

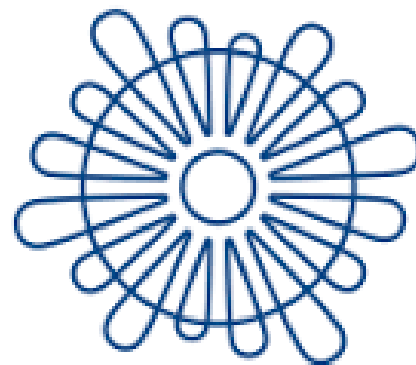
# Emocije i emocionalna regulacija u učionici

Izv. prof. dr. sc. Irena Burić

Odjel za psihologiju,  
Sveučilište u Zadru

[iburic@unizd.hr](mailto:iburic@unizd.hr)

16.02.2022.



Sveučilište u Zadru  
Universitas Studiorum  
Jadertina | 1396 | 2002 |



# Emocije u obrazovnom kontekstu

- Obrazovanje i stjecanje diplome važni su ciljevi u suvremenom društvu pa su i aktivnosti koje su s njima povezane (npr. pohađanje nastave, učenje, provjere znanja, odnosi u učionici), važni izvori emocija učenika i nastavnika
- Emocije utječu na izvedbu i psihološku dobrobit te oblikuju osobni razvoj pojedinca.

# Pregled predavanja

- Što su emocije i emocionalna regulacija?
- Emocije & emocionalna regulacija učenika
  - Učinci na učenje i školsko postignuće
  - Izvori emocija učenika
  - Načini reguliranja emocija učenika
- Emocije & emocionalna regulacija nastavnika
  - Učinci na kvalitetu poučavanja i ishode kod učenika
  - Izvori emocija nastavnika
  - Načini reguliranja emocija nastavnika

# Što je emocija?

- Složen fenomen koji se sastoji od većeg broja komponenti (Scherer, 2005; Schuman & Scherer, 2014), odnosno od sinkroniziranih promjena na:
  - AFEKTIVNOM (Kako se osjećamo?),
  - KOGNITIVNOM (O čemu razmišljamo?),
  - FIZIOLOŠKOM (Koje promjene doživljavamo u svom tijelu?),
  - EKSPRESIVNOM (Što pokazujemo prema van svojim izrazom lica, tjelesnim stavom i sl.?) te
  - MOTIVACIJSKOM planu (Što želimo učiniti?)
- Nastaje na temelju **kognitivnih procjena** nekog unutarnjeg ili vanjskog događaja kojeg vidimo kao osobno važnog (Scherer, 2014)

# Komponente ispitne anksioznosti

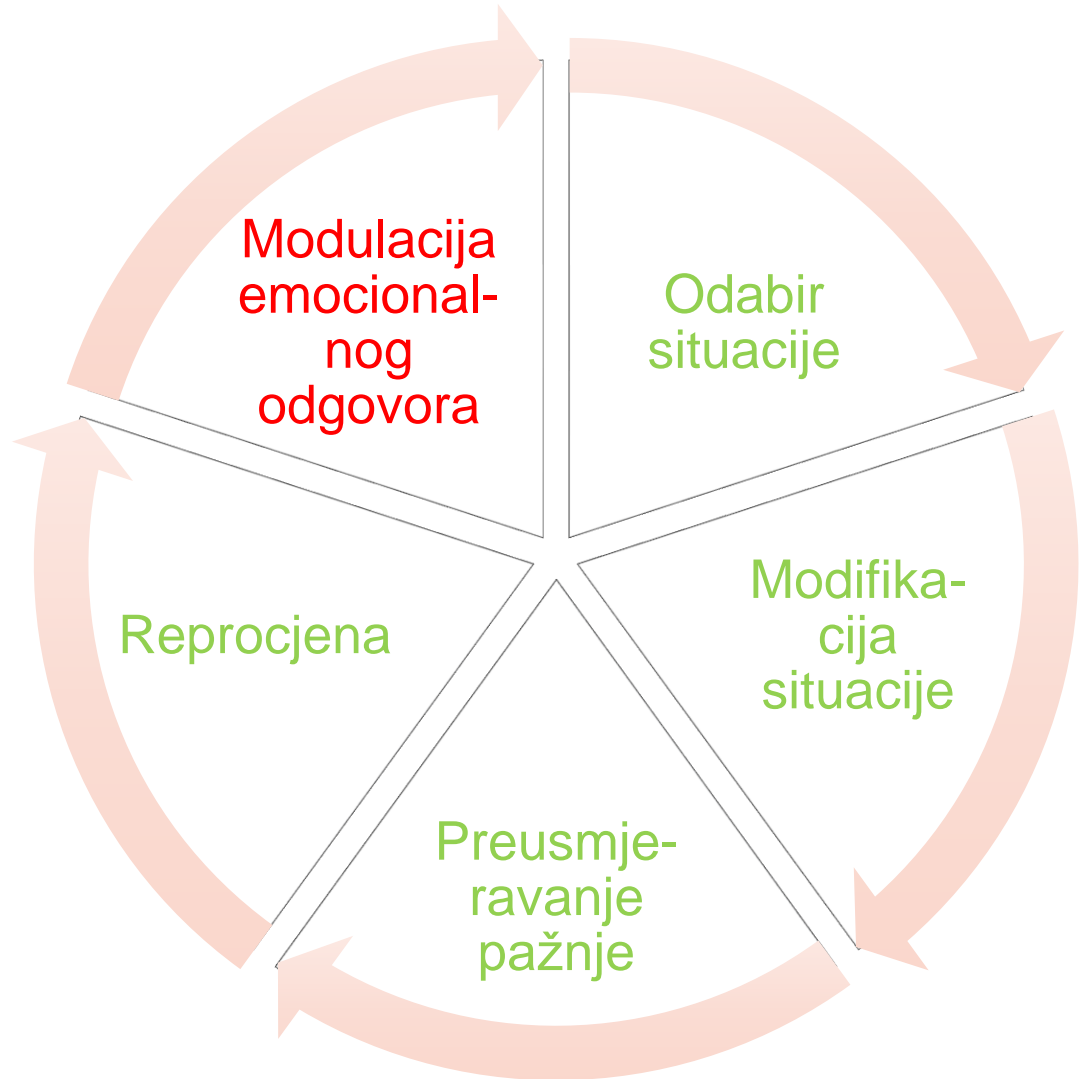
AFEKTIVNA	Učenik se osjeća nervozno, napeto, nelagodno
KOGNITIVNA	Učenik razmišlja o tome kako će dobiti lošu ocjenu, kako ne zna riješiti zadatke ili da neće stići riješiti ispit do kraja
FIZIOLOŠKA	Učeniku se znoje dlanovi, ima ubrzan puls, osjeća promjene u probavnom sustavu
EKSPRESIVNA	Učenik grize nokte, nervozno trese nogom, učestalo briše, uzdiše
MOTIVACIJSKA	Učenik želi da ispitna situacija što prije završi i da može izaći iz nje

