



Enea  
Vorkapić  
8. god.

## **„Pozitivna psihologija kao dio studijskog programa Učiteljskog fakulteta u Rijeci“**

doc. dr. sc. Sanja Tatalović Vorkapić

10. 10. 2014. Učiteljski fakultet u Rijeci

*Je li d(pr)ošlo vrijeme pozitivne psihologije u obrazovanju?*

# Uvod... kako je počelo...?

Prijedlozi  
kolegija...  
2009/2010.



Studij za predškolski odgoj u  
Rani u predškolski odgoj i  
obrazovanje: 2010/2011.  
godine



Cjeloživotno obrazovanje –  
Razlikovni program:  
2009/2010. godine

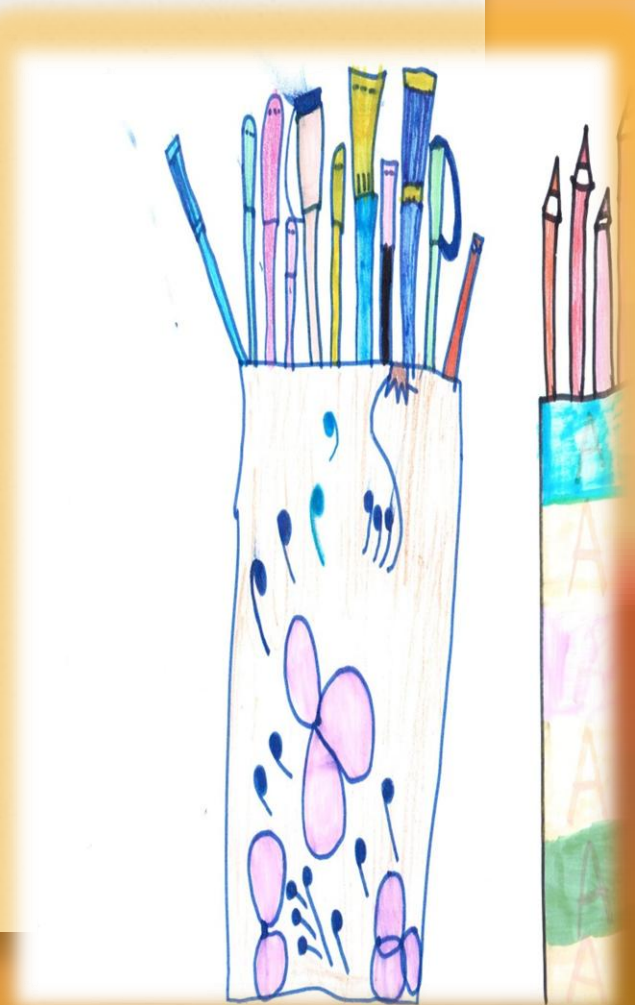


Značajne promjene iz stručnog  
u sveučilišni studij: Visoka  
Učiteljska škola u Učiteljski  
fakultet 2006. godine



# Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

- Kreiranje studijskog programa Rani i predškolski odgoj i obrazovanje Učiteljskog fakulteta u Rijeci
- Usklađenost s potrebama rada
- Kontekst vrtića - potrebe odgajatelja
- Razvojne potrebe djece s ciljem ostvarenje njihove dobrobiti
- Doziranje znanstvenog u praktičnom i obrnuto...



