

ULOGA POZITIVNIH EMOCIJA U UNAPREĐENJU RAZREDNOGA OZRAČJA

Marija Matulin
Kotoriba, Hrvatska

Sažetak:

Principi pozitivnog pristupa dosad su iznjedrili mnoge odgojno-obrazovne programe koji su imali pozitivan učinak na učenike, ali i same voditelje programa. Istraživanja su pokazala kako u pozitivnom okruženju postoji veća mogućnost za razvoj karakteristika pozitivne osobe. Ovaj rad donosi teorijski pregled pozitivnog pristupa, razrednoga ozračja i razvoja akcijskih istraživanja. Program pozitivnih emocija planiran je i proveden putem akcijskog istraživanja zbog fleksibilnosti i mogućnosti razvoja programa. Cilj je ovoga rada donijeti pregled tijeka akcijskog istraživanja te analizirati mogućnosti i načine provedbe programa pozitivnih emocija u odgojno-obrazovnim ustanovama. U radu je opisan tijek akcijskog istraživanja sa svim značajkama, opisane su korištene aktivnosti, dobiveni materijali i kritički osvrti u vidu samorefleksije i refleksije kritičkih prijatelja. Istraživanje je provedeno u 6. razredu Osnovne škole "Donja Dubrava". U istraživanju je sudjelovalo osamnaestero učenika zajedno za svojim razrednikom. Rezultati ovog istraživanja otvaraju stručni diskurs korištenju pozitivnog pristupa, naročito emocija, u unapređenju razrednoga ozračja i osobnog razvoja učenika.

Ključne riječi: akcijsko istraživanje, pozitivan pristup, pozitivne emocije, razredno ozračje

Uvod

Osnovna definicija škole podrazumijeva njezino odgojno-obrazovno djelovanje, no praksa poznaje sve slabosti i teškoće pri povezivanju odgoja i obrazovanja i omogućavanju optimalne klime za razvoj učenikovih sposobnosti. Bognar (2001) posebice ističe važnost zadovoljavanja socijalnih potreba učenika. Prva je zajednica u kojoj se dijete susreće sa socijalnim potrebama obitelji, a nakon toga vrtić i škola. Razredni odjel u kojem se svakom učeniku posvećuje pažnja i pomoć te se omogućuje iznošenje osjećaja i problema idealno je mjesto za zadovoljavanje ovih potreba. Područje pozitivne psihologije koje se odnosi na socijalnu ekologiju, između ostalog, istražuje zdravu školu (Ivanković i Rijavec, 2012). Istraživanja su pokazala kako u pozitivnom okruženju postoji veća mogućnost za razvoj karakteristika pozitivne osobe. Seligman (2002) smatra da na pozitivan razvoj mladih najviše utječe sinergija odgojnih ustanova kroz razvoj karakternih snaga i pozitivna subjektivna iskustva.

Nastanak ovog rada motiviran je upravo rezultatima istraživanja iz područja pozitivne psihologije. U neposrednom radu s učenicima primijetila sam da ih intrigiraju teme iz područja emocionalne inteligencije te su sami izrazili želju za širim upoznavanjem ovoga područja. Istražujući iskustva hrvatskih i inozemnih škola, došla sam do ideje da i sama provedem program pozitivnih emocija putem akcijskog istraživanja. Smatrala sam da bi takva kombinacija bila korisna i zanimljiva učenicima, a meni bi kao pedagoginji pripravnici omogućila upoznavanje vlastitih dobrih strana i slabosti pri izvođenju pedagoških radionica. Istraživanje je provedeno tijekom listopada i studenog 2015. godine u Osnovnoj školi Donja Dubrava, a kritički prijatelji bili su pedagoginja, ujedno i moja mentorica te učitelj matematike, odnosno razrednik razreda u kojemu je istraživanje provedeno.

RAZVOJ I IZVORIŠTA POZITIVNOG PRISTUPA

Prvi psiholog koji spominje pojam “pozitivna psihologija” je Abraham Maslow, humanistički psiholog koji pažnju u psihologijskim istraživanjima usmjeva prema samoaktualizaciji. Humanistička psihologija nije uspjela u odbacivanju dominantne negativne paradigme u psihologijskim istraživanjima zbog nedostatka istraživanja koja bi potvrdila njezina osnovna polazišta. Nasuprot humanističkoj psihologiji, pozitivna psihologija kao dominantnu paradigmu navodi pozitivnost i pozitivan pristup (Boniwell, 2012). Krajem sedamdesetih i početkom osamdesetih godina 20. stoljeća izvorišta pozitivne psihologije mogu se uočiti u nastojanjima američkih školskih psihologa da se savjetodavni rad usmjeri prema prevenciji i razvoju, umjesto tretiranju već nastalih poremećaja u ponašanju. Usprkos literaturi i stavovima američkih psihologa, istraživanje provedeno 1991. godine pokazalo je kako u praksi pozitivan pristup nije bio prihvaćen, a usmjerenost prema otklanjanju poremećaja, umjesto prevenciji i dalje je bila dominantna (Clonan i sur., 2004). Naročito su zanimljivi podaci o istraživanju emocija časopisa *Psychological Abstracts*. Utvrđeno je kako su od 1887. do 2000. godine objavljena 8 072 članka o ljutnji, 57 800 o anksioznosti, a 70 856 o depresiji. Na svakih 14 članka o ovim temama dolazi samo jedan o pozitivnim emocijama: o radosti, njih 851, o životnom zadovoljstvu, 5 701 te o sreći, 2 958 (Myers, 2001, citirano u Rijavec i Miljković, 2006, str. 621).

Seligman (2002) kao razlog koji ga je potaknuo na razmišljanje o novom usmjerenju psihologije navodi činjenicu zanemarivanja istraživanja darovitosti, kreativnosti i sreće nakon Drugog svjetskog rata. Negativna paradigma u psihologiji svojom je dominacijom pridonijela dijagnostici i liječenju mnogih mentalnih bolesti i poremećaja, ali nije uspjela odgovoriti na pitanja rasta i razvoja potrebnih za ostvarivanje životnih potencijala. Psihologijska istraživanja usmjerila su se na klasifikaciju i liječenje individualnih poremećaja, odgovarajući na posljedice doživljavanja zlostavljanja, zanemarivanja i stresa. Devedesete godine 20. stoljeća donose pomak u ovakvoj psihologijskoj praksi. Prema Seligmanu (2002) psihologija ne smije biti samo istraživanje poremećaja i slabosti jer takva paradigma ne doprinosi razvoju ljudskog rasta. Pozitivna psihologija usmjerava se prema istraživanju vrlina i snage, izgradnji prevencije, a svoje mjesto vidi u obrazovanju, odgoju, poslu, ljubavi i igri.