# Što je emocionalna regulacija?

- Emocionalna regulacija je heterogeni set **fizioloških, ponašajnih i kognitivnih** procesa koje pojedinci koriste kako bi modulirali iskustva i izražavanje emocija (Gross i John, 2003)
- Emocije i emocionalna regulacija su zapravo **neodvojivi i međusobno uzajamni procesi** – nastanak emocije potiče implementaciju strategija emocionalne regulacije, dok implementacija strategija emocionalne regulacije rezultira emocijom

# Što je emocionalna regulacija?

- Procesni model emocionalne regulacije (Gross, 1998):
  - Strategije usmjerene na **antecedente** emocije
  - Strategije usmjerene na emocionalni **odgovor**



# Emocije učenika



# Emocije učenika

## Emocije postignuća

- Proizlaze iz aktivnosti povezanih s postignućem (npr. učenje, pohađanje nastave) i samog postignuća
- Radost, dosada, nada, anksioznost, ljutnja i sl.

## Epistemičke emocije

- Potaknute novim informacijama i kognitivnim neskladom
- Iznenađenje, znatiželja, zbunjenost, frustracija i sl.

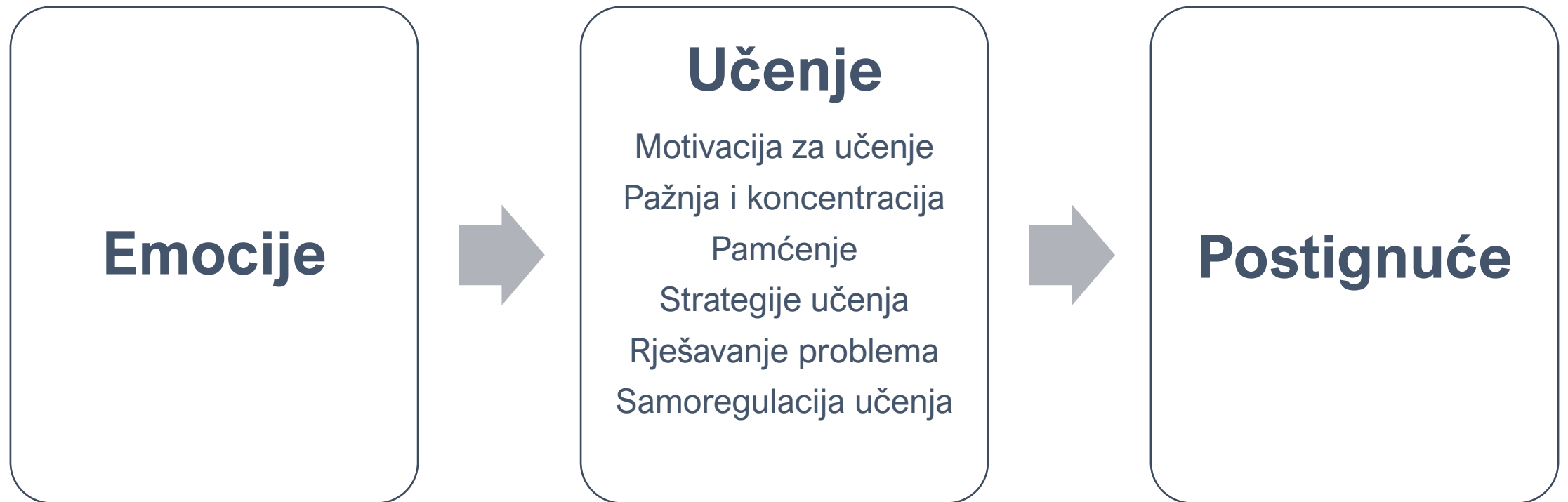
