba i upoznavanje potreba drugih. Detaljan opis provedbe radionica nalazi se u prilogu (Prilog 2).

7.5.2. Procjena radionica

Nakon provođenja radionica pozitivne psihologije, učenici su ispunili Nastavni listić za procjenu radionica na kojem se nalazi Upitnik za procjenu radionica (*Školski program prevencije- radionice V-VIII razred*, 2000) te pitanja o tome što su novo naučili i što im se najviše svidjelo (Prilog 9). Iz Tablice 2 može se zaključiti da su najvećem broju učenika radionice bile uglavnom korisne (33,33%), ali 23,81% učenika ih ne smatra korisnima. Potpuno zanimljive su bile 33,33% dok ih 23,81% ne smatra zanimljivima. Potpuno zabavne su bile 28,57% učenika. 61,90% učenika je potpuno slobodno izražavalo svoje mišljenje, a 28,57% učenika su smatrali da su ih ostali učenici potpuno ili uglavnom uvažavali ili se nisu mogli odlučiti. 38,10% učenika se potpuno osjećalo prihvaćeno.

Tablica 2: Rezultati upitnika za procjenu radionica

Mišljenje o radionicama	Potpuno netočno za mene	Uglavnom netočno za mene	Ne mogu se odlučiti	Uglavnom točno za mene	Potpuno točno za mene
Korisne	9,52%	23,81%	14,29%	33,33%	19,05%
Zanimljive	9,52%	23,81%	9,52%	23,81%	33,33%
Zabavne	14,29%	14,29%	19,05%	23,81%	28,57%
Slobodno sam izražavao svoje mišljenje	9,52%	19,05%	4,76%	4,76%	61,90%
Ostali su me uvažavali	4,76%	9,52%	28,57%	28,57%	28,57%
Osjećao sam se prihvaćeno	9,52%	9,52%	14,29%	28,57%	38,10%

8. REZULTATI I RASPRAVA

Prije testiranja postavljenih hipoteza u Tablici 3. prikazani su deskriptivni pokazatelji varijabli korištenih u istraživanju. Prikazani su rezultati na početku istraživanja, na cijelom uzorku dakle bez obzira radi li se o učenicima iz eksperimentalne ili kontrolne grupe. U Tablici 4. prikazana je povezanost između varijabli, ponovo na cijelom uzorku, a kao pokazatelj povezanosti korišten je Pearsonov koeficijent korelacije.

U Tablici 5. i 6. prikazani su rezultati t-testa između eksperimentalne i kontrolne skupine na početku istraživanja (Tablica 5.) i u drugom mjerenju, odnosno nakon provedbe Programa pozitivne psihologije u eksperimentalnoj skupini (Tablica 6.).

U Tablici 7. i 8. prikazani su rezultati ponovljenih mjerenja unutar ispitanika. Dakle u Tablici 7. prikazane su promjene u ispitanim varijablama kod učenika eksperimentalne skupine, a u Tablici 8. kod učenika kontrolne skupine.

Tablica 3. Deskriptivni pokazatelji istraživanih varijabli

	N	Teorijski raspon	Dobiveni raspon	Medijan	Mod	M	SD
optimizam	42	0 - 3	1,50 - 3,00	2,67	3,00	2,63	0,41
pesimizam	42	0 - 3	0,00 - 2,17	0,83	0,83	0,81	0,52
nada	42	1 - 6	2,67 - 6,00	4,75	4,67	4,64	0,76
samopoštovanje	42	1 - 5	1,60 - 5,00	4,40	4,80	4,17	0,79
zadovoljstvo školom	42	1 - 5	1,00 - 5,00	4,08	4,67	3,67	1,19
socijalna integriranost	42	1 - 5	1,60 - 5,00	4,00	4,00	3,87	0,86
ocjena iz matematike	42	2 - 5	2 - 5	5,00	5,00	4,29	1,02
ocjena iz hrvatskog jezika	42	2 - 5	2 - 5	5,00	5,00	4,43	0,91

Iz Tablice 3. i prikazanih mjera centralne tendencije možemo zaključiti da je razina optimizma relativno visoka, a pesimizma niska. Učenici jako često imaju nadu. Samopoštovanje je relativno visoko. Uglavnom su zadovoljni školom i integriranosti u njoj. Prosječne ocjene iz matematike i hrvatskog jezika su vrlo dobre.

Tablica 4. Korelacijska matrica istraživanih varijabli

	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1.optimizam	-,613**	,547**	,379*	,303	,301	,076	-,062	-,034
2.pesimizam	-	-,534**	-,425**	-,076	-,291	,049	-,164	-,177
3.nada		-	,407**	,169	,393*	-,171	,221	,182
4.samopoštovanje			-	,159	,396**	-,369*	,073	,034
5.zadovoljstvo školom				-	,574**	,197	,107	,093
6.socijalna integriranost					-	-,266	,088	,084
7.rod						-	,280	,228
8.ocjena iz matematike							-	,860**
9.ocjena iz hrvatskog jezika								-

* p < ,05; ** p < ,01

Napomena: 1 - dječaci, 2 - djevojčice

Za interpretaciju jačine povezanosti korištena je Hopkinsova kategorizacija koeficijenta korelacije (2002): 0.0 - 0.1 zanemariv, 0.1 - 0.3 nizak, 0.3 - 0.5 umjeren, 0.5 - 0.7 visok, 0.7 - 0.9 vrlo visok, 0.9 - 1.0 (skoro) neograničen.

Iz tablice 4. korelacijske matrice možemo vidjeti da je optimizam visoko negativno povezan sa pesimizmom, a visoko pozitivno povezan sa nadom i umjereno pozitivno povezan sa samopoštovanjem. Ostale varijable nisu značajno povezane sa optimizmom. Pesimizam, osim negativne povezanosti s optimizmom je i visoko negativno povezan sa nadom i umjereno negativno povezan sa samopoštovanjem. Nada, osim prethodno spomenutih povezanosti je umjereno pozitivna sa samopoštovanjem i socijalnom integracijom. Samopoštovanje je umjereno povezano sa socijalnom integracijom i umjereno negativno povezan sa rodom učenika. Zadovoljstvo školom je umjereno pozitivno povezano sa socijalnom integracijom. Ocjene iz hrvatskog jezika i matematike su samo međusobno visoko pozitivno povezane, a sa drugim varijablama se niti jedan koeficijent korelacije nije pokazao statistički značajan. Rod je jedino umjereno negativno povezan sa samopoštovanjem.

Ovi rezultati nam govore da porastom optimizma pada pesimizam i obrnuto. Oni učenici koji imaju viši optimizam ujedno imaju i višu razinu nade i

samopoštovanja. Oni pak koji imaju višu razinu pesimizma ujedno imaju nižu razinu samopoštovanja i nade. Viša razina nade je povezana sa višom razinom optimizma, samopoštovanja i socijalne integriranosti i nižom razinom pesimizma. Učenici sa višom razinom samopoštovanja ujedno imaju i višu razinu optimizma, nade i socijalnu integriranost te nižu razinu pesimizma. Dječaci imaju višu razinu samopoštovanja od djevojčica. Oni koji su zadovoljniji školom su ujedno i socijalno integriraniji. Oni učenici koji imaju bolji uspjeh iz matematike ujedno imaju i bolji uspjeh iz hrvatskog jezika.

