

Utjecaj provođenja programa pozitivne psihologije na optimizam i razredno ozračje kod učenika četvrtog razreda osnovne škole

UDK: 371.311.5
371.3:372.4
371.214.6:159.9.019.3
Izvorni znanstveni članak
Primljeno: 31. 10. 2011.

Melita Ivanković¹

Osnovna škola *Mladost*,
Zagreb
melitaivankovic@yahoo.com



Prof. dr. sc.
Majda Rijavec²

Učiteljski fakultet
Sveučilišta u Zagrebu
majda.rijavec@ufzg.hr



Sažetak

Istraživanje je provedeno s ciljem provjere utjecaja provođenja programa pozitivne psihologije na optimizam i razredno ozračje učenika četvrtog razreda osnovne škole. U istraživanju je sudjelovalo 125 učenika iz tri osnovne škole u Zagrebu, odnosno šest razrednih odjela, koji su bili podijeljeni u eksperimentalnu (N=62) i kontrolnu (N=63) skupinu. Program pozitivne psihologije u eksperimentalnoj skupini provodjen je jednom tjedno tijekom tri mjeseca na satu razredne zajednice. U kontrolnoj skupini nije se provodio program nego uobičajene aktivnosti na tom satu. Upitnici *Moj razred* za mjerenje razred-

¹ Melita Ivanković je diplomirana učiteljica s desetogodišnjim radnim iskustvom. Magistrirala je u području društvenih znanosti 2011. godine s temom iz pozitivne psihologije. Do sada je objavila tri rada u domaćim i inozemnim stručnim i znanstvenim časopisima.

² Majda Rijavec je redovita profesorica na Odsjeku za učiteljske studije, (su)autorica više od trideset knjiga iz područja popularne psihologije i psihologije menadžmenta te nekoliko stotina stručno-popularnih članaka. Znanstveni interesi su joj u području samoreguliranog učenja i pozitivne psihologije.

nog ozračja i *Upitnik za određivanje atribucijskog stila kod djece* za mjerenje optimizma i pesimizma primijenjeni su na početku i na kraju istraživanja. Rezultati su obrađeni dvosmjernom analizom varijance s ponovljenim mjerenjima na jednom faktoru. U eksperimentalnoj skupini došlo je do značajnog povećanja optimizma u odnosu na kontrolnu. Nije bilo značajnih promjena ni u razini pesimizma kao niti u jednoj dimenziji razrednog ozračja.

Ključne riječi: osnovna škola, program pozitivne psihologije, optimizam, pesimizam, razredno ozračje

Uvod

pozitivna psihologija kao disciplina javlja se krajem prošlog stoljeća kada je američki psiholog Martin Seligman naglasio potrebu istraživanja pozitivnih ljudskih iskustava, osobina i institucija. Prema Seligmanu (1998.a) cilj pozitivne psihologije je razumjeti i izgrađivati one čimbenike koji omogućuju napredak pojedincima, zajednicama i društvima u cjelini. Liney, Joseph, Harrington i Wood (2006.) definiraju pozitivnu psihologiju kao znanstveno istraživanje optimalnog ljudskog funkcioniranja. Njen cilj je stvoriti ravnotežu u psihologijskim istraživanjima i praksi usmjeravajući se na pozitivne aspekte ljudskog funkcioniranja i iskustava i njihovo integriranje s negativnim aspektima.

Istraživanja u pozitivnoj psihologiji odvijaju se u okviru tri područja (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000.). To su pozitivna subjektivna iskustva, pozitivne osobine pojedinca i pozitivna zajednica. Pozitivna subjektivna iskustva uključuju fenomene kao što su zadovoljstvo prošlošću, sreća u sadašnjosti, optimizam, nada i vjera u budućnost, a od sva tri područja imaju najširu znanstvenu tradiciju. Drugo područje pozitivne psihologije bavi se pozitivnom osobom, a usmjereno je na istraživanja kreativnosti, hrabrosti, suosjećajnosti, integriteta, samokontrole, vođenja, mudrosti, spiritualnosti i slično. Peterson i Seligman, (2004.) predložili su klasifikaciju 24 ljudske snage u 6 kategorija za koje se pretpostavlja da pridonose pozitivnom životu kao i moguća pitanja na koja se istraživači trebaju usmjeriti. Treće područje pozitivne psihologije odnosi se na pozitivnu socijalnu ekologiju uključujući zdravu obitelj, susjedstvo, učinkovite škole, društveno odgovorne medije i civilni dijalog. Ovo područje istražuje načine na koje institucije poput zakonodavnih tijela, škola, medija i javnih ustanova mogu utjecati na razvoj ljubaznosti, tolerancije, jednakosti i otvorenih mogućnosti za sve. Upravo u ovakvom okruženju postoji veća mogućnost za razvoj karakteristika pozitivne osobe. Seligman (2002, prema Park, 2004.)

smatra da se na pozitivan razvoj mladih može najviše utjecati sinergijom odgojnih ustanova te razvojem karakternih snaga i pozitivnih subjektivnih iskustava.