PREVENCIJSKA ULOGA POZITIVNOG PRISTUPA

Zadnjih dvaju desetljeća sve se više naglašava važnost rane prevencije i preventivskih programa u ostvarenju mentalnog zdravlja šire zajednice. Prema Seligmanu (2002) glavna je zadaća prevencije kreiranje znanosti o ljudskim vrlinama čija bi misija bila utvrđivanje i razumijevanje razvoja vrlina u djece i mladih. Autor navodi važnost naučenog optimizma i njegovu primjenu u preventivskoj znanosti. Rijavec i Miljković (2006) također navode kako je važan cilj pozitivne psihologije razvijanje bolje prevencije psihičkih problema i bolesti poticanjem faktora koji povećavaju ljudsku otpornost. Pozitivan pristup u prevenciji znači identifikaciju faktora koji nas čine otpornijima na bolest, kao što su osobne snage i socijalne vještine. Takšić i sur. (2006) spominju preventivske programe koji objedinjuju spoznaje s područja inteligencije, razvojne psihologije, neurologije te odgoja i obrazovanja kako bi se djeci omogućio razvoj socijalnih i emocionalnih vještina. Programi ove vrste imaju za cilj učiniti djecu otpornijom na psihopatološke probleme s kojima se susreću, npr. depresivnost, nasilje, delinkvencija. Cilj se ostvaruje pomoću poticanja vještina prepoznavanja i upravljanja vlastitim i tuđim emocijama. Autori navode povezanost emocionalne inteligencije s ishodištima pozitivne psihologije.

Ivanković i Rijavec (2012, str. 291) navode kako je poznat veći broj preventivskih 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. Autorice ističu Pennov program preven-

cije, prvi takve vrste, čiji je cilj bio preveniranje pesimizma kod djece osnovnoškolske dobi, a proveo ga je Martin Seligman sa suradnicima 1990. godine. Program se pokazao uspješnim, a dugoročno je utjecao na smanjenje depresivnosti, prevenciju pesimizma i povećanje razine optimizma. Seligman kasnije provodi još nekoliko preventivskih programa kojima je zajednički cilj razvijanje vrlina i osobina poput zahvalnosti, opraštanja, altruizma i optimizma. Ivanković i Rijavec (2012) spominju programe nastale modifikacijom Pennovog programa prevencije, a kao primjer navode program autorica Miloseva i Marelja iz 2009. koje su kreirale program za učenike s ciljem preveniranja depresije u ranoj adolescenciji u Makedoniji. Rezultati su pokazali znatne promjene u razinama optimizma i pesimizma. U Hrvatskoj su slični programi provedeni u srednjim školama (Miljković i Rijavec, 2006), a rezultati upućuju na značajno povećanje pozitivnih emocija kod učenika u eksperimentalnoj skupini, za razliku od učenika u kontrolnoj skupini. Rezultate potvrđuje i isti program proveden u drugoj srednjoj školi (Šverko i sur., 2009).

Rijavec i Miljković (2006, str. 631) budućnost preventivskih programa utemeljenih na pozitivnom pristupu vide uključivanjem pozitivne psihologije u redovite i izborne programe psihologije, a kao drugu mogućnost navode uključivanje sadržaja pozitivne psihologije u sate razredne nastave, gdje bi učenici od osnovne škole mogli o njima učiti. Takav je Program učenja strategija suočavanja s neuspjehom u osnovnoj školi (Bakarčić, 2005) ili Program emocionalne nepismenosti (Munjas i sur., 2005).

POZITIVNE EMOCIJE

Najvažnija teorija u razumijevanju pozitivnih emocija pripada Barbari Fredrickson, koja je svoju akademsku karijeru posvetila istraživanju pozitivnih emocija. Za Fredrickson (2002) pozitivne emocije igraju ključnu ulogu u našim životima, a neke od njih su: sreća, zadovoljstvo, zainteresiranost i ljubav. Istraživanja koje je autorica provodila pokazala su kako pozitivne emocije imaju višestruki učinak na razmišljanje i reagiranje. Rijavec i Miljković (2006) iznose rezultate istraživanja koja su pokazala da pozitivne emocije utječu na razvoj kreativnosti, fleksibilnosti, altruističnosti i utječu na efikasnije donošenje odluka. Pozitivne su emocije od posebnog značaja pri prevenciji kardiovaskularnih bolesti koje nastaju posredstvom negativnih emocija. U stresnim situacijama pozitivne emocije daju trenutačno olakšanje i daju energiju potrebnu za dugotrajno suočavanje sa stresom.

Tradicionalna paradigma u istraživanju emocija usmjerena je prema negativnim emocijama, s tendencijom ignoriranja učinka pozitivnih emocija. Fredrickson (2002) je istražila utjecaj sreće, ljubavi, zadovoljstva i zainteresiranosti na mišljenje i reagiranje. Rezultati istraživanja pokazali su da je učinak pozitivnih emocija na razmišljanje i reagiranje mnogo veći nego što se to ranije smatralo. Navodi kako emocija sreće omogućuje zaigranost i razvoj kreativnosti. Interes stvara potrebu za istraživanjem, stvaranjem novih iskustva, a nove informacije se pod dojmom ove emocije brže usvajaju. Zadovoljstvo je neizbježna emocija pri evaluaciji životnog procesa, razumijevanju vlastitih potreba i stvaranju unutarnjeg lokusa kontrole. Ljubav daje sigurnost i mogućnost stvaranja bliskih veza i odnosa. Autorica ističe kako je zaigranost od iznimne važnosti pri izgradnji socijalnih resursa, odnosno izgradnji stabilnih i dugotrajnih veza. Kod djece ovo stanje omogućuje izgradnju intelektualnih resursa, utječe na razvoj kreativnosti i socijalnih veza.

Fredrickson je razvila teoriju proširenja i izgradnje pozitivnih emocija koja podrazumijeva dugoročan efekt na osobni rast i razvoj. Teorija proširenja i izgradnje pozitivnih emocija ima nekoliko stadija (Fredrickson, 2001, citirano u Boniwell, 2012, str. 10):

- Pozitivne emocije proširuju trenutni repertoar razmišljanja i reagiranja – odnosi se na mogućnost proširenja pažnje i mišljenja, gomila se broj i vrsta pozitivnih emocija.
- Pozitivne emocije poništavaju efekt negativnih emocija – sreća i zadovoljstvo mogu stresnu situaciju učiniti podnošljivijom.

- Pozitivne emocije povećavaju fleksibilnost reagiranja u stresnim situacijama – emocije poput zadovoljstva, ljubavi, naklonosti, ali i prijateljstvo i zaigranost utječu na bolje podnošenje negativnosti i lakše suočavanje s nepredvidljivim situacijama.
- Pozitivne emocije izgrađuju psihološki repertoar – odnosi se na izgradnju psihičkih, intelektualnih, socijalnih i psiholoških trajnih resursa .

Pozitivne emocije utječu na razvoj uzlazne razvojne spirale - prema emocionalnoj ravnoteži i transformaciji u bolju verziju sebe.