## Tematske emocije

- Potaknute su sadržajem tj. temom učenja
- Empatija prema liku iz romana, ushićenost skladbom i sl.

## Socijalne emocije




- Proizlaze iz odnosa s nastavnikom i drugim učenicima
- Divljenje, zavist, mržnja i sl.

# Učinci emocija učenika na učenje i postignuće



(Pekrun, Muis, Frenzel & Goetz, 2018)

# Primjeri učinaka emocija na učenje i postignuće

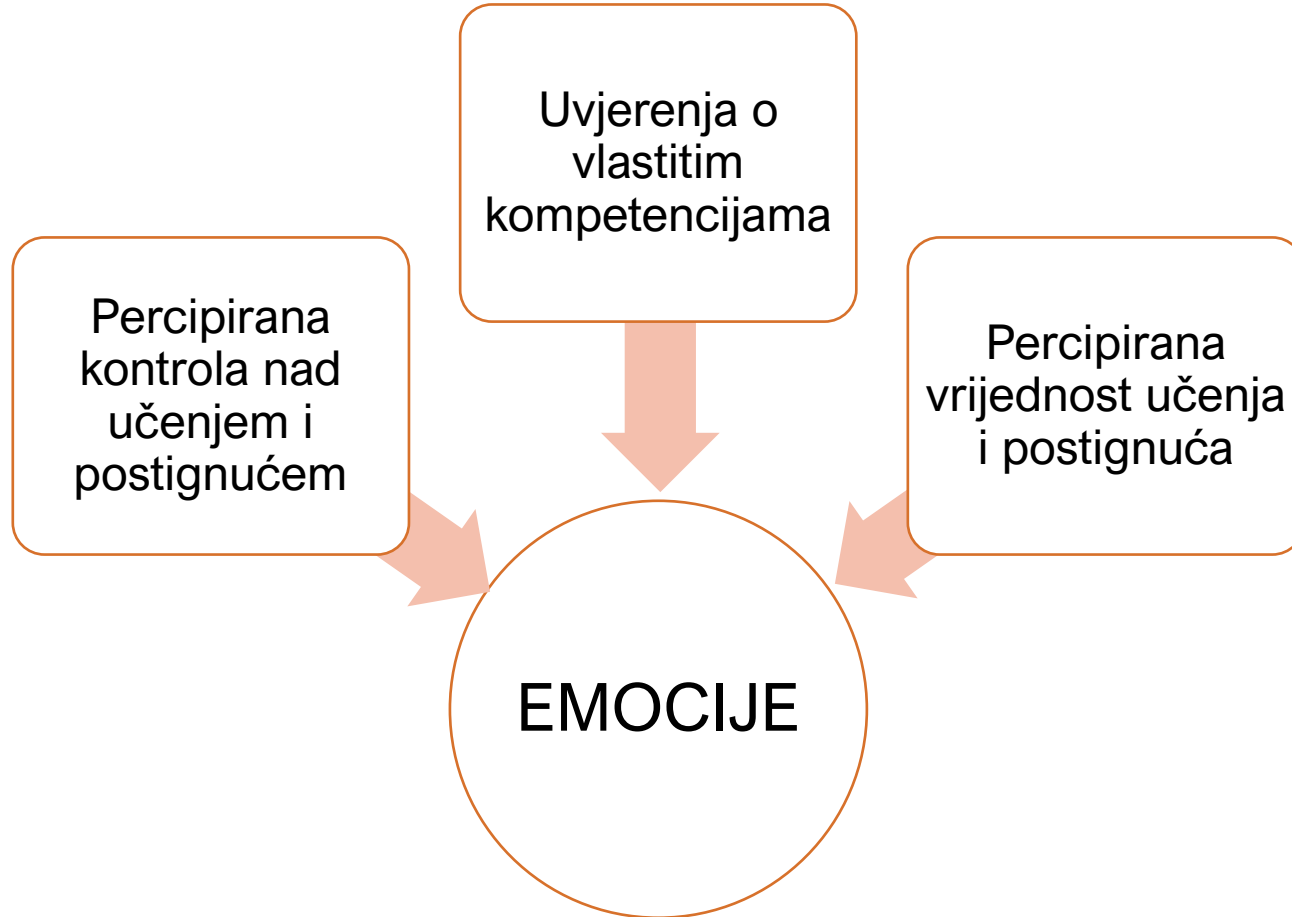
<p>Anksioznost</p> 	<p>Potiče irelevantne misli koje nisu povezane sa zadatkom i koje ometaju njegovu izvedbu, preusmjerava pažnju sa zadatka na fiziološke promjene i razmišljanje o vjerojatnom neuspjehu, potiče izbjegavanje predmeta i sadržaja povezanih s predmetom</p>
<p>Radost</p> 	<p>Pobuđuje interes i intrinzičnu motivaciju, promiče fleksibilne strategije učenja, poboljšava pamćenje i dosjećanje jer potiče dubinsko povezivanje gradiva s onim prethodno naučenim i osobnim iskustvom</p>
<p>Dosada</p> 	<p>Potiče ekstrinzičnu motivaciju, korištenje površinskih strategija učenja, potiče izbjegavanje predmeta i sadržaja povezanih s predmetom</p>