U literaturi se navodi niz različitih programa iz područja pozitivne psihologije koji su se provodili na različitim uzorcima u cijelom svijetu, a sve ih karakterizira pokušaj pronalaska načina i metoda kojima bi se omogućili pozitivni utjecaji na neke aspekte psihološkog funkcioniranja. Prvi takav program pod nazivom Pennov program prevencije s ciljem preveniranja pesimizma kod djece osnovnoškolske dobi proveo je američki psiholog Martin Seligman sa svojim suradnicima 1990. godine (Gillham, Reivich, Jaycox i Seligman, 1995.). Program je bio uspješan, dugoročno je smanjio depresivnost, prevenirao pesimizam i povećao razinu optimizma. Seligman je također sa svojim suradnicima 2003. godine (Fineburg, 2004.) razvio i počeo primjenjivati program poučavanja pozitivne psihologije s učenicima osnovnih škola. Cilj programa bio je razvijanje osobina poput zahvalnosti, opraštanja, zanosu, altruizma i optimizma, koje prema klasifikaciji karakternih osobina i snaga pridonose pozitivnom životu, te njihova primjena u svakodnevnom životu. U istraživanju koje su proveli Sanders, Turner i Markie-Dadds (2000.) na velikom uzorku s obiteljima i djecom u Australiji, pokazalo je kod sudionika programa pozitivne psihologije ostvarenje boljih međusobnih odnosa. Modificiranjem Pennovog programa prevencije Miloseva i Marelja (2009.) kreirali su program za učenike s ciljem preveniranja depresije u ranoj adolescenciji u Makedoniji. Rezultati su pokazali značajne promjene u razinama optimizma i pesimizma. Program pozitivne psihologije s ciljem utjecaja na psihološku dobrobit i poticanja pozitivnih emocija učenika u srednjoj školi (Miljković i Rijavec, 2006.) pokazao je značajno veće povećanje količine pozitivnih emocija kod učenika u eksperimentalnoj skupini, nego kod učenika u kontrolnoj skupini. Šverko i suradnici (2009.) proveli su isti program sa učenicima srednje škole a rezultati su pokazali da se nakon provođenja programa povećala razina optimizma.

Jedan od najčešće istraživanih fenomena u području pozitivne psihologije je optimizam. Dispozicijski optimizam je opće očekivanje da će nam se u životu dogoditi više dobrih nego loših stvari (Scheier i Carver, 1992.). Ovako koncipiran optimizam je crta ličnosti koju karakteriziraju pozitivna očekivanja osobne budućnosti. Seligman (1998.b) je koncipirao optimizam kao eksplanatorni stil, a ne kao crtu ličnosti. Eksplanatorni stil odnosi se na način na koji ljudi objašnjavaju uzroke događaja u svom životu. Kada im se dogodi nešto loše, optimisti uzroke tih loših događaja vide u vanjskim, privremenim i specifičnim faktorima. Za razliku od njih pesimisti uzroke pronalaze u unutarnjim, trajnim i globalnim uzrocima. Kod eksplanatornog stila postoji određena genetska komponenta, no na razvoj eksplanatornog stila veliki utjecaj imaju roditelji, učitelji i sportski treneri (Seligman, 1996.).

Istraživanja su pokazala da su optimisti uspješniji u politici, sportu, prodaji i mnogim drugim područjima (za pregled vidi Rijavec, Miljković i Brdar, 2008.). Skinner i Willborn (1994.; prema Park, 2004.) navode da je optimizam povezan s boljom prilagodbom među mladima i djecom. Pojedinci koji razmišljaju pozitivno, skloni su interpretirati stresore kao manje opasne i ugrožavajuće. Seligman i suradnici (Seligman, Reivich, Jaycox, Gillham, 1995.) smatraju da se učenjem razmišljanja na optimističniji način stječe trajna vještina pomoću koje se možemo braniti od depresije. Isto tako zaključuju da je optimizam koristan dodatak mudrosti koji pojedincu pomaže da postigne ciljeve koje je sam odredio. Optimizam pomaže održavanju dobrobiti i preveniraju recidiva psihičkih poremećaja (Ilardi, Greighead i Evans, 1997., prema Park, 2004.). Psihički i fizički zdravstveni problemi povezani s pesimističnim stilom objašnjavanja pokazuju da optimistični stil objašnjavanja ne samo da može sačuvati fizičko zdravlje nego i psihičko, posebno u kriznim životnim situacijama (Gillman, Furlong i Huebner, 2009.).

Jedno longitudinalno istraživanje (Nolen-Hoeksema, Girgus i Seligman, 1986.) u koje su bili uključeni roditelji, učitelji i učenici, pokazalo je da su pesimističan stil objašnjavanja i loši događaji u životu značajni faktori rizika za pojavu depresije, te da su djevojčice u trećem i četvrtom razredu osnovne škole optimističnije od dječaka. Istraživanje Martin-Krumma sa suradnicima (Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson, Famose, 2003.) kod učenika viših razreda osnovne škole pokazalo je da su optimistični učenici u sportskim igrama imali bolje rezultate od učenika s pesimističnim eksplanatornim stilom.