Tablica 5. Razlike između kontrolne i eksperimentalne na početku istraživanja

	grupa	N	M	SD	t(40)	p
optimizam	eksperimentalna	23	2,66	0,41	,490	,627
	kontrolna	19	2,60	0,42		
pesimizam	eksperimentalna	23	0,81	0,59	-,025	,980
	kontrolna	19	0,82	0,45		
nada	eksperimentalna	23	4,64	0,66	,056	,956
	kontrolna	19	4,63	0,88		
samopoštovanje	eksperimentalna	23	4,17	0,79	-,013	,990
	kontrolna	19	4,17	0,81		
zadovoljstvo školom	eksperimentalna	23	3,59	1,22	-,429	,670
	kontrolna	19	3,75	1,19		
socijalna integriranost	eksperimentalna	23	3,70	0,95	-1,406	,168
	kontrolna	19	4,07	0,71		
ocjena iz matematike	eksperimentalna	23	4,30	0,97	,129	,898
	kontrolna	19	4,26	1,10		
ocjena iz hrvatskog jez.	eksperimentalna	23	4,52	0,90	,722	,474
	kontrolna	19	4,32	0,95		

U Tablici 5. možemo vidjeti da se učenici eksperimentalne i kontrolne skupine na početku istraživanja nisu značajno razlikovali u optimizmu, pesimizmu, nadi, samopoštovanju, zadovoljstvu školom, socijalnoj integraciji te školskom uspjehu.

Tablica 6. Razlike između kontrolne i eksperimentalne na kraju istraživanja

	grupa	N		SD	t (40)	p
optimizam	eksperimentalna	23	2,62	0,39	-,248	,805
	kontrolna	19	2,66	0,51		
pesimizam	eksperimentalna	23	0,71	0,54	-,941	,353
	kontrolna	19	0,90	0,78		
nada	eksperimentalna	23	5,01	0,59	,657	,515
	kontrolna	19	4,84	1,08		
samopoštovanje	eksperimentalna	23	4,30	0,75	,004	,997
	kontrolna	19	4,29	0,93		
zadovoljstvo školom	eksperimentalna	23	3,65	0,72	-1,692	,098
	kontrolna	19	4,04	0,74		
socijalna integriranost	eksperimentalna	23	4,13	0,40	-,360	,721
	kontrolna	19	4,19	0,65		
ocjena iz matematike	eksperimentalna	23	4,22	0,998	,669	,507
	kontrolna	19	4,00	1,106		
ocjena iz hrvatskog jez.	eksperimentalna	23	4,61	0,783	,357	,723
	kontrolna	19	4,53	0,697		

U Tablici 6. možemo vidjeti da se učenici eksperimentalne i kontrolne skupine ni na kraju istraživanja nisu značajno razlikovali u optimizmu, pesimizmu, nadi, samopoštovanju, zadovoljstvu školom, socijalnoj integraciji te školskom uspjehu.

Tablica 7. Razlike unutar ispitanika eksperimentalne skupine na početku i na kraju istraživanja

		M	SD	t (22)	p
optimizam	prije	2,66	0,41	0,394	,697
	poslije	2,62	0,39		
pesimizam	prije	0,81	0,59	0,802	,431
	poslije	0,71	0,54		
nada	prije	4,64	0,66	**-2,277**	**,033**
	poslije	5,01	0,59		
samopoštovanje	prije	4,17	0,79	-0,651	,522
	poslije	4,30	0,75		
zadovoljstvo školom	prije	3,59	1,22	-0,267	,792
	poslije	3,65	0,72		
socijalna integriranost	prije	3,70	**0,95**	**-2,437**	**,023**
	poslije	4,13	0,40		
ocjena iz matematike	prije	4,30	0,97	1,000	,328
	poslije	4,22	1,00		
ocjena iz hrvatskog	prije	4,52	0,90	-1,447	,162
	poslije	4,61	0,78		

U Tablici 7. možemo vidjeti da se nakon Programa pozitivne psihologije statistički značajno povećala nada i socijalna integriranost učenika eksperimentalne skupine. Učenici su tijekom radionica poticani na određivanje novih ciljeva kako bi se olakšalo teško razdoblje, na to da ne gube nadu dok pokušavaju ostvariti cilj i da ne gube nadu ako je prvi pokušaj ostvarivanja cilja bio neuspješan. Radionicama za povećanje nade su prethodile radionice za povećanje optimizma u kojima su učenici poticani na usmjeravanjee pažnje na dobre stvari koje se svakodnevno događaju, na opisivanje osjećaja nakon sagledavanja dobre strane situacije, prepoznavanje osjećaja koji mogu uslijediti nakon pozitivne misli te suprotstavljanje negativnim mislima pomoću pozitivnih izjava, što je sve rezultiralo time da im se povećala nada.

Šarančić (2015) svojim istraživanjem također utvrđuje da je neposredno nakon provođenja Programa pozitivne psihologije došlo do značajnog povećanja razine nade učenika eksperimentalne skupine u odnosu na kontrolnu te je šest mjeseci nakon provođenja Programa i dalje vidljiva viša razina nade učenika

eksperimentalne skupine. Rezultate objašnjava tako što su učenici tijekom radionica poticani na pronalaženje različitih rješenja za rješavanje različitih vrsta nevolja, na utvrđivanje uzroka pojedine nedaće, na odustajanje od katastrofičnog načina razmišljanja pa je tako došlo do pojavljivanja nadajućih misli. Ispitna anksioznost krajem školske godine očito nije imala utjecaja na nadu učenika.

Ostojić (2018) iznadprosječan rezultat socijalne integracije objašnjava tako što se učenici međusobno prihvaćaju i prijateljski su raspoloženi jedni prema drugima, što se može objasniti činjenicom da se već poznaju i dijele školske dane. U istraživanju su sudjelovali učenici četvrtog i petog razreda.

Do povećanja optimizma i smanjenja pesimizma nije došlo baš kao ni u istraživanju Šarančić (2015) gdje se učenicima neposredno nakon provođenja Programa pozitivne psihologije nije povećao optimizam ni smanjio pesimizam, ali su mjerenja obavljena šest mjeseci nakon primjene programa pokazala pozitivan utjecaj na optimizam te negativan utjecaj na pesimizam.

Tablica 8. Razlike unutar ispitanika kontrolne skupine na početku i na kraju istraživanja

		M	SD	t (18)	p
optimizam	prije	2,60	0,42	-,725	,478
	poslije	2,66	0,51		
pesimizam	prije	0,82	0,45	-,661	,517
	poslije	0,90	0,78		
nada	prije	4,63	0,88	-1,186	,251
	poslije	4,84	1,08		
samopoštovanje	prije	4,17	0,81	-,865	,399
	poslije	4,29	0,93		
zadovoljstvo školom	prije	3,75	1,19	-1,036	,314
	poslije	4,04	0,74		
socijalna integriranost	prije	4,07	0,71	-,784	,443
	poslije	4,19	0,65		
ocjena iz matematike	prije	4,26	1,098	2,535	,021
	poslije	4,00	1,106		
ocjena iz hrvatskog	prije	4,32	,946	-2,191	,042
	poslije	4,53	,697		

U Tablici 8. možemo vidjeti da se nakon protoka vremena, odnosno dok je eksperimentalna skupina prolazila Programa pozitivne psihologije, u kontrolnoj skupini se jedino dogodio statistički značajan pomak u školskom uspjehu. Učenici kontrolne skupine su smanjili uspjeh iz matematike, a povećali iz hrvatskog jezika. No kako je korelacijska matrica pokazala školski uspjeh nema značajne veze sa optimizmom, pesimizmom, nadom i ostalim ispitivanim varijablama. U istraživanju Svetić (2016) također nema povezanosti između optimizma i školskog uspjeha iz hrvatskog jezika i matematike, baš kao ni u istraživanju Šarančić (2015) gdje nakon provođenja Program pozitivne psihologije također nije imao efekta na ocjene iz hrvatskog jezika ni matematike neposredno nakon primjene radionica.