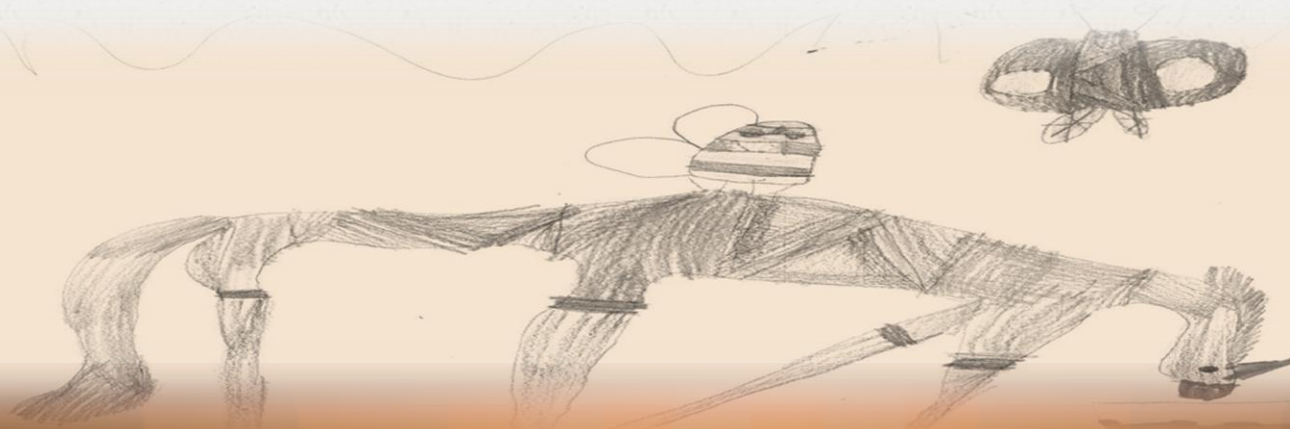
# Predlaganje izbornog kolegija – 1. godina diplomskog studija RPOO



Prvi prijedlog



Drugi prijedlog



# Zašto Pozitivna psihologija?

1. Možemo li govoriti o poticanju optimizma kod djece bez razmišljanja o razini optimizma u odgajatelja?
2. Usmjeravanje na karakteristike odgajatelja koje su dominantne u okviru implicitne pedagogije...

## 2. Tko je to odgajatelj/učitelj i kakav bi on trebao biti?

- **Istraživanje: „The significance of preschool teacher’s personality in early childhood education: Analysis of Eysenck’s and Big Five dimensions of personality” (2012)**
  - **N=92 odgajatelja prosječne dobi 30 godina, polaznici prve i druge generacije diplomskog studija**
  - **Više razine ekstraverzije, ugodnosti, savjesnosti, otvorenosti i socijalne poželjnosti, a znatno snižene razine psihoticizma i neuroticizma**
- **MUDROST I ZNANJE** (kreativnost, radoznalost, otvorenost, ljubav prema učenju)
  - **HRABROST** (autentičnost, upornost, vitalnost)
  - **HUMANOST** (ljubav, velikodušnost, ljubav, emocionalna inteligencija)
  - **PRAVEDNOST** (jednakost, poštenje, moralnost, vođenje, timski duh)
  - **UMJERENOST** (opraštanje, skromnost, razboritost, samoregulacija)
  - **TRANSCENDENTNOST** (poštovanje ljepote i izvrsnosti, zahvalnost, nada i optimizam, smisao za humor, duhovnost)

# 3. Zašto Pozitivna psihologija?



- o Pozitivna iskustva (zadovoljstvo prošlošću, sreća i optimizam u sadašnjosti, nada i vjera u budućnost; zanesenost)
- o Pozitivna osoba (mudrost, hrabrost, humanost, pravednost, umjerenost, transcendentnost)
- o Pozitivne misli (samoefikasnost, nada, optimizam)
- o Pozitivne emocije (radost, sreća, dobrobit)
- o Pozitivna zajednica (zdrava obitelj, zdravo susjedstvo, učinkovite škole, društveno odgovorni mediji)



# Cilj kolegija PP

Opći je cilj kolegija upoznati studente s ciljevima i spoznajama pozitivne psihologije, usmjerene na jačanje i optimiziranje pozitivnih dimenzija kod pojedinca, koje mogu omogućiti bolju kvalitetu života, te primjenu tih znanja u radu s predškolskom djecom.

Nakon učenja sadržaja iz kolegija Pozitivna psihologija, student će moći:

1. Identificirati i opisati osnovnu terminologiju iz domene pozitivne psihologije
2. Izraziti i objasniti temeljne spoznaje i nova istraživanja o sreći i zadovoljstvu životom
3. Demonstrirati i interpretirati faktore koji utječu na povećanje subjektivne dobrobiti
4. Analizirati temeljne pojmove iz domene pozitivne psihologije: sreća, pozitivne emocije, pozitivna osoba, itd.
5. Uopćavati i generirati primjene pozitivne psihologije u svakodnevnom životu i ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju
6. Argumentirati svoje mišljenje i kritički prosuđivati spoznaje iz područja pozitivne psihologija u kontekstu njezine primjene u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju
7. Na osnovu specifičnosti pojedine situacije, a primjenom načela pozitivne psihologije kreirati prijedloge za njihovu implementaciju u vrtićkom okruženju, ili kao savjet u komunikaciji s roditeljima





# Završni radovi (2)

AK. GODINA 2012/2013.