Neki od navedenih programa pozitivne psihologije imali su za cilj i povećanje optimizma kod djece i mladih, no ti Stoga je prvi cilj ovog rada bio ispitati može li provođenje programa pozitivne psihologije dovesti do povećanja optimizma i smanjenja pesimizma kod mlađih učenika, u ovom slučaju kod učenika četvrtih razreda osnovne škole.

Osim utjecaja na individualnoj razini može se očekivati pozitivan utjecaj i na razini razreda, tj. može se očekivati poboljšanje nekih dimenzija razrednog ozračja. Domović (2003.) razredno ozračje definira kao odnos između nastavnika i njihovih učenika, ili samo između učenika u promatranom razredu. Kako tijekom provođenja programa pozitivne psihologije učenici bolje upoznaju druge učenike u razredu to može poboljšati njihove međusobne odnose i percepciju razreda kao cjeline. U dosadašnjim istraživanjima pozitivno razredno ozračje bilo je povezano s važnim obrazovnim rezultatima kao što su bolji akademski uspjeh, konstruktivni procesi učenja i smanjeni emocionalni problemi (za pregled vidi Evans, Harvey, Buckley i Yan, 2009.). Istraživanja razrednog ozračja također su pokazala da razredno ozračje može biti negativno i toksično, te povezano s neželjenim rezultatima, kao što

su povećano zadirkivanje i agresivnost, te emocionalna neprilagođenost (za pregled vidi Evans, Harvey, Buckley i Yan, 2009.). Očito je da razredno ozračje može imati različite pozitivne i negativne posljedice po učenike pa bi bilo važno znati kako se može poboljšati. Stoga je drugi cilj ovog istraživanja bio ispitati utječe li provođenje programa pozitivne psihologije na razredno ozračje kod učenika četvrtih razreda osnovne škole.

Metoda

Sudionici

U istraživanje su bili uključeni učenici dva odjeljenja četvrtih razreda Osnovne škole Mladost (N=42), dva odjeljenja četvrtih razreda Osnovne škole Zapruđe (N=42) i dva odjeljenja Osnovne škole Ive Andrića (N=41) iz Zagreba. Ukupno je u istraživanje bilo uključeno 125 učenika, od toga 62 učenika u eksperimentalnoj (30 dječaka i 32 djevojčice) i 63 učenika u kontrolnoj skupini (34 dječaka i 29 djevojčica). U svakoj od navedenih škola jedan je razred bio eksperimentalna, a drugi kontrolna skupina.

Instrumenti

a) Upitnik atribucijskog stila za djecu – CASQ (Children's Attributional Style Questionnaire) autora Kaslow, Tannenbaum i Seligman (1978., prema Seligman i sur. 1984.; Gladstone i Kaslow, 1995.; Thompson, Kaslow, Weiss i Nolen-Hoeksema, 1998.) koji ispituje tendenciju ispitanika da prilikom tumačenja uzroka nekog događaja izaberu internalne, stabilne i globalne, nasuprot eksternalnim, nestabilnim i specifičnim uzrocima.

Upitnik CASQ se ispituju tri dimenzije atribucijskog stila:

– *internalnost – eksternalnost*: internalnost znači pripisivanje uzroka događaja vlastitim, osobnim ponašanjima, dok eksternalnost pretpostavlja pronalaženje tih uzroka u faktorima izvan pojedinca. Npr. internalna atribucija za slab uspjeh na testu bi bila „Pao sam na ispitu zato što sam glup“, dok bi eksternalna bila „Pao sam na ispitu zato što me omela tučnjava na dvorištu“.

– *stabilnost – nestabilnost*: stabilnost znači tumačenje uzroka događaja u terminima permanentnosti, konstantnosti, dok nestabilnost znači tumačenje u terminima privremenosti, kratkotrajnosti. Faktor vremena je ovdje krucijalan. Stoga je izjava „Pao sam na ispitu jer sam glup“ ujedno i stabilna atribucija, jer je glupost relativno nepromjenjivo stanje. Nasuprot tome, druga tvrdnja „Pao sam na ispitu zato što me omela tučnjava na dvorištu“ je nestabilna, jer je tučnjava na dvorištu ograničena u vremenu.

– *globalnost – specifičnost*: globalnost je atribucijski stil kojim se objašnjavaju uzroci događaja u terminima pervazivnosti i širenja na razne situacije, dok se specifične atribucije više kreću u terminima ograničenosti na upravo te događaje. Stoga „Pao sam na ispitu jer sam glup“ je globalna atribucija, jer glupost utječe na naše ponašanje u mnogim situacijama. Nasuprot tome „Pao sam na ispitu zato što me omela tučnjava na dvorištu“ je specifična atribucija jer je malo vjerojatno da će ova tučnjava utjecati na mnoge situacije.

Skala se sastoji od 48 tvrdnji koje opisuju hipotetičke događaje: 24 dobra, tj. pozitivna i 24 loša, tj. negativna. Od ispitanika se traži da zamisli da se opisano događa njemu osobno i da zatim izabere između dva ponuđena odgovora onaj koji najbolje opisuju zašto se to dogodilo, odnosno što je uzrokovalo taj događaj. Dva ponuđena odgovora predstavljaju dva pola jedne atribucijske dimenzije, tako da je u svakoj opisanoj situaciji aktualna jedna dimenzija dok se ostale dvije drže konstantnima.