9. ZAKLJUČAK

H1 je odbačena. Iako nije došlo do predviđenog povećanja razine optimizma i smanjenja pesimizma u kontrolnoj supini kako je i očekivano, statistički značajan pomak se nije dogodio ni u eksperimentalnoj skupini što nam je bila namjera pri provođenju Programa.

H2 je prihvaćena. U eksperimentalnoj skupini je nakon provođenja programa pozitivne psihologije došlo do statistički značajnog povećanja razine nade, dok u kontrolnoj skupini do toga nije došlo. Moguće da su poticanje učenika na određivanje novih ciljeva kako bi se olakšalo teško razdoblje, na to da ne gube nadu dok pokušavaju ostvariti ciljeve i ako je prvi pokušaj ostvarivanja cilja bio neuspješan te radionice za povećanje optimizma koji je pozitivno povezan s nadom, doprinjelo tome da se učenicima povećala razina nade.

H3 je odbačena. Iako nije došlo do predviđenog povećanja razine samopoštovanja u kontrolnoj supini kako je i očekivano, statistički značajan pomak se nije dogodio ni u eksperimentalnoj skupini što nam je bila namjera pri provođenju Programa.

H4 je djelomično potvrđena. U eksperimentalnoj skupini je nakon provođenja programa pozitivne psihologije došlo do povećanja razine socijalne integriranosti, ali ne i zadovoljstva školom. U kontrolnoj skupini nije došlo do povećanja razine zadovoljstva školom i socijalne integracije.

H5 je odbačena. U eksperimentalnoj skupini nakon provođenja programa pozitivne psihologije nije došlo do povećanja uspjeha iz nastavnih predmeta hrvatski jezik i matematika, dok se u kontrolnoj skupini povećao uspjeh iz hrvatskog jezika, a smanjio iz matematike. No uspjeh se nije pokazao značajno povezan sa ostalim varijablama u ovom istraživanju.

LITERATURA

1. Burić, I., Macuka, I., Sorić, I., Vulić-Prtorić, A. (2008). Samopoštovanje u ranoj adolescenciji: važnost uloge roditeljskoga ponašanja i školskoga dostignuća. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja, 17 (4-5),* 887-906.
2. Ey, S., Hardley, W., Allen, D. N., Palmer, S., Klosky, J., Deptula, D., Thomas, J. i Cohen, R. (2005). A new measure of children's optimism and pessimism: the Youth Life Orientation Test, *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 46* (5), 548-558.
3. Greenspan, S. I. (2003). *Vještine igrališta- razumijevanje emocionalnog života djeteta školske dobi.* Lekenik: Ostvarenje.
4. Hopkins, W. G. (2002). *New view of statistics: A Scale of Magnitudes for Effect Statistics.* Preuzeto 3. svibnja 2018 sa http://www.sportsci.org/resource/stats/effectmag.html
5. Humphreys, T. (2003). *Samopouzdanje- ključ djetetova uspjeha u školi.* Zagreb: Mozaik knjiga.
6. Ivek, N. (2016). Utjecaj slušanja glazbe i glazbenih aktivnosti na smanjenje pesimizma učenika viših razreda osnovne škole. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja, 62,* 185-199.
7. Keller, H. (2001). *Optimizam.* Zagreb: Teovizija.
8. Koludrović, M., Reić Ercegovac, I. (2014). Uloga razredno-nastavnog ozračja u objašnjenju cilknih orijentacija učenika. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja, 23 (2),* 283-302.
9. LeBoutillier, M. (1998). *Ne je potpun odgovor- o važnosti osobnih granica.* Zagreb: V. B. Z.
10. Lopez, S.J., Gallagher, M. W. (2009). A Case for Positive Psychology. U: S. J. Lopez, C. R. Snyder (ur.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology (2 ed.),* (str. 1-7). New York: Oxford University Press.
11. Lopez, S.J., Rose, S., Robinzon, C., Marques, S. C., Pais-Ribeiro, J. (2009). Measuring and Promoting Hope in Schoolchildren. U: R. Gilman, E. S. Huebner i M. J. Furlong (ur.), *Handbook of positive psychology in schools,* (str. 37-50). New York: Taylor & Francis.

12. Miljević- Riđički, R., Bouillet, D., Pavin Ivanec, T., Milanović, M. (2017). *Rescur: na valovima- kurikul otpornosti za predškolsku i osnovnoškolsku dob*. Zagreb: Učitečjski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
13. Miljković, D., Rijavec, M. (2006). *Kako biti bolji*. Zagreb: IEP
14. Miljković, D., Rijavec, M. (2008). *Razgovori sa zrcalom: psihologija samopouzdanja*. Zagreb: IEP- D2.
15. Niemivirta, M. (1999). Individual Differences in Motivational and Cognitive Factors Affecting Self – Regulated Learning: A Pattern – Oriented Approach U: P. Nenniger, R. S. Jager, A. Frey, M. Wosnitza (Eds.), *Advances in motivation*. Landau: Verlag Empirische Padagogik.
16. Nikčević-Milković, A., Jerković, A., Biljan, E. (2014). Povezanost komponenti samoregulacije učenja sa školskim uspjehom i zadovoljstvom školom kod učenika osnovnoškolske dobi. *Napredak: časopis za pedagogijsku teoriju i praksu, 154 (4),* 375-398.
17. Ostojić, I. (2018). *Prosocijalno i agresivno ponašanje i zadovoljstvo školom i odnosima kod učenika osnovne škole* (Diplomski rad). Učiteljski fakultet, Zagreb.
18. Positive Psychology Program na adresi https://positivepsychologyprogram.com/positive-education-happy-students/ (22. 5. 2019.)
19. Raboteg-Šarić, Z., Šakić, M., Brajša-Žganec, A. (2009). Kvaliteta života u osnovnoj školi: povezanost sa školskim uspjehom, motivacijom i ponašanjem učenika. *Društvena istraživanja, 18* (4-5), 697-716.
20. Rand, K. L. (2009). Hope and optimism: latent structures and influences on grade expectancy and academic performance. *Journal of Personality, 77(1),* 231-260.
21. Ratzinger, J. (2007). *O vjeri, nadi i ljubavi*. Split: Verbum.
22. Rijavec, M., Raboteg-Šarić, Z., Franc, R. (1999). Komponente samoreguliranog učenja i školski uspjeh. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja, 4(42),* 529-541.
23. Rijavec, M., Marković, D. (2008). Nada, strah od ispitivanja i školski uspjeh. *Metodika: časopis za teoriju i praksu metodika u predškolskom odgoju, školskoj i visokoškolskoj izobrazbi, 9(1),* 8-17.