# Izvori emocija učenika



(Pekrun, 2006)

# Kognitivne procjene



Primjeri:

Visoka kontrola + visoka kompetencija + visoka vrijednost = **radost**

Niska kontrola + niska kompetencija + visoka vrijednost = **anksioznost**

Visoka / niska kontrola + visoka / niska kompetencija + niska vrijednost = **dosada**

# Kako učenici reguliraju svoje emocije?

Strategija	Primjer
Regulacija usmjerena na situaciju	Odabir škole i predmeta, izostajanje s nastave ili ispita
Regulacija usmjerena na kompetencije	Ulaganje dodatnog truda kako bi se podigla razina osobnih kompetencija
Regulacija usmjerena na pažnju	Ignoriranje informacija (npr. o ispitu) koje izazivaju neugodne emocije, preusmjeravanje pažnje na ugodne sadržaje
Regulacija usmjerena na kognitivne procjene	Umanjivanje važnosti pojedinačnog ispita kako bi se npr. reducirala anksioznost, ohrabrivanje samoga sebe
Regulacije usmjerena na emocionalni odgovor	Practiciranje relaksacijskih tehnika, ventiliranje, potiskivanje emocija, uzimanje opojnih sredstava i sl.

(Pekrun, Muis, Frenzel & Goetz, 2018)

# Kako nastavnici mogu pomoći učenicima?

- Nastavnici i škola mogu pomoći učenicima u jačanju **povoljnijih kognitivnih procjena** vlastitih kompetencija, kontrole nad učenjem i postignućem i vrijednosti učenja i postignuća.
- To je moguće postići kroz:
  - Kvalitetu poučavanja
  - Razrednu struktura ciljeva
  - Kompoziciju razreda
  - Očekivanja

# Kvaliteta poučavanja

## Kognitivna kvaliteta

- osiguravanje kognitivno stimulirajućih zadataka, mobiliziranje kognitivnih procesa višeg reda kroz povezivanje gradiva s postojećim znanjem i vlastitim iskustvom, kritičko promišljanje, rješavanje problema
- Povoljni učinci na kognitivne procjene kompetencija, kontrole i vrijednosti

## Motivacijska kvaliteta

- Promicanje interesa i vrijednosti učenja, podržavanje učeničke autonomije, učinkovito atribuiranje učeničkih (ne)uspjeha (npr. pao si jer nisi dovoljno učio ili si koristila loše strategije učenja)
- Povoljni učinci na kognitivne procjene kompetencija, kontrole i vrijednosti

## Emocionalna kvaliteta

- Emocije su „zarazne” – entuzijazam i radost nastavnika mogu se izravno prenijeti na učenike u razredu;
- Međutim, ovaj fenomen vrijedi i za negativne emocije.



# Razredno okruženje

## Razredna struktura ciljeva

- Individualistička
- Kompetitivna
- Suradnička
  
- Utječe na kognitivne procjene kompetencija i kontrole

## Kompozicija razreda

- **Efekt velike ribe u malom jezeru** (Marsh, 1987) – učenici iste razine uspjeha imaju povoljnije percepcije vlastitih kompetencija kada su u razredu s učenicima nižih sposobnosti
- Utječe na kognitivne procjene kompetencija

## Socijalna očekivanja

- Nerealna očekivanja (previsoka ili preniska) nastavnika
- Utječu na kognitivne procjene kompetencija i kontrole

# Savjeti za nastavnike

- Obratiti pozornost na emocije učenika
- Graditi odnos povjerenja i uvažavanja kako bi se učenici osjećali slobodni izraziti svoje emocije
- Osiguravati kognitivno-kvalitetno poučavanje kroz odabir optimalno izazovnih zadataka te zanimljivih materijala i primjera
- Usmjeravati učenike na njihove snage umjesto na slabosti i poticati ih da svoj neuspjeh atribuiraju nedostatku truda (što je u njihovoj kontroli) umjesto vanjskim uzrocima ili sreći
- Poticati interes kroz odabir zadataka koji su povezani sa svakodnevnim iskustvima učenika i naglašavati razloge zašto je učenje nekog gradiva važno za ishode u budućnosti
- Obratiti pozornost na vlastite emocije i **fenomen emocionalne zaraze**