U analizi je korišten ukupni rezultat na skali pozitivnih i skali negativnih događaja kao što to predlažu Nolen-Hoeksema, Girgus i Seligman (1992.). Veći rezultat na skali pozitivnih događaja ukazuje na optimizam, a veći rezultat na skali negativnih događaja na pesimizam. Koeficijenti pouzdanosti za podljestvice optimizma i pesimizma u ovom istraživanju iznose .56 i .55. Ti su koeficijenti dosta niski, ali odgovaraju onima koji se nalaze u literaturi (Gladstone, Kaslow, Seeley i Lewinsohn, 1997.).

b) Upitnik za procjenu razrednog ozračja *Moj razred*, (Matijević, Bratko i Ljubin, 2000., adaptirano prema *My class Inventory*, Fischer i Fraiser, 1982.). Upitnik mjeri sljedeće dimenzije razrednog ozračja: zadovoljstvo školom i razredom, suparništvo, natjecanje, poteškoće u svladavanju nastavnih sadržaja i kohezivnost. Sastoji se od 25 tvrdnji koje su učenici procjenjivali na skali od 5 stupnjeva (1-uopće nije tako; 5-u potpunosti je tako). Koeficijenti pouzdanosti za podljestvice razrednog ozračja u ovom istraživanju kreću se od .61 do .78 osim za podljestvicu *Poteškoće* koja ima izrazito nisku pouzdanost (.21) i stoga je isključena iz daljnje analize.

Postupak

Istraživanje je provedeno tijekom listopada, studenog i prosinca 2009. godine. Nakon upoznavanja s istraživanjem i protokolom ispitivanja, ravnatelji i djelatnici stručnih službi u školama odobrili su njegovo provođenje. Roditelji su prije početka istraživanja na roditeljskim sastancima bili detaljno obaviješteni o programu rada, sadržaju radionica, i cilju istraživanja. Svi roditelji potpisali su suglasnost o pristanku sudjelovanja njihove djece u istraživanju. Prije početka istraživanja svi učenici bili su upoznati s programom radionica i načinom rada. Program istraživanja proveden je prema unaprijed utvrđenom dogovoru s ravnateljima, djelatnicima stručnih službi i

razrednicima, tako da se radionice provedu u školama za vrijeme sata razredne zajednice. Istraživanje je provedeno u tri faze: 1. inicijalno ispitivanje prije provođenja programa, 2. provođenje programa u eksperimentalnoj skupini i 3. finalno ispitivanje nakon provođenja programa.

Inicijalno ispitivanje, odnosno mjerenje prije provođenja programa trajalo je jedan školski sat (45 minuta). Primijenjeni su upitnici *Moj razred* za procjenu razrednog ozračja i *Upitnik za određivanje atribucijskog stila kod djece* koji ispituje optimizam i pesimizam.

Nakon inicijalnog ispitivanja proveden je program pozitivne psihologije u eksperimentalnoj grupi. Provedba radionica najčešće je trajala jedan školski sat, a po potrebi provedba nekih radionica trajala je dulje, pa su one završene na idućem satu razredne zajednice. Program pozitivne psihologije sadrži sedam radionica (*Tri dobre stvari*, *Pismo i posjet zahvalnosti*, *Velikodušnost*, *Kreativnost*, *Dar vremena*, *Koja su se vrata otvorila i Opraštanje*), koje su preuzete iz priručniku za pozitivnu psihologije autorica Miljković i Rijavec "Kako biti bolji" (2006.) i prilagođene učenicima četvrtih razreda osnovne škole. U kontrolnoj grupi na satima razredne zajednice provedeni su uobičajeni planirani sadržaji.

Finalno ispitivanje nakon provedenog programa u eksperimentalnoj grupi izvršeno je istim instrumentima kao i u inicijalnom ispitivanju. U isto vrijeme provedeno je i finalno ispitivanje u kontrolnoj grupi.

Rezultati

Rezultati su obrađeni 2x2 analizom varijance s ponovljenim mjerenjima na prvom faktoru. Prvi faktor je vrijeme ispitivanja i pokazuje postoji li općenito razlika između prvog i drugog mjerenja, bez obzira na to jesu li ispitanici u eksperimentalnoj ili kontrolnoj grupi. Drugi faktor je vrsta grupe koji pokazuje postoji li općenito razlika u svim rezultatima između eksperimentalne i kontrolne grupe, bez obzira je li mjerenje provedeno prije ili poslije provedenog programa. U istraživanju nas je najviše zanimala interakcija navedena dva faktora; dakle, je li u eksperimentalnoj grupi došlo do neke promjene u odnosu na kontrolnu grupu (vrijeme ispitivanja x vrsta grupe).

Optimizam

U tablici 1. prikazane su aritmetičke sredine i standardne devijacije za varijablu optimizma u eksperimentalnoj i kontrolnoj grupi, prije i poslije provedenog programa a u tablici 2. nalaze se rezultati analize varijance za varijablu optimizma.