24. Rijavec, M., Miljković, D., Brdar, I. (2008). *Pozitivna psihologija.* Zagreb: IEP-D2.
25. Scheier, M. F., Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well- being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive therapy and research, 16,* 201- 228.
26. Seligman, M. E. P. (2005). *Optimistično dijete.* Zagreb: IEP- D2.
27. Seligman, M. E. P. (2006). *Naučeni optimizam.* Zagreb: IEP- D2.
28. Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, J., Ware, L., Danovsky, M., Highberger, L., Rubinstein, H., i Stahl, K. (1997). The development and validation of the children's hope scale. *Journal of Pediatric Psychology, 22,* 399-421.
29. Steinem, G. (2002). *Revolucija iznutra- knjiga o samopoštovanju.* Zagreb: Ženska infoteka.
30. Svetić, A. (2016). *Optimizam roditelja i optimizam i školski uspjeh djece* (Diplomski rad). Učiteljski fakultet, Zagreb.
31. Šarančić, S. (2015). *Utjecaj programa pozitivne psihologije na dobrobit (optimizam, nada, životno zadovoljstvo) i uspjeh učenika trećeg razreda osnovne škole* (Doktorski rad). Učiteljski fakultet, Zagreb
32. *Školski program prevencije- radionice V-VIII razred* (2000), Dubrovnik
33. Tatalović Vorkapić, S., Jelić Puhalo, J. (2016). Povezanost osobina ličnosti, nade, optimizma i zadovoljstva životom odgojitelja predškolske djece. *Napredak: časopis za pedagogijsku teoriju i praksu, 157,* 205-220.
34. Tomljenović, Ž., Nikčević-Milković, A. (2005). Samopoštovanje, anksioznost u ispitnim situacijama i školski uspjeh kod djece osnovnoškolske dobi. *Suvremena psihologija, 8(1),* 51-62.
35. Živković, Ž. (2006). *Samopoštovanje djece i mladih*. Đakovo: Tempo.

DODACI

Popis tablica

Tablica 1: Osobine osoba visokog i niskog samopoštovanja (Miljković, Rijavec, 2008, str. 24 i 28)

Tablica 2: Rezultati upitnika za procjenu radionica

Tablica 3. Deskriptivni pokazatelji istraživanih varijabli

Tablica 4. Korelacijska matrica istraživanih varijabli

Tablica 5. Razlike između kontrolne i eksperimentalne na početku istraživanja

Tablica 6. Razlike između kontrolne i eksperimentalne na kraju istraživanja

Tablica 7. Razlike unutar ispitanika eksperimentalne skupine na početku i na kraju istraživanja

Tablica 8. Razlike unutar ispitanika kontrolne skupine na početku i na kraju istraživanja

PRILOZI

Prilog 1. Suglasnost za roditelje

Poštovani roditelji!

Za potrebe diplomskog rada u školi koju pohađa Vaše dijete provodi se istraživanje na temu Utjecaj programa pozitivne psihologije na povećanje optimizma, nade, samopoštovanja, zadovoljstvo školom i uspjeh učenika četvrtog razreda osnovne škole. Cilj ovog istraživanja je steći spoznaje o utjecaju provođenja programa na poboljšanje optimizma, nade, samopoštovanja, zadovoljstva školom te na akademska postignuća učenika.

Istraživanje je anonimno i od djece se nigdje ne traži da upisuju svoje ime i prezime. Provodi se ispunjavanjem anketnog upitnika u trajanju od oko pola sata prije i nakon deset radionica koje će se održati na satovima razrednog odjela. Radionice će biti usmjerene na samopoštovanje, pozitivan način razmišljanja, prepoznavanje i izražavanje osjećaja, suočavanje s izazovima.

Prije istraživanja željeli smo Vas kao roditelje obavijestiti o istraživanju i zatražiti Vašu suglasnost. Također, Vašoj djeci ćemo pobliže objasniti svrhu ispitivanja, odgovoriti na njihova pitanja, te ih zamoliti i za njihov pristanak na sudjelovanje u istraživanju. Nakon toga, ispitivanje će se obaviti samo s onim učenicima koji su pristali sudjelovati i ukoliko žele mogu odustati od istraživanja za vrijeme provođenja ankete.

Zahvaljujemo na suradnji!

SUGLASNOST

Suglasan sam da moje dijete

_____

(ime i prezime, razred, škola)

Sudjeluje u istraživanju, uz pridržavanje Etičkog kodeksa i uz zaštitu tajnosti podataka (molim, zaokružite DA ukoliko ste suglasni da dijete sudjeluje u istraživanju, a NE ukoliko to ne želite).

DA NE

Prilog 2. Upitnik osobnih podataka

ŠIFRA: NADNEVAK:

ROD: M Ž RAZRED:

ŠKOLA:

Prilog 3. Upitnik optimizma i pesimizma za mlade i djecu

Odgovori na sljedeća pitanja o sebi odgovarajući koliko je svaka tvrdnja istina ili neistina za tebe. Oboji oval koji te najbolje opisuje. Nema točnih ni netočnih odgovora. Samo se opiši najbolje što možeš.

3 = u potpunosti je točno za mene

2 = uglavnom je točno za mene

1 = uglavnom nije točno za mene

0 = uopće nije točno za mene

1. Lako se mogu zabaviti.

3	2	1	0
ISTINA	ISTINA/neistina	istina/NEISTINA	NEISTINA

2. Volim biti aktivan.

3	2	1	0
ISTINA	ISTINA/neistina	istina/NEISTINA	NEISTINA

3. Pun sam nade za svoju budućnost.

3	2	1	0
ISTINA	ISTINA/neistina	istina/NEISTINA	NEISTINA

4. Meni uvijek sve loše krene.

3	2	1	0
ISTINA	ISTINA/neistina	istina/NEISTINA	NEISTINA

5. Kada nisam siguran što će se dogoditi sljedeće, obično očekujem da će biti nešto dobro.

3	2	1	0
ISTINA	ISTINA/neistina	istina/NEISTINA	NEISTINA

6. Obično očekujem da će stvari ići onako kako ja želim.

3	2	1	0
ISTINA	ISTINA/neistina	istina/NEISTINA	NEISTINA

7. Obično ne očekujem da će se dobre stvari dogoditi meni.

3	2	1	0
ISTINA	ISTINA/neistina	istina/NEISTINA	NEISTINA

8. Ja sam sretno dijete.

3	2	1	0
ISTINA	ISTINA/neistina	istina/NEISTINA	NEISTINA

9. Ako se nešto lijepo dogodi, uvijek se dogodi nekom drugom.

3	2	1	0
ISTINA	ISTINA/neistina	istina/NEISTINA	NEISTINA

10. Svaki dan se želim puno zabavljati.

3	2	1	0
ISTINA	ISTINA/neistina	istina/NEISTINA	NEISTINA

11. Kada stvari idu dobro, ja očekujem da će nešto krenuti po zlu.

3	2	1	0
ISTINA	ISTINA/neistina	istina/NEISTINA	NEISTINA

12. Ja obično očekujem da ću imati dobar dan.

3	2	1	0
ISTINA	ISTINA/neistina	istina/NEISTINA	NEISTINA

13. Bez obzira na moj trud, ja vjerujem da mi ništa neće pomoći.

3	2	1	0
ISTINA	ISTINA/neistina	istina/NEISTINA	NEISTINA

14. Sveukupno, ja očekujem da će mi se dogoditi više dobrih nego loših stvari.

3	2	1	0
ISTINA	ISTINA/neistina	istina/NEISTINA	NEISTINA

15. Svaki dan očekujem da će se dogoditi nešto loše.

3	2	1	0
ISTINA	ISTINA/neistina	istina/NEISTINA	NEISTINA

16. Kada su stvari loše, ja očekujem da će se poboljšati.

3	2	1	0
ISTINA	ISTINA/neistina	istina/NEISTINA	NEISTINA

17. Čak i kada su ljudi oko mene bolesni, ja očekujem da ću biti zdrav.