Dosadašnji rezultati istraživanja Barbare Fredrickson potvrđuju hipoteze njene teorije. Pozitivne emocije imaju sljedeće efekte:

- šire pažnju i omogućavaju ispitanicima da bolje vide cjelovitu sliku događaja,
- u danom trenutku povećavaju broj poticaja za djelovanje,
- nestaje pristranost boljeg prepoznavanja ljudi koji pripadaju istoj rasi kao i mi,

dolazi do bržeg povratka fizioloških funkcija u stanje mirovanja nakon izazvanog akutnog stresa (Rijavec i sur., 2008, str. 36).

UTJECAJ MEĐULJUDSKIH ODNOSA NA RAZREDNO-NASTAVNO OZRAČJE

Domović (2004) smatra kako istraživanje međuljudskih odnosa u školskom kontekstu čini poseban dio pedagogije – mikropedagogiju. Autorica je navela važnost komunikacije kao elementa koji uvelike utječe na ozračje u razredu, važno je da ona bude promišljena, podržavajuća i jasna. *Mikropedagogija je dio pedagogije, koji se bavi proučavanjem onih pojava i procesa koji su značajni za odgoj, a vezani su u prvom redu za međuljudski odnos kao temeljnu jedinicu u kojoj se odvija odgojni proces* (Bratanić, 1991, citirano u Domović, 2004, str. 19).

Jurčić (2012) nabraja elemente strukture učiteljeve potpore koja zapravo čini jedan aspekt međuljudskih odnosa u razredu, one između učitelja i učenika, smatra kako su elementi koji utječu na dobro razredno-nastavno ozračje: prihvaćanje i poštovanje učenikove posebnosti, smireno i strpljivo rješavanje međusobnih problema, stvaranje trajnog prostora za profesionalno međusobno poštovanje, optimistične poruke, poticajni i ohrabrujući komentari i usmjeravanje učenika na odgovorno ponašanje. Ovi elementi pretpostavka su uspješnom učenju i postignuću u školi. Optimističnim porukama učitelj potiče učenje koje vodi do prihvaćanja novog znanja. Optimistična očekivanja imaju pozitivan utjecaj na stilove, strategije i kapaciteta učenja. Ovakav stav učitelja učenicima pomaže da podignu razinu svog učenja. Elemente pozitivnog pristupa nailazimo i u poticajnim i ohrabrujućim komentarima učitelja. *Na primjer, komentari: lijepo, na dobrom si putu, samo nastavi, sjajno, izvrsno, bravo i slično, potiču učenika na dalji rad, ohrabruju ga na ustrajnosti, učenik osjeća da će uspjeti te sam pojačava svoje zalaganje, više se trudi da postavljeni zadatak dovede do kraja* (Jurčić, 2012, str. 189).

Božić (2015) navodi da je za pozitivno razredno ozračje važna vrsta odnosa koju učitelj gradi s učenicima. Smatra kako taj odnos treba biti temeljen na uzajamnom poštovanju, razumijevanju, poticanju i uvažavanju mišljenja i stavova. Na pozitivno razredno ozračje utječe učiteljev smisao za humor koji ovdje ima ulogu stvaranja podržavajuće atmosfere, opušta učenike, utječe na doživljaj škole kao zabavnog mjesta, a neizbježan je u uspostavljanju prijateljskih odnosa između učenika i učitelja, ali i učenika međusobno. Jasno je da na razredno ozračje utječu i odnosi između učenika koji bi trebali biti korektni, prijateljski i dobri na što također učitelj svojim ponašanjem i primjerom može uvelike utjecati.

ZNAČAJKE AKCIJSKOG ISTRAŽIVANJA

Mužić (1999) akcijsko istraživanje smatra varijantom razvojnog istraživanja. Navodi da se akcijskim istraživanjima unose novosti u odgojno-obrazovne djelatnosti na temelju njihove znanstvene provjere. Akcijsko istraživanje specifično je iz više razloga u odnosu na tradicionalna istraživanja s obzirom na:

- okolnosti (onaj koji provodi istraživanje ujedno sudjeluje u odgojno-obrazovnoj djelatnosti)
- stupanj elastičnosti (projekt istraživanja promjenjiv je kada to zahtijevaju okolnosti istraživanja)
- istraživača (moguć je suradnički razvoj istraživanja).

Akcijsko istraživanje sadrži nekoliko ključnih obilježja koja ga razlikuju od uobičajenih oblika tradicionalnih istraživanja (Markowitz, 2011). Razlike između tradicionalnog i akcijskog istraživanja prikazane su u tablici 1.:

Tablica 1. Razlike između tradicionalnog i akcijskog istraživanja (Sagor, 2000., citirano u Markowitz, 2011, str. 13.)

Tradicionalno istraživanje	Pitanja	Akcijsko istraživanje
znanstvenici izvana	TKO ?	praktičari
objasniti/predvidjeti kontroliranu obrazovnu aktivnost	CILJ ?	unaprijediti vlastitu praksu
kontrolirani uvjeti	GDJE ?	vlastito područje
radi objave zaključaka koji se mogu iznositi široj javnosti	ZAŠTO ?	radi poduzimanja akcije u svrhu unapređenja prakse
uglavnom kvantitativno	KAKO ?	kvalitativno i/ili kvantitativno

Nastavnik ili pedagog izvođenjem akcijskog istraživanja preuzima višestruke uloge: ulogu reflektivnog praktičara koji se osvrće na svoju odgojno-obrazovnu praksu i koristi iskustvo u daljnjem unapređenju svog rada, ulogu praktičara istraživača i ulogu akcijskog istraživača (Schön, 1984, McNamara, 2002 i McNiff, 2002, citirano u Bognar, 2006b: 49).

PROBLEM ISTRAŽIVANJA

Problem istraživanja bio je ispitati utjecaj provođenja programa pozitivnih emocija putem akcijskog istraživanja na učenike, vršnjačke odnose i razredno ozračje.

Cilj istraživanja bio je unaprijediti međusobne odnose i samopoštovanje učenika provođenjem programa pozitivnih emocija putem akcijskog istraživanja. *Predmet istraživanja* činili su međusobni odnosi učenika u razredu i mogućnosti unapređenja njihovih odnosa provođenjem programa pozitivnih emocija.

Zadatci istraživanja jesu (proizašli iz cilja istraživanja):

- unaprijediti međusobne odnose učenika u razredu
- omogućiti osobni razvoj i podići razinu samopoštovanja učenika
- upoznati učenike s optimizmom, tolerancijom i empatijom
- razvijati vještine pripreme i izvedbe pedagoške radionice (pedagoginje pripravnice)

Istraživačka su pitanja:

- Koji su primjereni oblici provedbe programa pozitivnih emocija u razredu?

- Kako unaprijediti odnose među učenicima?
- Kako poboljšati razredno ozračje?

KONTEKST ISTRAŽIVANJA

Sudionici ovog akcijskog istraživanja učenici su 6. razreda Osnovne škole Donja Dubrava. Razredni odjel čini 18 učenika (M-9, Ž-9). Akcijsko istraživanje provođeno je u njihovoj učionici koja je opremljena pametnom pločom, projektorom i laptopom.