Tablica 1. Aritmetičke sredine i standardne devijacije za varijablu optimizma u eksperimentalnoj i kontrolnoj grupi, prije i poslije provedenog programa

Mjerenja	Pokazatelji Vrsta grupe	Aritmetička sredina	Standardna devijacija	N
Inicijalno	Eksperimentalna	11,06	2,64	62
	Kontrolna	11,26	2,49	63
Finalno	Eksperimentalna	11,54	2,84	62
	Kontrolna	10,30	3,04	63

Dvosmjerna analiza varijance 2x2 (vrijeme mjerenja x vrsta grupe) s ponovljenim mjerenjima na prvom faktoru, pokazala je značajan F-omjer za interakciju varijabli vrijeme ispitivanja i vrsta grupe ($F=8,32$; $P=,00$), koji su prikazani u Tablici 2.

Tablica 2. Rezultati dvosmjerne analize varijance za varijablu optimizma u eksperimentalnoj i kontrolnoj grupi

Faktori	Pokazatelji df	F	P
Vrijeme ispitivanja	1	,92	,33
Vrsta grupe	1	1,49	,22
Vrijeme mjerenja x vrsta grupe	1	8,32	,00

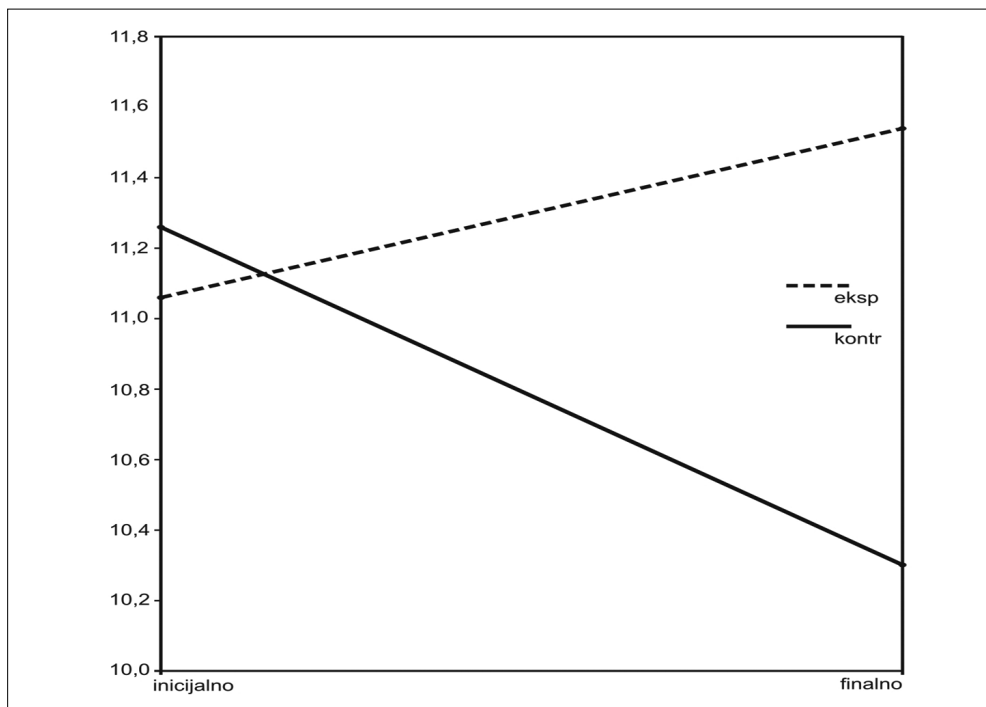
Nakon provedenog istraživanja kod učenika u eksperimentalnoj skupini značajno se povećala razina optimizma, dok se razina optimizma u kontrolnoj skupini u finalnom mjerenju smanjila u odnosu na inicijalno mjerenje (Slika 1).

Pesimizam

U tablici 3. prikazane su aritmetičke sredine i standardne devijacije za varijablu pesimizma u eksperimentalnoj i kontrolnoj grupi, prije i poslije provedenog programa.

Dvosmjerna analiza varijance 2x2 (vrijeme mjerenja x vrsta grupe) s ponovljenim mjerenjima na prvom faktoru nije pokazala nijedan značajan značajan F-omjer, tako da nije potvrđeno očekivanje da će se u eksperimentalnoj grupi nakon provedenog programa pozitivne psihologije smanjiti razina pesimizma.