# Emocije nastavnika

# Koje emocije nastavnici doživljavaju?



Burić i sur., 2018; Sutton & Wheatley, 2003

# Entuzijizam

„motivirajući, energizirajući stil poučavanja” (Keller i sur., 2016)

i / ili

„subjektivno iskustvo radosti i uzbuđenja potaknuto poučavanjem ili predmetom poučavanja” (Kunter i sur., 2011)

- Entuzijastičan stil poučavanja i subjektivno iskustvo radosti i uzbuđenja mogu egzistirati nezavisno (Pekrun i sur., 2018)

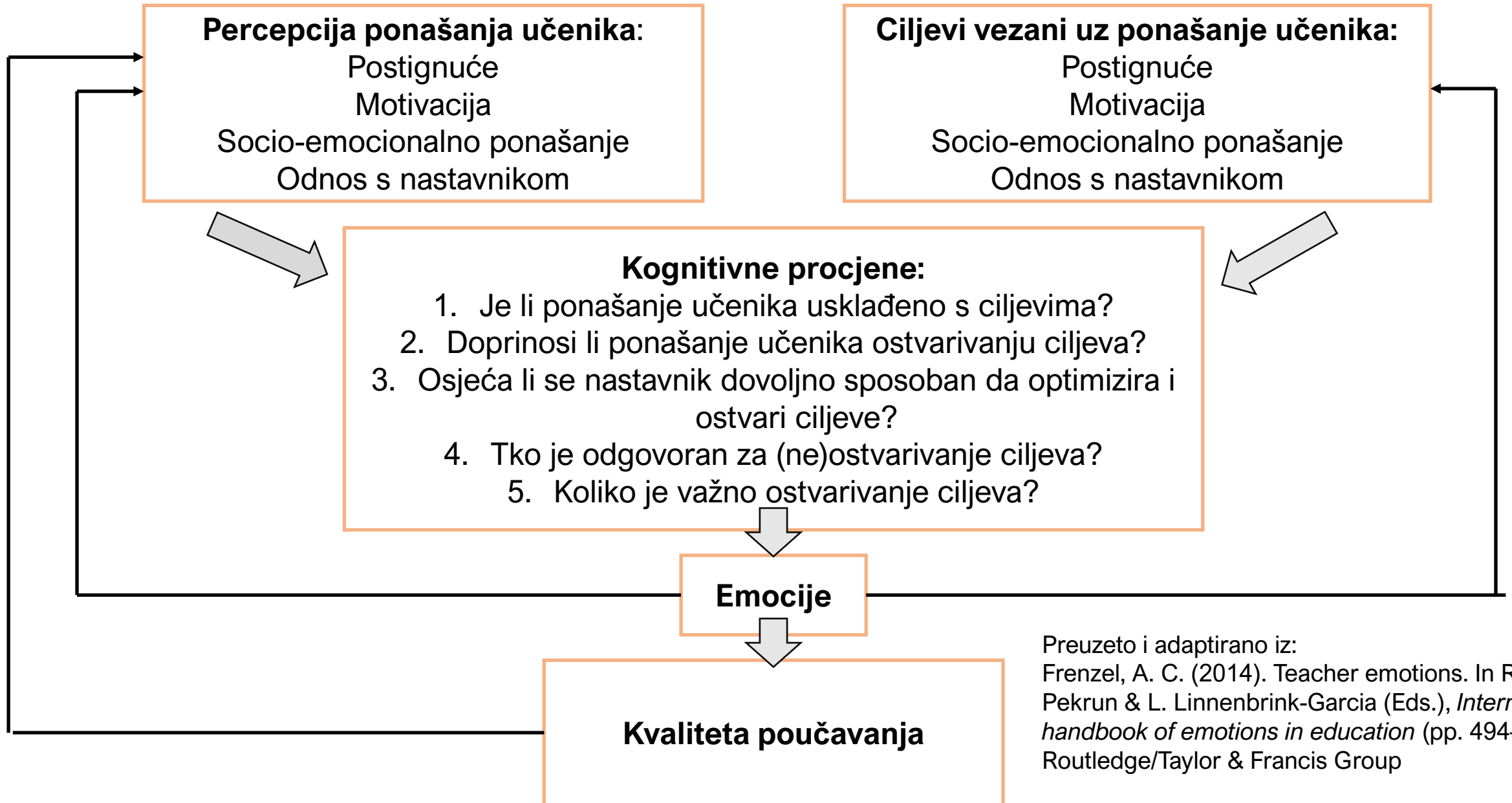
# Izgaranje na poslu

- Psihološki sindrom koji se sastoji od emocionalne iscrpljenosti, depersonalizacije i nedostatka osobnog postignuća (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001)
- Razvija se kao rezultat kroničnih interpersonalnih stresora na poslu
- Dijeli slične izvore kao i emocije nastavnika
- Negativne emocije nastavnika povezane su sa sindromom izgaranja na poslu (Burić i sur., 2018; Chang, 2009)