3	2	1	0
ISTINA	ISTINA/neistina	istina/NEISTINA	NEISTINA

18. Ako se u razredu širi neka bolest, ja sam siguran da ću je dobiti.

3	2	1	0
ISTINA	ISTINA/neistina	istina/NEISTINA	NEISTINA

19. Kad se ne osjećam dobro, ja očekujem da ću se uskoro osjećati bolje.

3	2	1	0
ISTINA	ISTINA/neistina	istina/NEISTINA	NEISTINA

Prilog 4. Skala nade

Šest dolje navedenih rečenica opisuje kako učenici misle o sebi i o životu. Pažljivo pročitaj svaku rečenicu i procijeni koliko često tako misliš. Na primjer, oboji krug iznad tvrdnje „Uvijek“, ako uvijek tako misliš ili oboji krug iznad tvrdnje „Ponekad“, ako samo ponekad tako misliš. Odgovori na svako pitanje tako da obojiš jedan od krugova. Nema točnog ni krivog odgovora.

1. Mislim da mi u životu ide prilično dobro.

○	○	○	○	○	○
nikad	jako rijetko	ponekad	često	jako često	uvijek

2. Mogu smisliti mnogo načina kako u životu mogu postići stvari koje su mi najvažnije.

○	○	○	○	○	○
nikad	jako rijetko	ponekad	često	jako često	uvijek

3. Radim stvari isto tako dobro kao druga djeca mojih godina.

○	○	○	○	○	○
nikad	jako rijetko	ponekad	često	jako često	uvijek

4. Kad imam problem, mogu pronaći mnogo načina da ga riješim.

○	○	○	○	○	○
nikad	jako rijetko	ponekad	često	jako često	uvijek

5. Mislim da će mi stvari koje sam učinio/učinila u prošlosti, pomoći u budućnosti.

○	○	○	○	○	○
nikad	jako rijetko	ponekad	često	jako često	uvijek

6. Čak i kada drugi žele odustati, ja znam da mogu pronaći načine kako da riješim problem.

○	○	○	○	○	○
nikad	jako rijetko	ponekad	često	jako često	uvijek

Prilog 5. Skala samopoštovanja

	potpuno netočno za mene	uglavnom netočno za mene	ne mogu odlučiti	uglavnom točno za mene	potpuno točno za mene
Htio bih biti potpuno drukčiji nego što sam sad.	1	2	3	4	5
Općenito imam o sebi dosta dobro mišljenje.	1	2	3	4	5
Uglavnom sam zadovoljan sam sa sobom.	1	2	3	4	5
Od mene nema nikakve koristi - neuspješan sam u svemu što radim.	1	2	3	4	5
Jako sam nezadovoljan sam sa sobom.	1	2	3	4	5

Prilog 6. Upitnik kvalitete školskog života

Za mene je škola mjesto	uopće se ne slažem	uglavnom se ne slažem	ne mogu odlučiti	uglavnom se slažem	u potpunosti se slažem
1. ... kamo stvarno volim ići svaki dan.	1	2	3	4	5
2. ... gdje volim biti.	1	2	3	4	5
3. ... gdje se osjećam sretno.	1	2	3	4	5
4. ... gdje sam ponosan što sam učenik.	1	2	3	4	5
5. ... gdje se zabavljam.	1	2	3	4	5
6. ... gdje uživam biti.	1	2	3	4	5
7. ... gdje se dobro slažem s drugim učenicima iz svoga razreda.	1	2	3	4	5
8. ...gdje me drugi učenici prihvaćaju onakvim kakav jesam.	1	2	3	4	5
9. ... gdje su drugi učenici vrlo prijateljski raspoloženi.	1	2	3	4	5
10. ...gdje sam popularan među drugim učenicima	1	2	3	4	5
11. ... gdje se ljudi mogu osloniti na mene.	1	2	3	4	5

Prilog 7. Upitnik o ocjenama

Ocjena na kraju prvog polugodišta iz predmeta:

HJ_____ MAT_____

Ocjena koju iz ovih predmeta imam sada:

HJ_____ MAT_____

Prilog 8. Radionice

1.RADIONICA: TRI DOBRE STVARI/UNUTARNJI MONOLOG (Miljković, Rijavec, 2006)

Cilj: Upoznati djecu s pojmom optimizam; povećati životno zadovoljstvo usmjeravanjem pažnje na dobre stvari koje se svakodnevno događaju, a rezultat su našeg ponašanja; razvoj samopouzdanja; upoznati djecu s pojmom unutarnjeg monologa, pomoći djeci da počnu obraćati pažnju na tvrdnje koje im se pojavljuju u mislima.

Tijek aktivnosti:

1. Puštam pjesmu „Život nije siv“ pjevačice Mije Dimsić. Nakon što smo ju otpjevali i otplesali, komentiramo prvu strofu. Objašnjavam pojam optimizam.
2. Frontalno razgovaramo o dobrim stvarima koje su nam se dogodile u posljednje vrijeme i o ponašanju koje je doprinijelo dobrim događajima.
3. Zadajem učenicima sedmodnevnu domaću zadaću. Svaki će učenik sedam dana uvečer u tablicu upisivati tri dobre stvari koje su mu se tog dana dogodile. Uz svaku će upisati i svoj doprinos ili zaslugu za tu dobru stvar. Osim toga, učenici moraju pronaći jednu pjesmu koja ih uvijek oraspoloži nakon što ju poslušaju. Na sljedećoj radionici odabirem jednog učenika koji će pustiti pjesmu koju je odabrao.

Dan u tjednu	Dobar događaj	Moja zasluga za to
Ponedjeljak		
Utorak		
Srijeda		
Četvrtak		
Petak		
Subota		
Nedjelja		

4. Objašnjavam učenicima pojam unutarnjeg monologa. Neki učenici nisu svjesni što si govore kada im se desi nešto loše stoga ih treba osvjestiti da je razgovor u sebi sa samim sobom o nečemu što se upravo dogodilo sasvim normalna stvar.
5. Osvještavanje unutarnjeg monologa pomoću primjera. Učenici glume misli likova iz sljedećih primjera:

   Npr. 1: Došao si od frizera i pogledao se u ogledalo. Sam si sebi rekao: „Pogledaj kako me ošišao. Dobro da nisam ćelav. Ne mogu ovakav u školu. Svi će mi se smijati. Kosa će mi narasti tek za mjesec dana.“

Npr. 2: Ana uđe u kuću i ustanovi da nema njenog novog mobitela. U sebi razmišlja: „Ne mogu vjerovati, ostavila sam mobitel u školi. Što ću reći mami? Mobitel je bio skup i jedva sam ju nagovorila da mi ga kupi. Obećala sam joj da ću paziti na njega, a sad sam ga izgubila. Više mi neće dati da ga nosim u školu.“

Npr. 3: Marko otkrije da ga Ivan nije pozvao na svoju rođendansku proslavu. U sebi razmišlja: „Zašto me Ivan nije pozvao na proslavu svog rođendana? U školi sjedimo skupa i dobri smo prijatelji. Sve je druge pozvao, samo mene nije. Sigurno se ljuti na mene. Sada mi je tako neugodno jer će svi misliti da sam papak. Vjerojatno i jesam.“

6. Učenici navode primjere iz vlastitog života.
7. Učenici rješavaju zadatke s nastavnog listića. Zamislit će da se svaka situacija dogodila njemu i zapisati što bi rekao u sebi.