Slika 1. Prosječne vrijednosti i standardne devijacije za varijablu optimizma u eksperimentalnoj i kontrolnoj grupi, prije i poslije provedenog programa



Tablica 3. Aritmetičke sredine i standardne devijacije za varijablu pesimizma u eksperimentalnoj i kontrolnoj grupi, prije i poslije provedenog programa

Mjerenja	Pokazatelji Vrsta grupe	Aritmetička sredina	Standardna devijacija	N
Inicijalno	Eksperimentalna	11,74	2,08	62
	Kontrolna	11,44	2,53	63
Finalno	Eksperimentalna	11,50	2,52	62
	Kontrolna	11,11	2,54	63

Razredno ozračje

U tablici 4. prikazane su aritmetičke sredine i standardne devijacije za varijable razrednog ozračja u eksperimentalnoj i kontrolnoj grupi, prije i poslije provedenog programa, a u tablici 5. rezultati dvosmjerne analize varijance za varijable razrednog ozračja u eksperimentalnoj i kontrolnoj grupi

Tablica 4. Aritmetičke sredine i standardne devijacije za varijable razrednog ozračja u eksperimentalnoj i kontrolnoj grupi, prije i poslije provedenog programa

Mjerenja	Pokazatelji Vrsta grupe	Zadovoljstvo	Napetost	Natjecanje	Povezanost
Inicijalno	E	3,92, ,54	2,95 ,90	3,75 ,70	3,77 ,65
	K	4,08 ,58	3,33 ,92	3,91 ,91	3,64 ,78
Finalno	E	3,77 ,77	3,14 1,0	3,84 ,74	3,59 ,76
	K	4,12 ,50	3,47 ,93	3,97 ,83	3,50 ,68

Tablica 5. Rezultati dvosmjerne analize varijance za varijable razrednog ozračja u eksperimentalnoj i kontrolnoj grupi (F omjeri i razina značajnosti)

Faktori	Pokazatelji	Zadovoljstvo	Napetost	Natjecanje	Povezanost
Vrijeme ispitivanja		1,51	5,43*	1,57	8,00***
Vrsta grupe		,87	5,38*	1,21	,37
Vrijeme mjerenja x vrsta grupe		,03	,11	,06	,69

* $P < .05$; *** $P < .001$

Dvosmjerna analiza varijance 2x2 (vrijeme mjerenja x vrsta grupe) s ponovljenim mjerenjima na prvom faktoru pokazala je značajne F omjere za varijablu vrijeme ispitivanja za dvije dimenzije razrednog ozračja: napetost i povezanost. Iz tablice 4. vidljivo je da je u na početku istraživanja bilo manje napetosti i više povezanosti među učenicima nego na kraju bez obzira jesu li pripadali eksperimentalnoj ili kontrolnoj grupi. Dobiven je i značajan F omjer za varijablu vrsta grupe za dimenziju razrednog ozračja napetost. It tablice 4. vidi se da je eksperimentalna grupa imala manju napetost od kontrolne i u inicijalnom i u finalnom ispitivanju. Ni jedan F omjer za interakciju navedenih varijabli nije značajan što znači da nije došlo do promjena ni u jednoj dimenziji razrednog ozračja poslije provođenja programa u eksperimentalnoj grupi.

Rasprava

Utjecaj provođenja programa pozitivne psihologije na optimizam i pesimizam učenika

Prvi cilj ovog istraživanja bio je ispitati može li provođenje programa pozitivne psihologije dovesti do povećanja optimizma i smanjenja pesimizma kod učenika četvrtog razreda osnovne škole. Rezultati su pokazali značajnu interakciju vrste grupe i vremena ispitivanja ($F=8,32$; $P=,00$) za varijablu optimizma. Iz slike 1. vidljivo je da je nakon provedenog programa u eksperimentalnoj skupini došlo do povećanja razine optimizma, dok se u kontrolnoj skupini razina optimizma u finalnom mjerenju smanjila u odnosu na inicijalno mjerenje. Dobiveni rezultati u skladu su s dosadašnjim istraživanjima koja su pokazala da različiti programi pozitivne psihologije mogu utjecati na povećanje razine optimizma. Međutim, nije došlo do smanjenja razine pesimizma kao što je to bio slučaj u nekim prijašnjim istraživanjima (Gillham i sur., 1995.; Miloševa i Marelja, 2009.; Šverko i sur., 2009.).

U ovom istraživanju program pozitivne psihologije sadržavao je sedam radionica (*Tri dobre stvari, Pismo i posjet zahvalnosti, Velikodušnost, Kreativnost, Dar vremena, Koja su se vrata otvorila i Opraštanje*). Pretpostavka je bila da će učenici u eksperimentalnoj skupini nakon provedenog programa pozitivne psihologije naučiti primjenjivati optimističniji stil objašnjavanja, koji će doprinijeti povećanju razine optimizma i smanjenju razine pesimizma. Takav stil objašnjavanja sadrži tri elementa; prvi, personalizaciju, pomoću kojeg bi učenici trebali naučiti uzroke dobrih događaja pripisivati svom ponašanju; drugi, trajanje, pomoću kojeg bi učenici trebali naučiti uzroke loših događaja pripisivati trenutnoj situaciji. I posljednji, treći element, opseg, pomoću kojeg bi učenici nakon radionica trebali naučiti usvojiti da uzroke dobrih događaja interpretiraju s pervazivnošću na sve životne situacije, a da uzroke loših događaja ograniče na vremenski kratkotrajno i specifično razdoblje. Za učenje optimističnijeg stila objašnjavanja posebno su mogle biti korisne radionice *Tri dobre stvari* i *Koja su se vrata otvorila*.

Suprotno očekivanjima provođenje programa nije dovelo do smanjenja pesimizma kod učenika u eksperimentalnoj skupini. Jedno objašnjenje ovakvog rezultata je da je možda lakše djelovati na povećanje optimizma, nego na smanjenje pesimizma. Program je trajao samo tri mjeseca što je vjerojatno bilo nedovoljno za promjenu pesimističkog načina razmišljanja kod učenika.