# Izvori emocija nastavnika

- **Poučavanje i interakcije s učenicima**
- Odnosi i interakcije s roditeljima
- Odnosi i interakcije s kolegama i ravnateljem škole
- Obilježja obrazovnog sustava

# Emocije nastavnika, njihovi izvori i učinci



Preuzeto i adaptirano iz:  
Frenzel, A. C. (2014). Teacher emotions. In R. Pekrun & L. Linnenbrink-Garcia (Eds.), *International handbook of emotions in education* (pp. 494–518).  
Routledge/Taylor & Francis Group



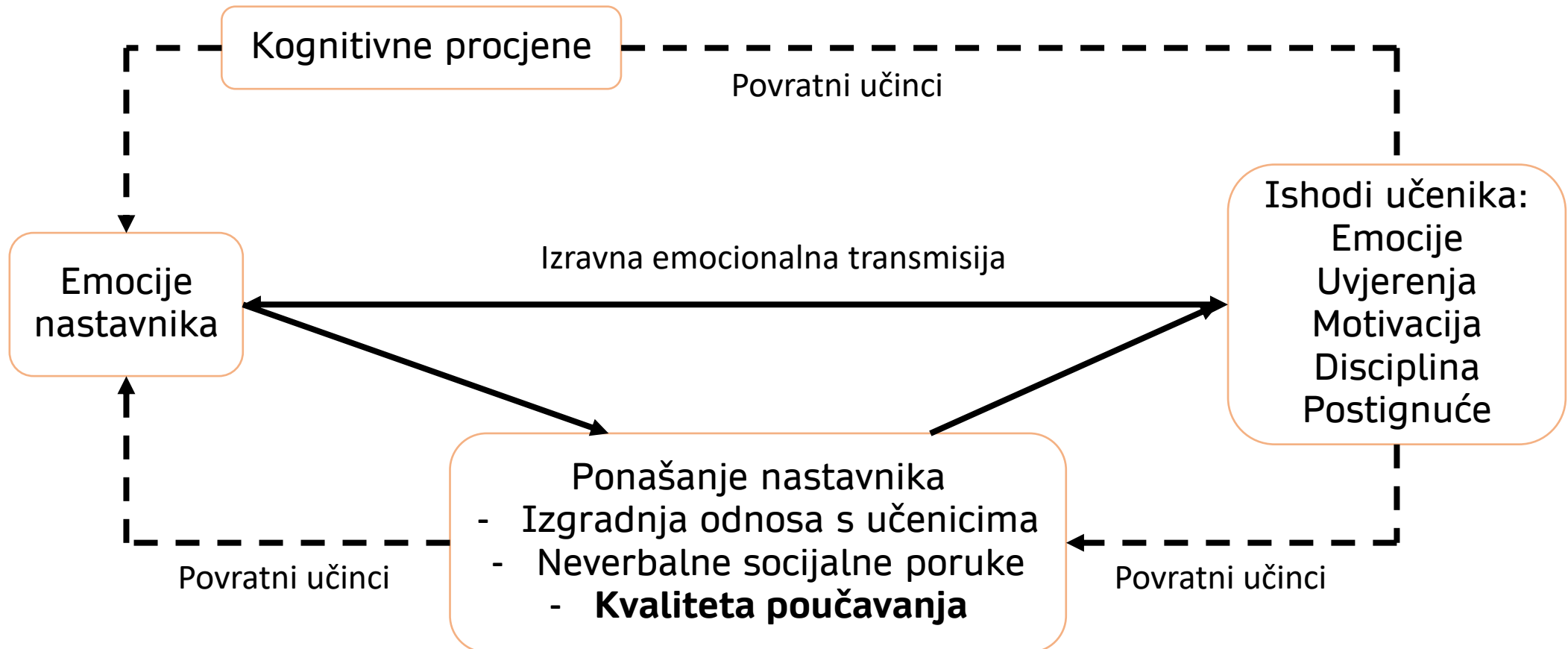
# Izvori emocija nastavnika

Emocija	Obrazac kognitivnih procjena	Primjer iz učionice
Radost	Ponašanje učenika je usklađeno s ciljevima te doprinosi njihovom ostvarivanju	Nastavnik isprobava novu metodu poučavanja koja dobro funkcionira, učenici su motivirani i dobro usvajaju gradivo
Ljutnja	Ponašanje učenika nije usklađeno s ciljevima te ne doprinosi njihovom ostvarivanju i nastavnik procjenjuje da nije odgovoran za neostvarivanje ciljeva, već odgovornost leži na učenicima	Učenici nisu zainteresirani i ometaju nastavu usprkos svim nastojanjima nastavnika da učini poučavanjem zanimljivim
Anksioznost	Ponašanje učenika nije usklađeno s ciljevima, nastavnik se ne osjeća sposoban ostvariti ciljeve i procjenjuje da je situacija izvan njegove kontrole	Učenici ometaju nastavu i nastavnik ne uspijeva učinkovito upravljati razredom