- o Natali Ružić: „Važnost empatije budućih odgojitelja u radu s predškolskom djecom“

(Tatalović Vorkapić, S. & Ružić, N. (2013). Measuring empathy in future preschool teachers: Implications for study program modification. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 3(6), 188-195)

AK. GODINA 2013/2014.

- o Sara Lacmanović: „Važnost zahvalnosti i prosocijalnog ponašanja kod budućih odgajatelja“

# Diplomski radovi (12)

## AK. GODINA 2011/2012:

1. Andreja Gović: „Doživljaj zanesenosti na poslu i osobine ličnosti odgajatelja”
2. Ana Babić: „Što kažu djeca predškolske dobi o sreći, zahvalnosti, nadi, optimizmu, mudrosti i pravednosti? Kvalitativna analiza dječjih definicija”
3. Karmen Pavlic: „Odnos između optimizma djece i optimizma roditelja”
4. Adriana Tibljaš: „Analiza spolnih i dobnih razlika u socio-emocionalnoj dobrobiti predškolske djece

## AK. GODINA 2012/2013:

5. Jelena Jelić: „Osobine ličnosti, nada, optimizam i zadovoljstvo životom odgojitelja predškolske djece“
6. Kristina Martić: „Je li empatija odgojitelja povezana s njihovom ličnošću?“
7. Sanja Unković: „Optimizam, zadovoljstvo životom i održivo ponašanje kod odgojitelja predškolske djece“
8. Maja Hržić Zvardon: „Nada i optimizam roditelja zdrave predškolske djece i predškolske djece s različitim oboljenjima”

## AK. GODINA 2013/2014:

9. Elma Polanec: „Analiza povezanosti računalnih igara i učestalosti pozitivnih emocija kod djece predškolske dobi“
10. Kristina Mlinarić: „Odnos empatije, nade, optimizma i zadovoljstva životom odgajatelja predškolske djece“
11. Jasmina Puž: „Socio-emocionalna dobrobit i optimizam darovite djece“
12. Ivana Šekulja: „Osobine ličnosti i zadovoljstvo životom budućih odgajatelja i učitelja – Ima li razlike?”

# Istraživanje: Do we need PP in Croatian kindergartens? (Tatalović Vorkapić & Vujičić, 2012, Early Years)

- o Kakav je i koliki doprinos kolegija PP u kompetencijama odgajatelja i realnim potrebama rada?
- o 49 odgajatelja je izrazilo vrlo visoku i snažnu potrebu za ovim kolegijem na svim razinama rada u vrtićima
- o Znanja koja su stekli smatraju vrlo korisnim i primjenjivim u praksi
- o Najveću mogućnost implementacije pozitivne psihologije odgajatelji vide u radu s djecom



# Istraživanje: Validacija hrvatske verzije Ljestvice socio-emocionalne dobrobiti i otpornosti predškolske djece (Tatalović Vorkapić & Lončarić, 2014, HRRI)

Cilj istraživanja bio je validirati hrvatsku verziju njemačke skale koja je nazvana Ljestvicom socio-emocionalne dobrobiti i otpornosti predškolske djece (LJSEDOPD).

U istraživanju je sudjelovalo 112 odgojiteljica koje su primjenom ove skale opažale ukupno  $N=1792$  djece (939 djevojčica i 853 dječaka) prosječne dobi  $M=4,89$  godine.