Uvid u literaturu o optimizmu i pesimizmu ukazuje na veliku diskrepanciju u definiranju i poimanju tih dvaju pojmova. Neki autori navode da su optimizam i pesimizam međusobno ovisni jedan o drugom, odnosno da se povećanjem optimizma nužno smanjuje pesimizam. Neki drugi autori smatraju da su optimizam i pesimi-

zam neovisni, odnosno, da povećanje optimizma nužno ne znači i smanjenje pesimizma (Gillman, Furlong i Huebner, 2009). Rezultati ovog istraživanja potkrepljuju gledište da se radi o međusobno neovisnim fenomenima.

Utjecaj provođenja programa pozitivne psihologije na razredno ozračje

Drugi cilj istraživanja bio je ispitati utječe li provođenje programa pozitivne psihologije na razredno ozračje. Tematske radionice *Velikodušnost, Kreativnost, Dar vremena* i *Opraštanje*, te djelomično radionica *Zahvalnost*, bile su postavljene s ciljem uspostavljanja boljih međusobnih odnosa učenika u razrednom odjeljenju i mogle su doprinijeti boljem razrednom ozračju. Imajući u vidu sadržaj programa moglo se očekivati da će provođenje programa pozitivne psihologije doprinijeti većoj međusobnoj povezanosti i međusobnom pomaganju, ugodnijem osjećaju u razredu i boljoj međusobnoj komunikaciji učenika. Međutim, rezultati nisu potvrdili ovakva očekivanja. Nisu utvrđene statistički značajne razlike između eksperimentalne i kontrolne skupine niti u jednoj dimenziji razrednog ozračja.

Jedan od razloga može biti relativno kratko vrijeme trajanja programa. Program se provodio tri mjeseca jedan sat tjedno što možda nije bilo dovoljno za značajno poboljšanje razrednog ozračja. Naime, na razredno ozračje vjerojatno je u većoj mjeri utjecalo ono što se događalo tijekom tjedna u razredu nego sadržaji na jednom satu razredne zajednice. Moguće je da bi duže provođenje programa i/ili veća tjedna satnica doveli do poboljšanja razrednog ozračja. Drugi razlog može biti u činjenici da je program provodila učenicima nepoznata osoba, a ne njihova učiteljica ili učitelj. Kako je razredno ozračje ne samo pod utjecajem međusobnih odnosa učenika nego i odnosa između učitelja i učenika moguće je da bi učinci bili značajni da je program provodila razredna učiteljica ili učitelj.

U svijetu i kod nas proveden je veći broj istraživanja s pokušajem određivanja efikasnosti različitih programa za poboljšanje razrednog ozračja od kojih su neki pokazali pozitivne rezultate (Mayer, 1993.; Zarevski i sur. 2000.; Moch, 2002., prema Meier, Gaiswinkler, Kümmel, Hampel, 2009.) dok kod drugih nije došlo do promjena u razrednom ozračju (Meier i sur., (2009.). Istraživanja utjecaja programa pozitivne psihologije su rijetka. Jedno od rijetkih odnosi se na programe poticanja zahvalnosti provedene u srednjim školama u SAD koje je pokazalo da su učenici nakon provedenog programa imali veće opće zadovoljstvo, veće zadovoljstvo školom i veću društvenost (Froch, Yurkewicz i Kashdan, 2009., prema Reivich, 2009.).

Ovo istraživanje pokazalo je da program pozitivne psihologije može biti učinkovit za podizanje optimizma i kod mlađih učenika, u našem slučaju učenika četvrtih razreda osnovne škole. No takav program nije imao utjecaja na smanjenje pesimizma

i poboljšanje razrednog ozračja. Buduća istraživanja trebala bi uključiti dugotrajnije programe te programe koje bi vodili razredni učitelji i učiteljice.