# Učinci emocija nastavnika na kvalitetu poučavanja i učeničke ishode

- Funkcije emocija (Barret i sur., 2016)
  - **interpersonalna** – uključuje učinke emocija na partnere u socijalnim interakcijama
  - **intrapersonalna** – uključuje učinke emocije na osobu koja ih doživljava tj. na njezino kognitivne procese (percepcija, pamćenje) i ponašanje

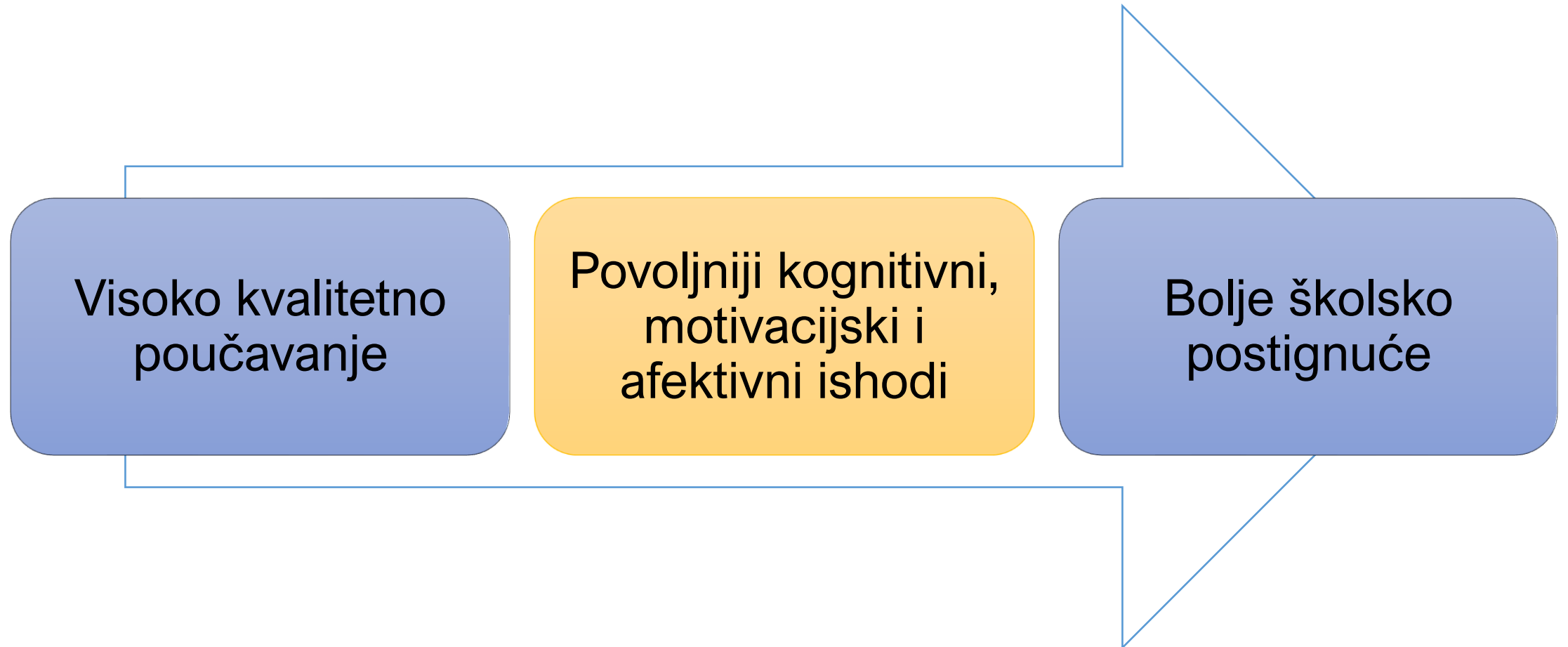
# Konceptualni okvir povezanosti emocija nastavnika s učeničkim ishodima



# Kvaliteta poučavanja

- 3 generičke dimenzije kvalitete poučavanja (Klieme i sur., 2001; Praetorius i sur., 2018):
  1. UPRAVLJANJE RAZREDOM (promicanje poželjnih i preveniranje nepoželjnih ponašanja u razredu kroz jasno komuniciranje razrednih pravila, nadgledanje zbivanja u razredu i učinkovito korištenje vremena)
  2. KOGNITIVNA AKTIVACIJA (osiguravanje kognitivno stimulirajućih zadataka, mobiliziranje kognitivnih procesa višeg reda kroz povezivanje gradiva s postojećim znanjem i vlastitim iskustvom, kritičko promišljanje, rješavanje problema)
  3. OSIGURAVANJE PODRŠKE U UČENJU (odnošenje prema učenicima s poštovanjem, interesom, dostupnošću; prilagođavanje tempa učenja učenicima, davanje konstruktivne povratne informacije; ohrabrenje u slučaju neuspjeha)