Na akcijsko istraživanje odlučila sam se nakon promišljanja o tome kako bih mogla povezati temu korisnu školi i unaprijediti svoje vještine u neposrednom radu s učenicima. U uvodu sam spomenula inicijalnu zainteresiranost učenika za učenje o emocionalnoj inteligenciji. Osim toga, razrednik 6.a u kojem sam provela akcijsko istraživanje zamijenio je razrednika koji je s učenicima surađivao u 5. razredu. Učenici su u 5. razredu zamijenili razrednu nastavu predmetnom, a školski prijatelji više nisu bili samo učenici iz njihovog mjesta, već i oni koji dolaze iz područne škole. Još u 5. razredu učenici su pokazivali otvoreno neslaganje, a sociometrijsko ispitivanje koje sam provela u ožujku 2015. pokazalo je da u razredu postoji nekoliko učenika koji su u potpunosti odbačeni ili izolirani. Svi ovi razlozi pobudili su ideju o provedbi akcijskog istraživanja programom pozitivnih emocija nakon što sam pročitala članak o dobrim rezultatima takvih programa u Sjedinjenim Američkim Državama.

PLAN ISTRAŽIVANJA

Etape akcijskog istraživanja koje su primijenjene jesu:

1. strateško planiranje (odabir prigodnih instrumenata i metoda, upoznavanje s interesima učenika pri izradi programa pozitivnih emocija)
2. akcija, implementacija plana (provođenje programa pozitivnih emocija, izrada učeničkih mapa za praćenje programa i osobnog razvoja)
3. promatranje, evaluacija i samoevaluacija
4. kritička i samokritička refleksija na temelju dobivenih rezultata.

Podatci su prikupljeni sociogramom, skupnim intervjuom, intervjuima s kritičkim prijateljima, sustavnim promatranjem, fotografijom, vođenjem refleksivnog dnevnika, analizom učeničkih radova i evaluacijskih listića nakon održanih radionica te anketnim upitnikom na kraju provođenja programa.

TIJEK ISTRAŽIVANJA

Aksijsko istraživanje započelo je u rujnu 2015. godine planiranjem aktivnosti i ispitivanjem razrednog ozračja. Osim toga, tada sam započela suradnju s razrednikom 6.a razreda koji me dublje upoznao sa situacijom u razredu. Premda sam s učenicima surađivala od samog početka mog pripravničkog staža željela sam uspostaviti bolju suradnju, saznati njihove interese i metode rada koje im najviše odgovaraju. Istraživanje sam započela ispitivanjem razrednog ozračja gdje su se učenici bolje upoznali sa mnom, povjerali mi svoje ideje i viđenje razrednog ozračja.

Nakon toga, slijedila je *implementacija plana* izvođenjem radionica na temu pozitivnih emocija. Orijentacija pri izradi programa bila je Watsonova klasifikacija pozitivnih emocija (citirano u Rijavec i sur., 2008):

1. dobro raspoloženje (radionice o optimizmu i toleranciji)
2. sigurnost u sebe (radionica o samopoštovanju)
3. pažnja (radionica o komunikaciji).

Kad sam razmišljala o tome kako bih potaknula učenike da duže razmišljaju o provedenoj radionici došla sam do ideje da na svakoj radionici upišu nešto u svoje *razvojne mape*. Razvojne su mape predstavljale mentalnu mapu njihovog osobnog razvoja. U njih su učenici upisivali svoja imena, ciljeve i aktivnosti koji bi im pomogli da se osjećaju bolje i da budu sretniji. Osim toga, u razredu smo jedan pano posvetili pozitivnim emocijama pa smo sve grupne radove ili ideje kojih su se učenici naknadno sjetili stavljali na taj pano kako bi ih on podsjećao na radionice i teme o kojima smo razgovarali.

Treća etapa u istraživanju bila je *promatranje, evaluacija i samoevaluacija*. Nastojala sam redovito voditi reflektivni dnevnik u kojem sam detaljno opisivala svoje viđenje razvoja situacije, zadovoljstvo provedenim radionicama i ideje za daljnju provedbu programa. Učenici su nakon svake radionice dobili evaluacijske listiće u kojem su mogli ocijeniti zadovoljstvo provedenom radionicom, izdvojiti što im se najviše sviđelo i izraziti ideje za buduće radionice. Završna evaluacija provedena je putem anketnog upitnika.

Zadnja etapa u istraživanju vezana je uz *kritičku refleksiju i samorefleksiju* na temelju dobivenih rezultata. Ovdje su mi uvelike pomogli kritički prijatelji koji su nakon svake radionice i u toku istraživanja rado davali savjete, kritizirali ono što im se nije činilo najbolje i davali prijedloge za poboljšanje mog rada s učenicima. Kritički prijatelji bili su pedagoginja, ujedno i moja mentorica, te učitelj matematike, odnosno razrednik razreda u kojem je istraživanje provedeno. Reflektivni dnevnik bio je osnova za samorefleksivni osvrt.

Izvještaj o akcijskom istraživanju prezentiran je na sjednici Učiteljskog vijeća održanoj u siječnju.

ISTRAŽIVANJE RAZREDNOG OZRAČJA PRIJE IZVOĐENJA PROGRAMA POZITIVNIH EMOCIJA

Prvu fazu akcijskog istraživanja, strateško planiranje, započela sam početkom rujna istraživanjem provedenih programa pozitivnih emocija u drugim školama. U ovoj fazi bilo mi je bitno istražiti razred sociometrijskim ispitivanjem, izmijeniti ideje s razrednikom i mentoricom te se povezati s razredom. Ispitivanje je pokazalo da u razredu postoji dvoje učenika koji su karakteristični po negativnom izboru, njih nitko nije odabrao za druženje ili učenje nakon nastave, kao ni za druženje tijekom nastave. Ovo ispitivanje pomoglo mi je u kasnijem rasporedu grupnog rada gdje sam nastojala povezati izolirane pojedince s učenicima koji su u sociometrijskom ispitivanju izabrani kao poželjno društvo. Osim sociometrijskog ispitivanja, s učenicima sam provela skupni intervju u svrhu dobivanja podataka i povezivanja s učenicima. Pitanja sam podijelila u pet kategorija: odnosi u razredu, iritirajuća ponašanja, prijateljstvo, komunikacijske vještine te što žele naučiti.

Stekla sam dojam da su učenici neiskreni i da nisam zadobila njihovo povjerenje. Rezultati sociometrijskog ispitivanja i skupnog intervju nisu se podudarali. Provedeni intervju dao mi je još jednu ideju, a to je da raspravljavamo o iskrenosti tijekom radionice o komunikaciji. Razrednik je rekao kako učenici nisu povezani, često se žale jedni na druge i nakon mnogo prokušanih metoda niti jedna se nije pokazala dugotrajno uspješnom. Razredniku je želja da učenici nauče nešto više o pozitivnim emocijama i misli da bi pedagoške radionice mogle biti dobar način u povezivanju učenika i poboljšanju razrednog ozračja. Mentorica je također upoznata s razrednim ozračjem, a govori kako su pojedini učenici česti gosti na razgovorima savjetovanja, no kako je izuzetno teško postići dugotrajne rezultate.