Reference

- Domović, V. (2003.). *Školsko ozračje i učinkovitost škole*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Evans, I. M., Harvey, S. T., Buckley, L., Yan, E. (2009.). Differentiating classroom climate concepts: academic, management, and emotional environments. *Journal of Social Sciences Online*, 4, 131–146.
- Fineburg, A. C. (2004.). Introducing positive psychology to the introductory psychology student. U: P.A. Lineley i J. Stephen (ur.) *Positive psychology in practice* (str. 197-209), NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Fisher, D. L., Fraser, B. J. (1982.). Use of Classroom Environment Scale in Investigating Relationships between Achievement and Environment. *Journal of Science and Mathematics Education in Southeast Asia*, 5, (2), 5-9.
- Gillham, J.E., Reivich, K.J., Jaycox, L.H., Seligman, M.E.P. (1995.). Preventing depressive symptoms in schoolchildren: Two year follow-up. *Psychological Science*, 6, 343-351.
- Gilman, R., Furlong, M. R., Huebner, E. S. (2009.). *Handbook of Positive Psychology in Schools*. New York: Routledge.
- Gladstone, T.R.G., Kaslow, N.J. (1995.). Depression and attributions in children and adolescents – A meta-analytic review, *Journal of Abnormal Child Psychology*, 23, 5, 597-606.
- Gladstone, T. R. G., Kaslow, N. J., Seeley, J. R., Lewinsohn, P. M. (1997.). Sex differences, attributional style and depressive symptoms among adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 25 (4), 297-306.
- Liney, P. A., Joseph, S., Harrington, S., Wood, A. M. (2006). Positive Psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 3-16.
- Martin-Krumm, C., Sarrazin, P., Peterson, P., Famose, J. P. (2003.). Explanatory Style and Resilience after Sports Failure. *Personality and Individual Differences*, 35 (7), 1685-1695.
- Matijević, M., Bratko, D., Ljubin, T. (2000.). Vanjska i unutarnja evaluacija projekta Aktivna - efikasna škola – a report. Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, UNICEF.
- Mayer, G. R. (1993.). A Dropout Prevention Program for At-Risk High School Students: Emphasizing Consulting to Promote Positive Classroom Climates. *Education and Treatment of Children*, 16 (2), 135-146.
- Meier, M., Gaiswinkler, M., Kümmel, U., Hampel, P. (2009.). Erlebnispädagogische Intervention für Klassenklima und Selbstwirksamkeit. *Psychologie in Erziehung und Unterricht*, 2, 34-39.
- Miloseva, L., Marelja, J. (2009.). Program Pozitivne psihologije: kako spriječiti depresiju u ranoj adolescenciji? *The 3rd International Conference on Advanced and Systematic-ECNSI-2009, The 1st Scientific research symposium Positive psychology in education*. Učiteljski fakultet u Zagrebu: Zagreb-Zadar
- Miljković, D. i Rijavec, M., (2006.). *Kako biti bolji*. Zagreb: IEP-D2.

- Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J. S., Seligman, M. E. P. (1986.). Learned helplessness in children: A longitudinal study of depression, achievement, and explanatory style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 435-442.
- Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J. S., Seligman, M. E. P. (1992.). Predictors and consequences of childhood depressive symptoms: A five year longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, (3), 405-422.
- Park, N. (2004.). Character strengths and positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 40-54.
- Peterson, C., Seligman, M. E. P. (2004.). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association, New York; Oxford: University Press.
- Reivich, K. (2009.). Fishful Thinking: Cultivating Gratitude in Youth. *NASP Communique*, 38 (39), 101-111.
- Rijavec, M., Miljković, D., Brdar, I. (2008.). *Pozitivna psihologija*. Zagreb: IEP-D2.
- Sanders, M.R., Turner, K.M., Markie-Dadds, C. (2000.). The development and dissemination of the Triple P-Positive Parenting Program: A multilevel, evidence-based system of parenting and family support. *Prevention Science*, 3, 173-189.
- Scheier, M., Carver, C. (1992.). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201-228.
- Seligman, Martin E. P. (1996.). *The Optimistic Child: Proven Program to Safeguard Children from Depression & Build Lifelong Resilience*. New York: Houghton Mifflin.
- Seligman, M.E.P. (1998.a). *The Presidents Address*, www.positivepsychology.org/aparep98htm.
- Seligman, M.E.P. (1998.b). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Guilford.
- Seligman, M.E.P., Peterson, C., Kaslow, N.J., Tanenbaum, R.L., Alloy, L.B., Abramson, L.Y. (1984). Attributional Style and depressive symptoms among children, *Journal of Abnormal Psychology*, 93, 2, 235-238.
- Seligman, M.E.P., Reivich, K., Jaycox, L. Gillham, J. (1995.). *The optimistic child: proven program to safeguard children from depression & build lifelong resilience*. NY: Houghton Mifflin Company.
- Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000.). Positive Psychology: An Introduction. *American psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Šverko, D., Kramar, K., Spanić, A., Tomas, J., Vuger, R. (2009.). *Optimizam: Može li se uvježbati?* Knjiga sažetaka 1. Međunarodni kongres psihologa Bosne i Hercegovine.
- Thompson, M., Kaslow, N.J., Weiss, B., Nolen-Hoeksema, S. (1998.). Children's Attributional Style Questionnaire – Revised: psychometric examination, *Psychological Assessment*, 10, 2, 166-170

The impact of Positive psychology programme implementation on fourth grade elementary school pupil optimism and classroom environment

Summary

The aim of the study was to assess the influence of positive psychology program on fourth grade students' optimism and classroom climate in primary school. Sample included 125 pupils from three primary schools in Zagreb. Students attended six classes, randomly divided in two groups; experimental (N=62) and control group (N=63). The positive psychology program was conducted in the experimental group once a week during three months. In control group usually activities were performed. Before and after conducting a program all the participants have been tested with questionnaires *My classroom* for assessing classroom climate and *The children's attributional style questionnaire* for assessing optimism and pessimism. Several two way analysis of variance with repeated measures on one factor were performed. The results showed positive effects of the program on the increase of the level of optimism. Statistically significant difference was not found in any of the dimensions of classroom climate.

Key words: elementary school, positive psychology program, optimism, pessimism, classroom environment.