Npr. 1. Dobio si novu, lijepu i skupu majicu. Obukao si ju u školu. U školi si zapeo za ormar i majica se poderala. U sebi razmišljaš:

_____

_____.

Npr. 2. Imao si ispit iz hrvatskoga jezika. Nisi dovoljno učio. Dobio si jedinicu. U sebi razmišljaš:

_____

_____.

Npr. 3. S prijateljima si se dogovorio da ćete ići igrati nogomet u park, ali oni nisu došli na dogovoreno mjesto. Dugo si ih čekao. U sebi razmišljaš:

_____

_____.

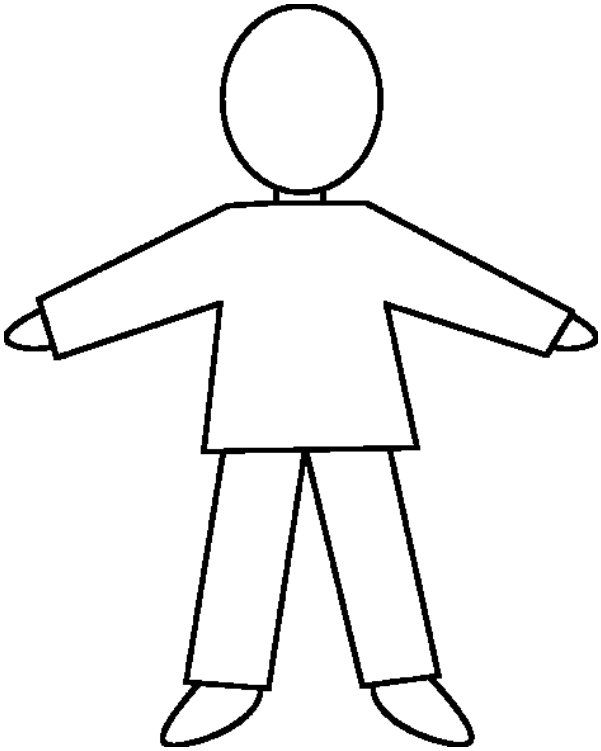
2. RADIONICA: ŠTO MI JE OMILJENO (Miljević- Riđički, Bouillet, Pavin Ivanec, Milanović, 2017)

Cilj: Opisati vlastite osjećaje nakon sagledavanja dobre strane situacije; prepoznati lijepe stvari, događaje, situacije ili ljude koji su u školi.

Tijek aktivnosti:

1. Puštam pjesmu koju je učenik odabrao kao pjesmu koja ga uvrijek oraspoloži.
2. Čitam priču „Natjecanje u šumi“.
3. Potičem raspravu o priči tako što učenicima postavljam sljedeća pitanja: „Što je Sherlock mislio kada je izgubio na kraju igre? Je li mislio o dobrim ili lošim stranama svoje situacije? Kako se zbog toga osjećao? Što je učinio dok je tako razmišljao i tako se osjećao? Navedite mi primjer jedne tmurne misli dok se nalazite u teškoj situaciji. Kako bi ta misao mogla utjecati na vaše osjećaje? Navedite mi primjer jedne vedre misli dok se nalazite u teškoj situaciji. Kako bi ta misao mogla utjecati na vaše osjećaje?“
4. Zamolim učenike da sjednu u krug i pitam ih koje su njihove omiljene stvari, aktivnosti, događaji, situacije. Nakon što nabroje svoje omiljene stvari, aktivnosti, događaje ili situacije pitam ih: „Koju vrstu mišljenja sada koristimo? Kako se osjećate nakon ove vježbe?“
5. Učenici na nastavnom listiću crtaju što osjećaju u svojem tijelu nakon što su razmišljali o onome što im je omiljeno.

KAKO SE OSJEĆAM KADA RAZMIŠLJAM O NEČEM LIJEPOM



6. Zajedno s učenicima izrađujem plakat koji prikazuje vezu između vedrih misli i osjećaja. Na vrh plakata napišem naslov „Ono što najviše volimo u školi“, a zatim prozivam učenike da svatko napiše ili nacrta to što mu se sviđa u školi i zbog čega se osjeća dobro. Objašnjavam kako njihove misli utječu na njihove osjećaje.

3.RADIONICA: RECI TO POZITIVNO (Miljević- Riđički, Bouillet, Pavin Ivanec, Milanović, 2017)

Cilj: Prepoznati i navesti osjećaje koji mogu uslijediti nakon pozitivne misli.

Tijek aktivnosti:

1. Na početku sata prozivam nekoliko učenika da pročitaju koje su im se tri lijepe stvari dogodile svaki dan i njihove zasluge za te dobre stvari.
2. Podsjećam učenike na priču „Natjecanje u šumi“. Troje učenika koje prozovem čitaju priču.
3. Potičem raspravu o priči tako što učenicima postavljam sljedeća pitanja: „Kada je Sherlock izgubio na kraju igre, što je on mislio? Kako se zbog toga osjećao? Tko mu je pomogao da misli pozitivno? Kako je mislio pozitivno?“
4. Na ploči objašnjavam povezanost između misli i osjećaja te postavljam pitanja: „Koji je problem mučio Sherlocka u ovoj priči? Kakve su bile njegove misli?“
5. Povezujem priču s osobnim iskustvima učenika: „S kakvim se sve poteškoćama djeca mogu susretati u školi? Kako možemo o tim poteškoćama misliti na pozitivan način? Kako pozitivne misli mogu utjecati na naše osjećaje?“
6. Po jedan učenik uzima situacijsku karticu, naglas pročita opisanu situaciju i kaže jednu pozitivnu misao o toj situaciji i osjećaj koji bi mogao uslijediti nakon te misli. Nakon što sva djeca dođu na red, razgovaramo o tome koje osjećaje pozitivno mišljenje može izazvati.

- Za vrijeme odmora igraš se s prijateljima iz razreda. Neki prijatelji ti se rugaju jer si izgubio.
- Na satu si matematike i ne razumiješ zadatak koji radite. Bojiš se to reći učiteljici.
- Želiš plesati na školskoj predstavi, no umjesto tebe odabran je tvoj prijatelj.
- Jedan prijatelj je pozvao nekoliko djece iz razreda na proslavu svog rođendana, no ti i nekolicina djece niste pozvani.
- Krenuo si u novu školu. Sva se djeca u tvojem novom razredu vole kartati, a ti se nikad prije nisi kartao. Teško ti je naći nove prijatelje.

- Počela je nova školska godina, a ti ne poznaješ nikoga u svojemu razredu.

7. Učenici za domaću zadaću rješavaju nastavni listić.

   Pročitaj sljedeće misli i osjećaje. Crvenom bojom zaokruži misli, a zelenom bojom zaokruži osjećaje.

„Rado pomažem drugima.“

„Učiteljica me uvijek odabere posljednju!“

sretna uznemirena

„Ja sam dobra osoba.“ ljuta

„Nikad ništa ne napravim kako treba!“

„Dajem sve od sebe u školi.“

- Koje misli su pozitivne?