SADRŽAJI PROGRAMA POZITIVNIH EMOCIJA

Prva pedagoška radionica u sklopu ciklusa pozitivnih emocija bavila se optimizmom. Pozitivne emocije koje sam nastojala pobuditi ovom radionicom bile su: sreća, zanesenost i nada. Cilj radionice bio je upoznati učenike s pojmovima optimizma te omogućiti usvajanje tehnike osobnog razvoja i nošenja s neočekivanim životnim situacijama. Učenici su uključeni u grupni rad metodom slučajnog odabira, radionica je bila interaktivna te je sadržavala različite aktivnosti. Učenici su podržali ideju kreiranja reflektivnih mapa, a mape su započele upisivanjem dviju aktivnosti koje bi im mogle pomoći pri optimističnom razmišljanju.

Marija Matulin: Zadovoljna sam tijekom radionice. Mislim da se učenicima doista svidjela tema i način rada u radionici. Bilo im je zanimljivo i vjerujem da su izašli iz "sigurne zone" barem u grupnim aktivnostima. Učenici su međusobno surađivali, ali primijetila sam da neki učenici šute i da ih se ne uključuje mnogo u grupnom radu. Prilično su sporo tekli zapisi u razvojne mape jer su učenici željeli ukrasiti mape, a nisam predvidjela dovoljno vremena za to. Sad mislim da sam ih trebala zamoliti da ih ostave u školi jer bi se moglo dogoditi da ih za iduću radionicu zaborave. Atmosfera mi se činila ugodnom, smijali smo se, a učenici su bili sretni što radimo upravo pozitivnu temu. (15. listopada 2015.)

Prikaz 1. Zapis iz reflektivnog dnevnika nakon radionice o optimizmu

Evaluacijski listići, koje su učenici ispunili, pokazali su da im je radionica bila zanimljiva i da su zadovoljni ishodom radionice. Svi su učenici radionicu ocijenili ocjenom 5 (od 1-5), a komentirali su da im se najviše svidjela igra uloga i da su im bili zanimljivi primjeri pesimista koji nisu imali točna predviđanja. Neki učenici žele ovakve radionice što češće, komentiraju "sve je bilo super." Kritički prijatelji predložili su izradu stalnog panoa pozitivnih emocija te komentirali tempiranost radionice.

Druga pedagoška radionica bavila se temom komunikacije, cilj je bio upoznati učenike s verbalnom i neverbalnom komunikacijom te osvijestiti važnost komuniciranja kao preduvjet dobrih odnosa u zajednici. Pozitivne emocije su bile ljubav i zainteresiranost. Prva aktivnost u radionici bila je vezana uz slaganje zajedničkog kvadrata. Učenici su u grupama dobili dijelove kvadrata koji su morali spojiti bez izgovorene riječi. Rekla sam im da se mogu sporazumijevati rukama, nogama, izrazom lica, ali ne i riječima. Bilo je zanimljivo pratiti učenike. Čak i oni učenici koji su inače tihi i gotovo nevidljivi rado su se uključili, učenici su se smijali i zadatak ih je zabavio, iako većini nije pošlo za rukom sastaviti zadani geometrijski oblik. Nakon ove aktivnosti razgovarali smo o komunikaciji i načinima sporazumijevanja. Pripremila sam niz slika na kojima sam im željela objasniti što je to neverbalna komunikacija. Učenici su na ovoj radionici bili otvoreniji, gotovo svi su se javljali, a one koji nisu govorili pokušala sam potaknuti, prozvati ili zamoliti da izraze svoje mišljenje. U grupe su raspoređeni slučajnim izborom, pomoću izvučene boje. U razvojne mape unosili su jednu pozitivnu promjenu u načinu na koji razgovaraju koja bi im omogućila bolje izražavanje. Ovu radionicu zamislila sam kao niz aktivnosti koje će se provoditi oko glavne – izrade *Komunikacijskog priručnika*. Učenici su u grupama izrađivali po stranicu komunikacijskog priručnika. Svaka grupa dobila je temu koju je nacrtala, opisala i prezentirala razredu. Učenici su pisali o savjetima za poboljšanje komunikacije. Izradom priručnika zapravo sam željela osvijestiti povezanost među učenicima koji su na ovaj način izrađivali "zajedničku knjigu." Dok su učenici izrađivali priručnik, ja sam ih obilazila i pokušavala sve učenike u grupi uključiti u rad.

Anđelko Lisjak: Svidjela mi se radionica i mislim da dobro radiš. Ovo je jako dobro za učenike. Svidjela mi se tempiranost radionice i to što ste na kraju stigli ponoviti sve bitno o komunikaciji. Ne bi bilo loše da idući put sama podijeliš učenike u grupe prema njihovom (ne)slaganju. (29. listopada 2015.)

Prikaz 2. Komentar kritičkog prijatelja Anđelka Lisjaka (razrednika i učitelja matematike)

Cilj treće pedagoške radionice bio je upoznati učenike s pojmom samopoštovanja, omogućiti razvoj samosvijesti i svijesti o drugima. Pozitivne emocije vezane uz radionicu bile su sreća, zadovoljstvo te inspiracija. Radionica je započela masažom, odnosno igrom "sadimo vrt" koja se učenicima svidjela. Dok smo sjedili u krugu učenici su se okrenuli leđima i krug je postao masažni centar. Vodila sam aktivnost tako što sam učenicima sugerirala što da rade: "kopamo vrt, sadimo sjeme, zalijevamo." Učenici su djelovali zadovoljno i ova aktivnost ih je razbudila. Učenicima su ključni pojmovi radionice bili poznati, povezali su ih s medijima i aktualnom TV reklamom. Izrazili su zadovoljstvo temom radionice. Raspored sjedenja u grupama napravila sam u dogovoru s razrednikom. Učenici su dobili balone izrezane iz papira na koje su trebali napisati svoja imena i najbolje osobine. O svojim dobrim osobinama prije toga razgovarali su u grupama. Nastojala sam obići grupe i razgovarati s učenicima te na taj način uključiti sve učenike u razgovor i pomoći im pronaći što više dobrih osobina. Izrađene balone pričvrstili smo na pano pozitivnih emocija ispod zajedničkih "oblaka." Iznenadila me količina pozitivnosti koju su učenici iznijeli dok sam ih pitala što misle jedni o drugima. Najčešći opisi bili su vezani uz dobru, pomoć pri učenju, humor i prijateljstvo.