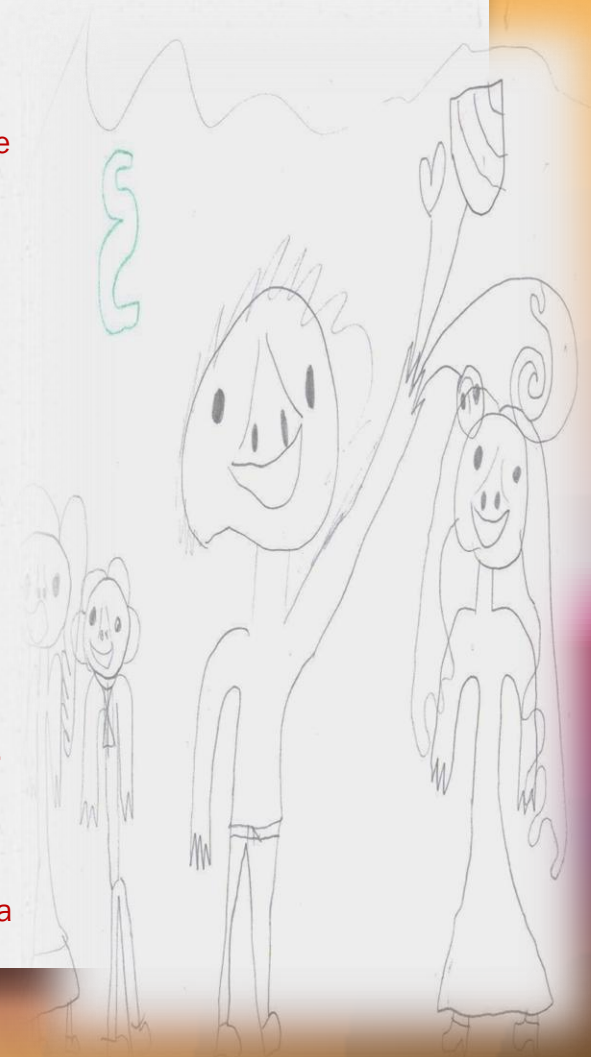
Odgojiteljice su opažale i procjenjivale ponašanja djece na 6 LJSEDOPD-podljestvica:

- o Uspostavljanje kontakta i socijalne vještine
  - o Samokontrola i promišljenost
  - o Asertivnost
- o Emocionalna stabilnost i suočavanje sa stresom
  - o Orijentiranost na zadatak
  - o Uživanje u istraživanju

Eksploratorna faktorska analiza s Varimax rotacijom rezultirala je ljestvicom koja se sastoji od 5 podljestvica gotovo identične strukture s onima iz originalnog istraživanja uz izuzetak podljestvice Orijentiranost na zadatak, koja nije zadržana.

Dobne i spolne razlike u procjenjivanim dimenzijama pokazale su očekivani smjer, tj. značajno povećanje razina svih dimenzija s dobi, te značajno većih razina svih dimenzija kod djevojčica. Utvrđen je specifičan i neočekivani rezultat vezan uz značajan pad u uživanju u istraživanju između trogodišnjaka i četverogodišnjaka.

Značajan doprinos ovog istraživanja leži u prilagodbi valjanog mjernog instrumenta čija je primjenjiva funkcija iznimna u radu s djecom predškolske dobi.



## Posreduje li profesionalno sagorijevanje učinke osobina ličnosti na zadovoljstvo životom odgojitelja predškolske djece? (Tatalović Vorkapić & Lončarić, 2013; Psihologijske teme)

- o Zadovoljstvo životom jednog odgojitelja vrlo je važno za njegov kvalitetan rad u kontekstu ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja
- o Cilj istraživanja: analizirati zadovoljstvo životom odgajatelja i učinke osobina ličnosti na zadovoljstvo životom posredovane profesionalnim sagorijevanjem
- o Sudjelovalo je 295 odgajatelja
- o Mjerni instrumenti: Skala zadovoljstva životom, Petofaktorski upitnik ličnosti i Maslach upitnik sagorijevanja
- o Rezultati: utvrđeni su značajni izravni utjecaji ekstraverzije i neuroticizma na zadovoljstvo životom odgajatelja
- o Osobine otvorenosti i savjesnosti imaju samo posredne pozitivne efekte na zadovoljstvo životom umanjujući osjećaj smanjenog osobnog postignuća odgajatelja

What does it mean for a schoolchild to flourish?

The well-being theory PERMA breaks down flourishing into five elements:



POSITIVE EMOTION



ENGAGEMENT



POSITIVE  
RELATIONSHIPS



MEANING



ACCOMPLISHMENT

Treba li nam PP u  
studijskom  
programu budućih  
učitelja?



Seligman, M.E.P., Ernst, R.M., Gillham, J., Reivich, K. & Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311.