_____

_____.

4.RADIONICA: HAKUNA MATATA (Miljević- Riđički, Bouillet, Pavin Ivanec, Milanović, 2017)

Cilj: Osmisliti pozitivnu izjavu koja može pomoći u suprostavljanju negativnoj misli.
Tijek aktivnosti:

1. Provjeravam domaću zadaću i nakon toga puštam pjesmu po učenikovom izboru (pjesmu koja ga uvijek oraspoloži kada ju sluša).
2. Čitam priču „Sherlock odgovara glasu u svojoj glavi".
3. Potičem raspravu o priči tako što učenicima postavljam sljedeća pitanja: „Kako se Sherlock osjećao? Zbog čega se on tako osjećao? Što je Sherlock sam sebi govorio? Jesu li Sherlockove misli bile istinite? Zašto nisu? Što je Sherlock učinio kako bi se osjećao bolje?"
4. Povezujem priču s osobnim iskustvima učenika tako da ih pitam: „Samo zato što si govorimo određene stvari, znaći li to da su one istinite? Sherlock je sam sebi govorio da je glup. Navedite neke od neistinitih misli koje vi sami sebi govorite. Kada sami sebi govorite takve misli, kako im se možete suprostaviti? Možete li smisliti jednu drugu misao?"
5. Učenici pjevaju i plešu uz pjesmu „Hakuna Matata" iz animiranog filma „Kralj lavova". Postavljam im pitanja: Znate li što znaći Hakuna Matata? Što mislite zašto životinje pjevaju Hakuna Matata? Možete li se sjetiti drugih pozitivnih misli koje si možemo govoriti kada želimo misliti pozitivno?"
6. Podijelim djecu u skupine i zamolim svaku skupinu da osmisli kratki igrokaz u kojem će koristiti jednu izjavu koju si mogu govoriti kada žele misliti pozitivno.
7. Zamolim djecu da razmisle i navedu sve dobro što im se dogodilo u protekla dva tjedna i da to nacrtaju na nastavni listić. Podsjećam ih da jedan od načina na koji možemo pozitivno razmišljati jest da razmišljamo o svemu dobrome u životu.

SVE DOBRO U PROTEKLA DVA TJEDNA

Jedan od načina na koji možemo pozitivno razmišljati jest da razmišljamo o svemu dobrome u životu. Nacrtaj što ti se sve dobro dogodilo u protekla dva tjedna.

5. RADIONICA: DUGA (Miljević- Riđički, Bouillet, Pavin Ivanec, Milanović, 2017)

Cilj: Odrediti nove ciljeve kako bismo olakšali teško razdoblje.

Tijek aktivnosti:

1. Puštam meditaciju „Duga“. Pitam učenike kako se osjećaju nakon ove meditacije.
2. Čitam priču „Duga“.
3. Potičem razgovor o priči postavljajući učenicima sljedeća pitanja: „O čemu se radi u ovoj priči? Nakon što ste čuli ovu priču, možete li mi reći što znaći nada? Što je Zelda učinila kako bi poboljšala svoju situaciju? Sjećate li se da ste imali loš dan ili da ste prolazili kroz loše razdoblje? Što se tada dogodilo? Je li se vaša situacija popravila nakon nekog vremena? Jeste li ikada nešto željeli i jako se trudili kako bi vam se želja ostvarila?“
4. Podijelim učenike u grupe. Razmišljaju o još nekim ciljevima koje bi Zelda mogla postaviti da bi joj bilo bolje u novome kraju. Zamolim svaku grupu da izradi plan za Zeldu kako ona može ostvariti svoje ciljeve. Nakon toga odglume kako će Zelda to učiniti. Usmjeravam ih postavljajući im pitanja o njihovim ciljevima, kako će ih ostvariti, koga će zamoliti za pomoć, što si mogu govoriti kako ne bi gubili nadu itd. Potičem ih da razmisle i o tome što Zeldini prijatelji mogu učiniti kako bi pomogli Zeldi.
5. Za domaću zadaću moraju riješiti nastavni listić „Kako znamo da teška razdoblja ne traju zauvijek?“

KAKO ZNAMO DA TEŠKA RAZDOBLJA NE TRAJU ZAUVIJEK?

Pronađi slike simbola u prirodi koji nas podsjećaju na to da teška razdoblja ne traju zauvijek, poput sjemenke koja se pretvara u prekrasan cvijet, gusjenice koja se pretvara u leptira, male biljke koja izrasta u stablo, duge nakon oluje, proljeća nakon zime itd. Zalijepi slike na ovaj listić.

6.RADIONICA: POPIS ZADATAKA (Miljević- Riđički, Bouillet, Pavin Ivanec, Milanović, 2017)

Cilj: Ne gubiti nadu dok se pokušava ostvariti cilj.

Tijek aktivnosti:

1. Prozivam nekoliko učenika da ostalim učenicima objasne koje su slike pronašli i zalijepili na nastavni listić iz prethodne aktivnosti.
2. Podsjećam učenike na priču iz prethodne aktivnosti. Prozivam troje učenika koji čitaju priču.
3. Potičem razgovor o priči postavljajući učenicima sljedeća pitanja: „Možete li zamisliti što bi se dogodilo da je Zelda odustala nakon što joj se kuća srušila prvi put i da je izgubila nadu da se nešto može učiniti? Što je pomoglo Zeldi da ostvari svoj cilj?“
4. Povezujem priču s osobnim iskustvima učenika tako da ih pitam: „Jeste li vi ikada prolazili kroz neko teško razdoblje? Jeste li tada vjerovali da će biti bolje? Je li se situacija propravila nakon nekog vremena? Jeste li ikada imali neki važan cilj koji ste ostvarili, a za koji vam je trebalo malo više vremena da ga ostvarite? Što bi bilo da se niste nadali da taj cilj možete ostvariti?“
5. Učenike podijelim u grupe. Svaka grupa za Zeldin cilj da poboljša svoju novu situaciju na nastavnom listiću „Popis zadataka“ napravi popis svih načina kako ga Zelda može ostvariti i koji joj mogu pomoći da ne gubi nadu. Naglašavam kako je u redu tražiti pomoć ili učiti novu vještinu kada želimo ostvariti neki cilj. Učenici predstavljaju svoje zadatke ostatku razreda.

POPIS ZADATAKA

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

6. Za domaću zadaću učenici će osmisliti slogan, simbol ili misao koje će se moći prisjetiti kada budu pokušavali ostvariti neki cilj. Slogan im može pomoći da ostanu motivirani dok rade na svojemu cilju.

MOJ SLOGAN

Napiši, nacrtaj i ukrasi svoj slogan, simbol ili misao koje se možeš sjetiti kada pokušavaš ostvariti neki cilj. Slogan bi ti trebao pomoći da ostaneš motiviran dok radiš na željenom cilju.

7. RADIONICA: ZELDA RJEŠAVA PROBLEME (Miljević- Riđički, Bouillet, Pavin Ivanec, Milanović, 2017)

Cilj: Ne izgubiti nadu ako je prvi pokušaj ostvarivanja cilja bio neuspješan.

Tijek aktivnosti:

1. Prozivam nekoliko učenika koji će izložiti svoje slogane koje su osmislili.
2. Podsjećam učenike na priču „Duga“ iz prethodnih aktivnosti. Ako je potrebno, ponovo prozivam troje učenika koji čitaju priču.
3. Potičem razgovor o priči postavljajući pitanja: „Je li Zelda izgubila nadu i odustala nakon što joj prvi pokušaj građenja kuće nije uspio? Možete li zamisliti što bi se dogodilo da je Zelda odustala nakon što joj se kuća srušila prvi put? Što je pomoglo Zeldi da ostvari svoj cilj?“
4. Povezujem priču s osobnim iskustvima učenika tako da im postavljam sljedeća pitanja: „Je li vam se ikada dogodilo da ste nešto željeli ostvariti, ali vam to nije odmah uspjelo, pa ste odustali? Možete li zamisliti što se moglo dogoditi da niste gubili nadu i da niste odustali? Je li vam se ikada dogodilo da neki cilj niste ostvarili iz prvog pokušaja, ali niste odustajali? Što vam je pomoglo da ne gubite nadu i da ga ostvarite?“
5. Učenici rješavaju nastavni listić.

CILJEVI ŽIVOTINJA				
Životinja	Problem	Možeš li zamisliti kako se životinje osjećaju?	Kakve im misli mogu pomoći da ne izgube nadu?	Možeš li smisliti i plan koji će pomoći životinjama da ostvare svoje ciljeve?