Slika 1. Baloni pozitivnih osobina

U razvojne mape učenici su zapisivali jednu pozitivnu osobinu koju misle da posjeduju, a u drugi dio jednu pozitivnu osobinu prepisanu sa crteža dlana (aktivnost koja je prethodila pozitivnim balonima).

Neki od zapisa jesu:

- *Sposoban. Rado pomažem drugima i vjerujem u sebe.*
- *Pametna (mudra). Druželjubitelj.*
- *Dobra prijateljica. Pomažem sestri.*
- *Šaljiva. Marljiva i pomaže kod učenja.*
- *Dobra plesačica. Zakon.*

Cilj posljednje (četvrte) radionice bio je upoznati učenike s pojmovima tolerancije i empatije te potaknuti učenike na pomaganje i inicijativu. Pozitivne emocije vezane uz radionicu bile su zahvalnost, nada i inspiracija.

Marija Matulin: Učenicima sam odmah na početku radionice naglasila da je ovo zadnja radionica koju provodimo zajedno na temu pozitivnosti. Učenici su reagirali sa žaljenjem i željom da još nešto radimo zajedno. Moj je prijedlog bio snimiti film kao oblik evaluacije – svega o čemu smo razgovarali tijekom radionica. Učenici su se sa zadovoljstvom složili. Učenica koja se u sociogramu pokazala kao osoba s najmanje odabira, prišla mi je i rekla kako se osjeća puno bolje otkad imamo radionice i pohvalila se da je njezina majka primijetila da ima bolje ocjene. Izuzetno mi je drago zbog toga jer baš sam to željela postići implementacijom pozitivnih emocija u razred. (26. studenog 2017.)

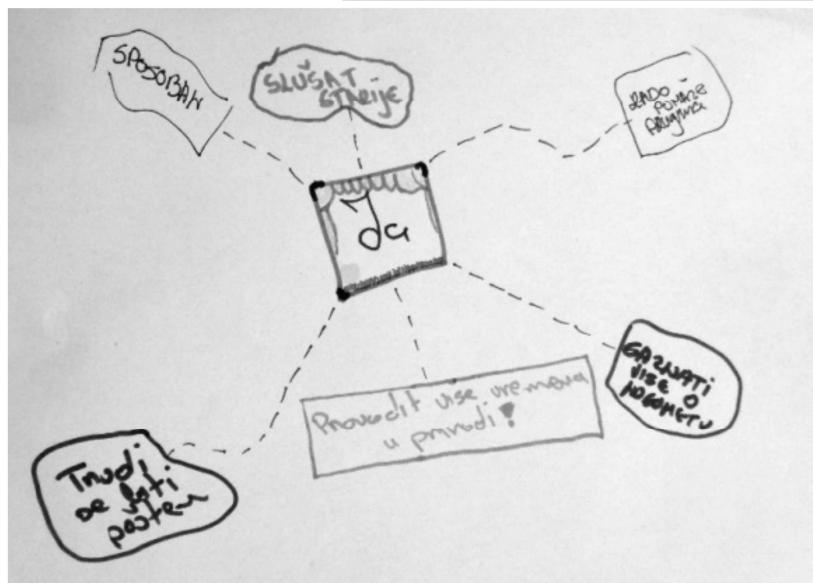
Prikaz 3. Zapis iz refleksivnog dnevnika nakon radionice o toleranciji

Radionicu sam započela igrom poklanjanja, učenici su jedni drugima bacali loptice i poklanjali jedni drugima lijepe riječi, putovanja, petice ili štogod prikladno. U radionicu sam uključila pjesmu *Kad bi svi* koju su učenici poznavali. Nakon što smo razgovarali o riječima pjesme koje sam izložila na slikokazu spontano smo zapjevali pjesmu što je učenike nasmijalo i oraspoložilo. Razgovorom sam željela saznati znaju li učenici što je empatija. Bilo im je poznato, a razgovorom su sami povezali što empatija predstavlja, zašto je važna i kako je mogu primijeniti kod kuće. Nakon toga u šesir sam ubacila kartice koje su učenici izvlačili. Kartice su sadržavale ime neke grupe, npr. plavuša je..., trgovci su..., zubari su..., a učenici su trebali navoditi asocijacije. Aktivnost je bila zabavna učenicima i shvatili su njezin smisao. Grupni zadaci bili su vezani uz prepričavanje priča iz drugačijih perspektiva (maćeha iz Pepeljuge, vuk iz Crvenkapice) te uz izradu plakata o obrnutim stereotipima. Jedna grupa je za zadatak imala ilustrirati tolerantne navike svog razreda. Učenici su dobro prihvatili zadatke, priče iz njihove perspektive bile su zanimljive, a oni su se smijali, nastojala sam razgovorom uključiti sve učenike u aktivnosti.



Slika 2. Pano pozitivnih emocija nakon četvrte pedagoške radionice

Učenicima sam najavila još jedan razgovor o njihovom razredu (finalnu evaluaciju od skupnog intervjua i anketnog upitnika) i zahvalila im na suradnji. Kritički su prijatelji izrazili zadovoljstvo idejom i provedbom radionica, a najviše im se svidjela spontanost pri izvođenju četvrte radionice.



Slika 3. Razvojna mapa učenice

ANALIZA ZADOVOLJSTVA UČENIKA PROVEDENIM RADIONICAMA

Zadovoljstvo učenika provedenim radionicama ispitano je intervjuom i anketnim upitnikom. Skupni intervju obuhvaćao je tri kategorije pitanja: osvrt na provedene radionice, odnosi u razredu te ideje učenika. Učenici smatraju da su im teme bile zabavne i korisne, a razvojne mape mogu im pomoći da sagledaju svoje ciljeve. Kad sam ih pitala jesu li bili sretni i zadovoljni, učenici odgovaraju da su bili sretni jer su se međusobno družili, a posebno su bili sretni kad smo spontano zapjevali ili se šalili. Na pitanje je li se nešto promijenilo u odnosima u razredu učenici su odgovorili da je isto kao prije, ali dobro je to što su svi mogli međusobno razgovarati. Znaju da je bitno da budu iskreni i misle da im je radionica o komunikaciji u tome pomogla. Smatraju da su imali prilike razgovarati s učenicima s kojima se inače ne družu i bilo im je zabavno vidjeti što sve mogu zajedno napraviti. Učenici predlažu da radionice budu povezane s njima atraktivnim temama – igricama, društvenim mrežama i glazbom. Od oblika rada najviše im se svidio grupni rad jer su mogli čuti tuđe ideje i sami kreirati nešto od dobivenih materijala. Učenici nisu spomenuli da bi grupe radije sami birali što pokazuje da im je bilo ugodno raditi s učenicima koje inače ne bi odabrali u grupe da su imali mogućnost izbora.