- o Pozitivno obrazovanje (eng. „Positive education”) se definira ne samo kao usvajanje jasno definiranih znanja, vještina i kompetencija, već i sreće
- o Seligman i sur. ističu da je danas više nego ikad neophodno stvarati **SINERGIJU** između procesa **UČENJA i POZITIVNIH EMOCIJA**, kako bi se prevenirale: depresija i niska razina zadovoljstva životom
- o **SREĆU** treba poučavati u školi!
- o Značajan broj objektivnih istraživanja ukazuje da se **VJEŠTINE** koje povećavaju psihološku otpornost, pozitivne emocije, uključenost i smisao **MOGU** efikasno poučavati u školi
- o U ovom su radu prikazane metode rada s djecom i proces poučavanja pozitivne psihologije u Geelong Grammar School, u Australiji

Clonan, S.M., Chafouleas, S.M., McDougal, J.L. & Riley-Tillman, T.C. (2004). Positive psychology goes to school: Are we there yet? *Psychology in the Schools*, 41(1), 101–110.



- o Jedno od temeljnih pretpostavki pozitivne psihologije se temelji na činjenici da se institucije/zajednice mogu oblikovati u pozitivne na način da potiču razvoj individualnih snaga pojedinca koji čine tu instituciju, tj. zajednicu
- o Ovaj je rad usmjeren na mogućnosti razvoja jedne osnovne škole u pozitivnu školu
- o Rad raspravlja o tradicionalnim i suvremenim trendovima razvoja i stvaranja školskog ozračja (školske klime)
- o Pružene su smjernice na koji način SVA djeca i SVI učitelji/nastavnici mogu razvijati svoje osobne SNAGE, a škola im služi kao temeljno sredstvo pomoću kojeg upravo uspijevaju u tome!
- o No, i dalje ostaje otvoren diskurs o svim negativnim čimbenicima koji teže u podlozi stvaranje negativnih osjećaja i misli vezanih uz proces učenja i poučavanja



# Razvoj psihološke otpornosti (eng. *resiliency*) kod djece - istraživanja

- o The Penn Resiliency Project (Gillham, J. & Reivich, K.)
- o Skup intervencija koje imaju svrhu poučavanja kognitivno-bihevioralnih vještina i vještina rješavanja problema u socijalnim situacijama
- o Temeljni princip je ABC model (Ellis' Adversity-Consequences-Beliefs (ABC) model) ili... (Seligman, 2005)
- o **model Nedaća-Uvjerenje-Posljedica ili NUP model:** naša vjerovanja imaju medijacijski efekt na naše emocije i ponašanja
- o Djeca uče identificirati vlastita negativna i netočna vjerovanja, testiraju njihovu realnu ispravnost i pronalaze alternative u njihovu zamjenu
- o Uče se tehnikama asertivnosti, pregovaranja i dogovaranja, rješavanja problema i relaksacije, koje mu služe ne samo u školskom/akademsom okruženju već i u društvenom i obiteljskom životu
- o Struktura PRP lekcija: 12 susreta po 90 minuta
- o Metode rada: skečevi, igranje uloga, kratke priče ili stripovi
- o Upoznavanje s temeljnim konceptom, uvježbavanje i rasprava među/s djecom, primjena naučenih vještina u realnom životu
- o **Istraživanja:** 13 studija, više od 2000 djece u dobi od 8-15 godina, utvrđena značajna korelacija između provedbe programa i prevencije simptoma depresivnosti i anksioznosti, i to dugoročno

Wholebeing Institute partners with Maytiv Center to bring PP into school systems  
<http://wholebeinginstitute.com/positive-psychology-education/>

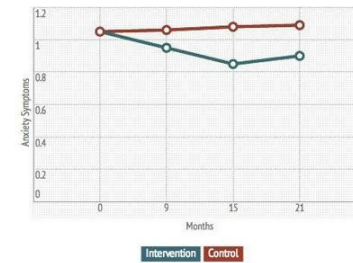
o **Syllabus of Positive Psychology School Intervention Program:**