Ježica Zelda	Zelda je htjela poboljšati situaciju u svojoj novoj okolini pa je odlučila izgraditi kuću. No nije uspjela izgraditi kuću od lišća.	Razočarano i uzrujano.	„U redu je. Nije upalilo s lišćem. Još uvijek mogu izgraditi kuću od nekog drugog materijala.“	Umjesto lišća za izgradnju svoje kuće iskoristit ću kamenje.
Sovac Oliver	Sovac Oliver htio je naći nove prijatelje. Organizirao je zabavu no došle su mu samo dvije životinje.			
Vodenkonj Hani	Vodenkonj Hani se htio ispričati Zeldi zato što je srušio njezinu kuću. No ona je bila toliko ljuta da ga uopće nije htjela slušati.			

6. Učenici za domaću zadaću rješavaju nastavni listić „Već sam to savladao/la!“

VEĆ SAM TO SVLADAO/LA!

Razmisli o nečemu što isprva nisi znao raditi, no s vremenom si to naučio ili o nečemu što ti isprva nije išlo dobro, no nakon uloženog truda, sada ipak to znaš raditi. Napiši i nacrtaj što je to.

8.RADIONICA: BRAVO, BRAVO (*Školski program prevencije- radionice V-VIII razred,* 2000)

Cilj: Razvijanje samopoštovanja i pozitivne slike o sebi.

Tijek aktivnosti:

1. Prozivam nekoliko učenika koji će izložiti što su napisali i nacrtali na nastavne listiće za domaću zadaću.
2. Zajedno s učenicima odlazim u školsko dvorište gdje provodim vođenu meditaciju zahvalnosti. Pitam ih: „Što je zahvalnost“ i objašnjavam da je to jedno od glavnih pozitivnih osjećaja koji se javljaju kao odgovor na neku dobrobit.
3. Objašnjavam pojmove samopoštovanje i pozitivna slika o sebi na Powerpoint prezentaciji.
4. Igra „Bravo, bravo“- učenici će vježbati davati pohvale, što je važna socijalna vještina. Učenici izlaze u paru ispred ploče. Jedan učenik kaže drugome jednu istinsku pohvalu, a na to drugi učenik odgovara: „Da, slažem se“, ali dodaje i jedan vlastiti kompliment o sebi. Nakon oba komplimenta za jednog učenika, svi učenici plješću i uzvikuju: „Bravo, bravo!“ Učenici tada mijenjaju uloge i postupak se ponavlja u svakom paru, dok se svi parovi ne izmijene.
5. Učenici će riješiti nastavni listić „Moje pozitivne i negativne osobine“ za domaću zadaću.
6.

MOJE POZITIVNE I NEGATIVNE OSOBINE

POZITIVNE OSOBINE	NEGATIVNE OSOBINE

Jesi li naveo više pozitivnih ili negativnih osobina? Zašto?

_____.

9.RADIONICA: SAMOPOŠTOVANJE (*Školski program prevencije- radionice V-VIII razred,* 2000)

Cilj: Jačanje samopoštovanja i osjećaja odgovornosti za sebe i druge.

Tijek aktivnosti:

1. Provjeravam domaću zadaću iz prethodne aktivnosti.
2. Podijelim učenike u grupe od tri do četiri učenika. Učenici imaju zadatak da odgovore na pitanja u maloj grupi, koristeći tehniku brainstorminga. Predstavnik svake grupe će svoje odgovore predstaviti ostalima.
3. Na kraju raspravljamo zašto je važno da znamo odgovore na ova četiri pitanja: „Na koji način cijenim svoju vrijednost i važnost? Na koji način cijenim vrijednost i važnost drugih? Na koji način pokazujem svoju odgovornost za svoja djela? Na koji način pokazujem svoju odgovornost prema drugima?“
4. Učenici za domaću zadaću rješavaju nastavni listić „Moj cvijet“.

MOJ CVIJET

Nacrtaj cvijet s pet latica i krugom u sredini. U središnji krug upiši svoje dvije najveće želje. U latice redom upiši odgovore na sljedeća pitanja:

1. Što najbolje radiš?
2. Gdje bi sada želio biti?
3. Moja najveća snaga je u...
4. Stvari koje me čine dobrim prijateljem.
5. Moja poruka odraslima.

10.RADIONICA: PITALICE (*Školski program prevencije- radionice V-VIII razred,* 2000)

Cilj: Prepoznavanje svojih želja i potreba, upoznavanje potreba drugih.

Tijek aktivnosti:

1. Provjeravam domaću zadaću iz prethodne aktivnosti.
2. Igra „Pitalice"- pitanja se unaprijed napišu na male papiriće i stave se u vrećicu tako da ih učenici mogu izvući. Kada učenik izvuče pitanje, odgovori na njega i tek onda preda vrećicu s pitanjima učeniku do sebe. Učenici odgovaraju na sljedeća pitanja:
    - Da imam veliku moć, kako bih je upotrijebio da promijenim svoj sadašnji život?
    - Kako bi izgledao svijet da njime vladaju djeca?
    - Da sam ravnatelj škole, što bih učinio?
    - O čemu sam maštao kad sam bio malen?
    - U čemu sam uspješan u školi?
    - Po čemu sam dobar dječak/djevojčica?
    - Što najviše volim u školi?
    - Kad bih imao (što), život u školi bi mi bio lakši.
    - Najljepše mi je... (što).
    - Što bih želio dobiti za rođendan?
    - Što radim kad sam sretan?
    - Nešto u što sam vjerovao, a ne vjerujem više.
    - Kako sam se osjećao kad sam prvi put došao u ovu školu (ovaj razred)?
    - Što kažem sebi kad sam u nevolji?
    - Čega sam se bojao kad sam bio malen? Jesam li to prevladao i kako?
    - Ponosan sam na... (što).
    - Nešto što sam jednom učinio i ne bih nikad više?
    - Što radim kad sam usamljen?
    - Što radim kad dobijem slabu ocjenu ili slabiju nego sam očekivao?
    - Što mi je potrebno od drugih učenika u razredu?
    - Kako sam pomogao nekome tko je trebao pomoć?

- Želio bih da odrasli znaju o djeci... (što).
- Kad bih jedan dan mogao biti netko drugi, tko bih bio, zašto, što bih učinio?
- Volio bih da u školi ima više... (čega).
- Kad bih na svoj rođendan mogao pozvati neku poznatu osobu, tko bi to bio?
- Kako ću izgledati i što ću raditi za 10 godina?
- Kad bih imao čarobni štapić, što bih učinio?

Prilog 9: Nastavni listić za procjenu radionica

Radionice su mi bile:	potpuno netočno za mene	uglavnom netočno za mene	ne mogu odlučiti	uglavnom točno za mene	potpuno točno za mene
Korisne	1	2	3	4	5
Zanimljive	1	2	3	4	5
Zabavne	1	2	3	4	5
Slobodno sam izražavao svoje mišljenje	1	2	3	4	5
Ostali su me uvažavali	1	2	3	4	5
Osjećao sam se prihvaćeno	1	2	3	4	5

Što sam novo naučio?

_____

_____.

Što ti se najviše svidjelo?

_____

_____.

Izjava o samostalnoj izradi rada

Izjavljujem da sam ovaj rad izradila samostalno koristeći stečena znanja tijekom studija i navedenu literaturu.

_____

Ivana Pavlečić

Izjava o javnoj objavi rada

Naziv visokog učilišta

_____

_____

_____

IZJAVA

kojom izjavljujem da sam 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*).