U anketnom upitniku detaljno je ispitano mišljenje učenika o utjecaju pozitivnog programa na razredno ozračje. Većina učenika (15 od 16) smatra kako su radionice imale pozitivan utjecaj na razred i odnose učenika. Što se samog razrednog ozračja tiče, 11 učenika odgovara kako je ono bolje, a petero učenika odgovara da nisu sigurni. Ovi odgovori potvrdili su povezanost između programa pozitivnih emocija i razrednog ozračja. Većina učenika smatra kako je ono bolje. Zadnji dio anketnog upitnika predstavljao je pitanje otvorenog tipa gdje su učenici mogli izraziti svoje ideje i mišljenja. Učenici žele više slobodnih tema, slobodan sat te više aktivnosti koje obuhvaćaju igru i igrokaze.

INTERPRETACIJA

Akcijska istraživanja specifična su po spiralnom toku te usmjerenosti na tijek, a ne na rezultate istraživanja (Bognar, 2006a). Razgovor s učenicima i kritičkim prijateljima ponekad me navodio dalje od onog što sam prvotno isplanirala u nacrtu istraživanja. Pritom su se razvijale

nove ideje, ubačeni su širi sadržaji, kao i elementi pri odabiru grupa. Programi pozitivnih emocija mogu se kreirati prema zahtjevima skupine, razreda ili učenika koji u njima sudjeluju. Važno je usmjeriti pažnju na strukturu grupe učenika. Dobar pristup u ovom istraživanju vezan je uz namjeran odabir učenika koji će surađivati prilikom aktivnosti (prikaz 2, komentar učitelja Anđelka Lisjaka) što pokazuju rezultati anketnog upitnika s komentarom kako je učenicima bilo zanimljivo raditi odabranim grupama. S obzirom na rezultate koji su dobiveni tijekom ovog istraživanja pokazalo se da pozitivne emocije utječu na smanjenje negativnosti i izoliranja pojedinaca u razredu (prikaz 3). Analizom anketnog upitnika došla sam do zaključka kako učenici preferiraju aktivnosti u kojima mogu iskazati svoju kreativnost, a najdraža im je takva aktivnost igranje uloga. Učenici su pokazali interes za program koji im omogućuje samorefleksiju. Analizom refleksivnih mapa uočeno je kako učenici iskazuju dodatan trud pri ukrašavanju mapa, međusobno komentiraju svoje mape i pri završetku ciklusa radionica radosno su prikazali dovršene mape i svoje osobine koje su u njima stajale (slika 3).

Premda je vremenski period od dva mjeseca kratak za veće promjene, možemo reći da je akcijsko istraživanje pokazalo kako pozitivan pristup ima utjecaj na razvoj tolerancije i zanimanja za druge učenike. Jedan od ciljeva akcijskog istraživanja jest razvoj novih perspektiva. Tijekom provedbe istraživanja razvijale su se brojne ideje koje sam mogla iskoristiti u radu s učenicima, a koje će mi biti korisne u budućem radu. Ideje su bile vezane uz pozitivne emocije: pisanje pisma zahvalnosti (učenici učenicima ili učitelji učenicima), sretne poruke tajnih prijatelja i snimanje filma/kreiranje stripa o pozitivnim emocijama koji učenicima može ostati lijepa uspomena na školske dane.

Ovim istraživanjem imala sam namjeru pratiti vlastite sposobnosti i vještine u radu s učenicima, a samorefleksijom sam željela razviti samokritičke sposobnosti i sposobnost samovrednovanja pedagoškog rada. Bilješke iz refleksivnog dnevnika najviše su mi pomogle pri odabiru oblika rada i odabiru aktivnosti (prikaz 1, komentar nakon radionice o optimizmu). Pri vođenju bilježaka nastojala sam se čim više osvrnuti na to kako reagiram na pitanja učenika i koje sposobnosti moram razvijati. Učenike sam upoznala bolje, ostvarila sam suradnju s njima i osjetila da mi vjeruju. Prije akcijskog istraživanja osjećala sam nelagodu prilikom spontanijih promjena toka pedagoške radionice, ali nakon nekog vremena provedenog u 6.a ta je nelagoda nestala. Vidjela sam da mogu dobro reagirati u nepredvidljivim situacijama, a ono što je bilo važno jest da ishodi pedagoške radionice budu povezani s aktivnostima i da se, osim učenika, i ja osjećam dobro i ugodno. Komentari kritičkih prijatelja također su pomogli u tome. Bognar (2006b, str. 53) smatra kako je za utvrđivanje kvalitete akcije najvažnija kritička refleksija koja se ostvaruje tijekom cijelog istraživanja na temelju kontinuiranog uvida u rezultate. Osim refleksivnog dnevnika, podrška kritičkih prijatelja i evaluacija učenika utjecale su na objektivnije viđenje situacije. Kritička prijateljica Mihaela Martinčić (mentorica) vrednovala je pozitivan pristup kao uspješan i drugačiji od onog uobičajenog za pedagoške radionice koje obično imaju tendenciju iskazivanja negativnosti, primjerice nasilja, stresa ili ovisnosti. Mentorica mi je savjetima pomogla pri odabiru metoda i oblika rada, a svojim komentarima usmjerila me na moje kvalitete; komunikaciju s učenicima, poticanje njihove kreativnosti, ali i nedostatke; tempiranje radionice, predviđanje vremena potrebnog za određenu aktivnost. Kritički prijatelj Anđelko Lisjak (učitelj matematike) vrednovao je pozitivan pristup kao uspješan i dobar za učenike. Njegovi su savjeti bili korisni zbog poznavanja učenika pa me tako savjetovao koje učenike je potrebno poticati kako bi dobili maksimum od pedagoških radionica.

Programi pozitivnih emocija mogu se kreirati prema zahtjevima skupine, razreda ili učenika koji u njima sudjeluju. S obzirom na rezultate koji su dobiveni tijekom ovog istraživanja, pokazalo se da pozitivne emocije utječu na smanjenje negativnosti i izoliranja pojedinaca u razredu. Akcijsko istraživanje dobar je način pripreme profesionalnog razvoja pripravnika jer omogućuje fleksibilnost, samokritičnost te kritičku refleksiju drugih članova kolektiva i stručne službe.

ZAKLJUČAK

U ovom radu izložene su osnovne značajke pozitivnog pristupa. Kako se sama ideja pozitivnog pristupa razvila iz načela pozitivne psihologije, prikazana su obilježja i refleksije značajnih istraživača iz tog područja. Posebna pažnja posvećena je problematiziranju pozitivnih emocija i njihovom utjecaju na odgojno-obrazovnu sredinu. Opisana su iskustva i rezultati odgojno-obrazovnih ustanova pri provođenju programa pozitivnog pristupa koji imaju dugu tradiciju u alternativnim školama te utemeljenje u reformskim pedagogijama. Rad donosi značajke i definiciju razrednog ozračja te utjecaja međuljudskih odnosa na socijalno-emocionalnu klimu. Istraživanje kojim se ispitivao utjecaj pozitivnih emocija na učenike i razredno okruženje akcijskog je tipa pa rad donosi pregled razvoja akcijskih istraživanja, značajke takve vrste istraživanja i važnost kritičke refleksije.