- o Introduction to PP
- o Change is possible
- o Permission to be human
- o Positive emotions
- o From beliefs to reality
- o Choosing what to focus on
- o Gratitude as a way of life
- o Personal strengths
- o Setting and implementing personal goals
- o Mind and body in educational work
- o Stress and flow
- o Perfectionism and self-acceptance
- o Relationships and social support
- o Acceptance of others
- o Tolerance and listening
- o Pay it forward

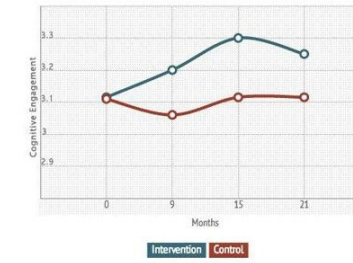
o Research results from 2010-2012.

o „The program taught me how to help any child in class find his inner strengths, and how to expand the use of these powers. This work fills the children and me with optimism and hope” – 3<sup>rd</sup> grade teacher

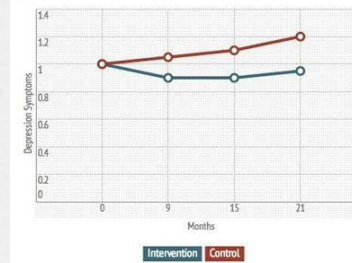
**Anxiety Symptoms**



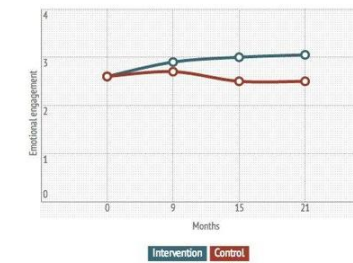
**Cognitive Engagement**



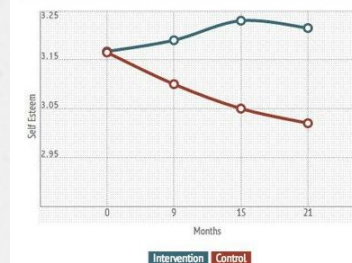
**Depression Symptoms**



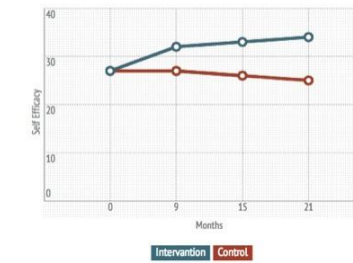
**Emotional Engagement**



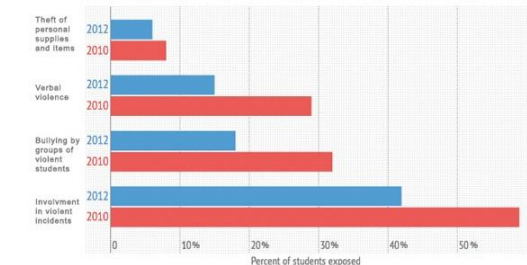
**Self Esteem**



**Self Efficacy**



**Violent Phenomena in Schools**




# Changing Education as We Know It -

<http://lightsandcolors.com/pes/positive-psychology-education/>

- o Značajan broj empirijskih istraživanja pokazuje da implementacija metoda pozitivne psihologije u školama može značajno poboljšati dobrobit djece kao i njihovo sveukupno mentalno zdravlje
- o Ovaj „psihološki fitnes”, kada se poučava u školama, također značajno podiže i razinu školskih postignuća
- o Stoga bi temeljne metode i principi pozitivne psihologije nesumnjivo trebale naći svoje mjesto primjene u školama
- o Uvođenjem pozitivne psihologije u škole dogodila bi se svojevrsna reforma školstva i nadišla lažna dihotomija u obrazovanju koja ističe da: ***U ŠKOLAMA MOŽEMO IMATI ILI SRETNU DJECU ILI USPJEŠNU DJECU, ALI NE I JEDNO I DRUGO U ISTOM DJETETU.***
- o Dijete koje ima osiguranu visoku razinu dobrobiti i mentalnog zdravlja u školi, automatski će pokazati i veću razinu školskog postignuća!





**"Intelligence plus character - that  
is the goal of true education."  
- Dr. Martin Luther King, Jr.**

**Hvala na pažnji!**

doc. dr. sc. Sanja Tatalović Vorkapić

E-mail: [sanjatv@ufri.hr](mailto:sanjatv@ufri.hr)