Rad donosi metodološki okvir unutar kojeg se istraživanje odvijalo. Unutar metodološkog okvira raspravlja se o cilju i problemu istraživanja te instrumentima i nacrtu koji su korišteni pri provođenju akcijskog istraživanja. Kako je korištena kvalitativna analiza pri obradi podataka, rad donosi detaljan slijed etapa i tijeka akcijskog istraživanja. Opisuje se stanje prije provođenja programa pozitivnih emocija, a zatim tijekom, obilježja i evaluacija pojedinih radionica. Rad iznosi ograničenja koja su se javila tijekom istraživanja, a ona su najviše vezana uz vremenske odrednice. U svrhu kvalitetnijeg izvještaja o tijeku radionica pri opisu su korišteni prilozi, učenički zapisi i zapisi iz refleksivnog dnevnika. Fleksibilnost akcijskog istraživanja daje mjesta kreativnosti, inovacijama i nepresušnom korištenju iskustva u daljnjem unapređivanju započetog programa.

U radu je izložena kritička refleksija koja se sastoji od samokritičke refleksije, osvrta kritičkih prijatelja i kritičke refleksije u zajednici učenja. Rad problematizira važnost i mogućnosti kritičke refleksije u razvojnoj djelatnosti. U ovom dijelu rada dane su praktične implikacije pri korištenju pozitivnih emocija u nastavi i pedagoškom radu. Osim toga, detaljnom kritičkom refleksijom navodi se razvojna perspektiva akcijskog istraživanja u radu pripravnika i stručnih suradnika.

LITERATURA

- Bognar, B. (2006a). Akcijska istraživanja u školi. *Odgojne znanosti*, 8(1), str. 209-228.
- Bognar, B. (2006b). Kako procijeniti kvalitetu akcijskog istraživanja. *Metodički ogledi*, 16(1), str.29-68.
- Bognar, L. (2001). *Metodika odgoja*. Osijek: Pedagoški fakultet Sveučilišta u Osijeku.
- Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell: The science of happiness*, Berkshire: Open University Press.
- Božić, B. (2015). Stvarno i poželjno razredno ozračje u osnovnoj školi. *Život i škola*, 61(11), str. 93-100.
- Clonan, S. M. i sur. (2004). Positive psychology goes to school: Are we there yet?. *Psychology in the Schools*, 41(1).
- Domović, V. (2004). *Školsko ozračje i učinkovitost škole*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Fredrickson, B. (2009). Positive emotions. U C. R. Snyder i S. J. Lopez, ur., *Handbook of Positive Psychology* (str. 120-135). Oxford: Oxford University Press.
- Ivanković, M. i Rijavec, M. (2011). Utjecaj provođenja programa pozitivne psihologije na optimizam i razredno ozračje kod učenika 4. razreda osnovne škole. *Napredak*, 153(2).
- Jurčić, M. (2012). *Pedagoške kompetencije suvremenog učitelja*. Zagreb: Recedo.
- Mužić, V. (1999). *Uvod u metodologiju istraživanja odgoja i obrazovanja*. Zagreb: EDUCA.
- Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa RH (2011). *Nacionalni i okvirni kurikulum*. Zagreb. Preuzeto 11. siječnja 2016. s public.mzos.hr/fgs.axd?id=16803
- Rijavec, M., Miljković, D., Brdar, I. (2008). *Pozitivna psihologija*. Zagreb: IEP-D2.

- Rijavec, M., Miljković, D. (2006). Pozitivna psihologija: psihologija čije je vrijeme (ponovno) došla. *Društvena istraživanja*, 15(4-5), str. 621-641.
- Rijavec, M., Miljković, D. (2010). *Tko su dobri ljudi?*. Zagreb: IEP-D2.
- Seligman, M. (2009). Positive psychology, positive prevention, positive therapy. U Snyder, C.R. i Lopez S.J., ur., *Handbook of Positive Psychology* (str. 3-13). Oxford: Oxford University Press.
- Shoshani, A. i Steinmetz, S. (2014). Positive Psychology at School: A School-Based Intervention to Promote Adolescents' Mental Health and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 15(1).

The Role of Positive Emotions in Improving the Classroom Atmosphere

Abstract: The principles of a positive approach influenced many educational programs which had positive effects on students, but also on program managers. Research has shown that it is more likely to develop the characteristics of a positive person in a positive environment. This paper presents a theoretical overview of the positive approach, classroom atmosphere and the development of action research. The program of positive emotions is planned and implemented through the action research, due to the flexibility and ability to develop a program in progress. The purpose of this paper is to create an overview on how the action research has progressed, and to analyze the possibilities of the implementation of program of positive emotions to the educational institutions. This paper describes the progress of action research with all the features, activities, obtained materials and peer reviews in the form of self-reflection and reflection of critical friends. The survey was conducted in the 6th grade of elementary school "Donja Dubrava". The study included eighteen students alongside their class teacher. The results of this study open up a professional discourse to using positive approach, especially emotions, in improving of classroom atmosphere and personal development of students.

Keywords: action research, positive approach, positive emotions, classroom atmosphere

Rolle von positiven Emotionen bei der Verbesserung des Klassenklimas

Zusammenfassung: Die Prinzipien einer positiven Herangehensweise haben bis jetzt viele Erziehungs- und Bildungsprogramme hervorgerufen, die einen positiven Effekt auf Schüler, aber auch auf die Programmleiter hatten. Studien haben gezeigt, dass es in einem positiven Umfeld eine größere Möglichkeit gibt, die Eigenschaften einer positiven Person zu entwickeln. Diese Arbeit bietet einen theoretischen Überblick über die positive Herangehensweise, das Klassenklima und die Entwicklung von Aktionsforschungen. Wegen der Flexibilität und der Möglichkeit der Programmentwicklung wurde ein Programm von positiven Emotionen mittels einer Aktionsforschung geplant und durchgeführt. Das Ziel dieser wissenschaftlichen Arbeit ist es, eine Übersicht der Aktionsforschung zu geben und die Möglichkeiten und Durchführungsarten eines Programms der positiven Emotionen in Bildungseinrichtungen zu analysieren. In der Arbeit wurde der Ablauf einer Aktionsforschung mit all ihren Merkmalen beschrieben sowie auch die verwendeten Aktivitäten, die erhaltenen Materialien und die Kritik in Form einer Selbstreflexion und Reflexionen kritischer Freunde. Die Studie wurde in der 6. Klasse der Grundschule "Donja Dubrava" durchgeführt. An der Forschung haben achtzehn Schüler zusammen mit ihrem Klassenlehrer teilgenommen. Die Resultate dieser Forschung ermöglichen einen kritischen Diskurs bei der Verwendung der positiven Herangehensweise, insbesondere von Emotionen, bei der Verbesserung des Klassenklimas und der persönlichen Schülerentwicklung.

Schlüsselbegriffe: Aktionsforschung, positive Herangehensweise, positive Emotionen, Klassenklima