# Kvaliteta poučavanja



# Učinci emocija na kvalitetu poučavanja

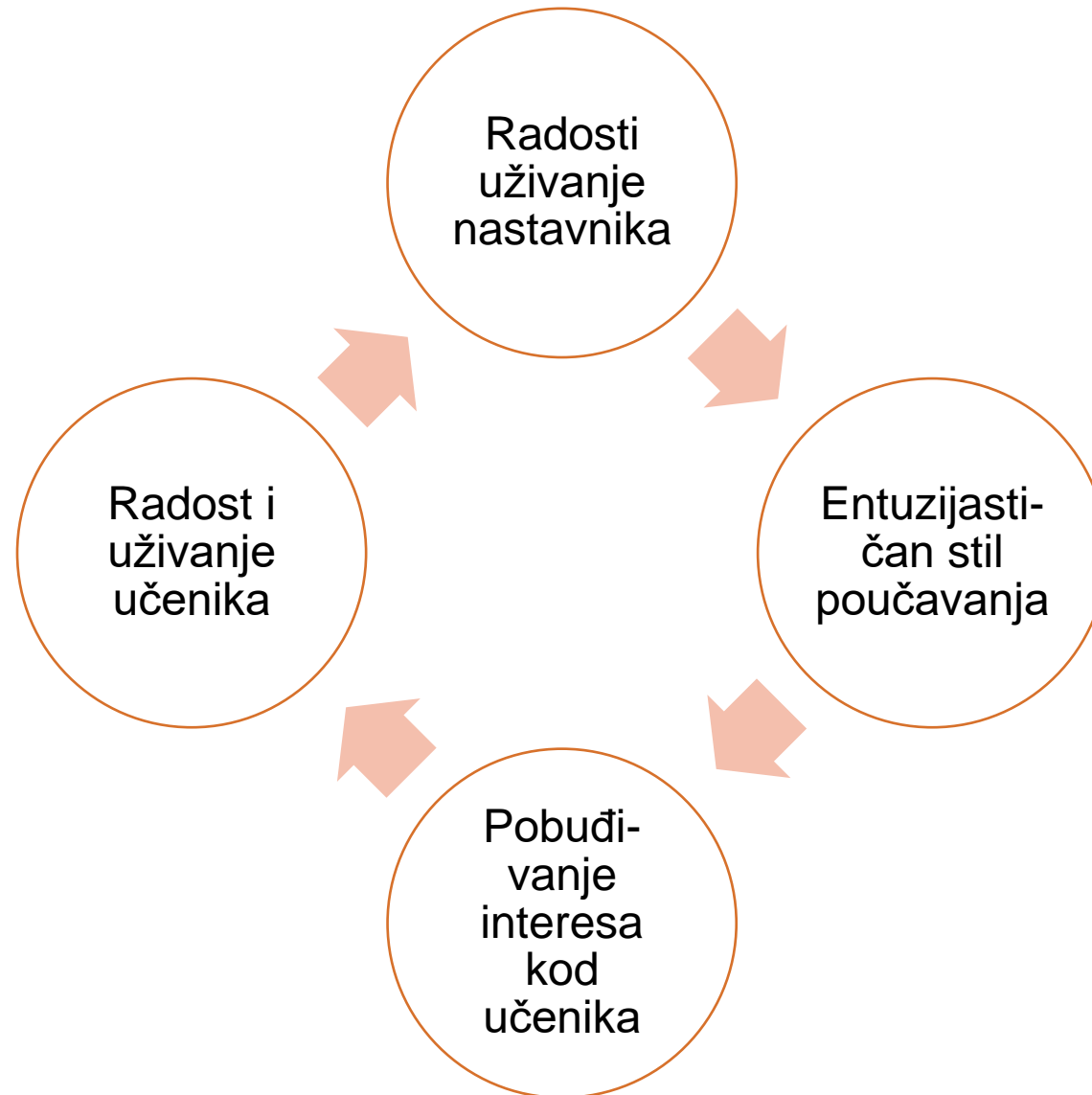
## Pozitivne emocije

- povezane s tendencijama „prilaženja” aktivnosti ili cilju
- šire misaoni i ponašajni repertoar – veći broj strategija poučavanja, veća fleksibilnost i sposobnost prilagodbe različitim situacijama u razredu = veća kvaliteta poučavanja (Fredrickson i sur., 2001; Frenzel i sur., 2009)

## Negativne emocije

- povezane s ponašanjima „izbjegavanja”
- reduciraju dostupni repertoar misli i ponašanja – manji repertoar strategija poučavanja, smanjeni kognitivni resursi i veća rigidnost = snižena kvaliteta poučavanja (Frenzel i sur., 2009)

# Emocionalna zaraza u učionici



# Zašto nastavnici reguliraju svoje emocije?

- hedonistički razlozi (Taxer & Gross, 2018)
- instrumentalni razlozi (Hagenauer & Volet, 2015)
- profesionalni razlozi tj. kako bi izražavanje emocija bili usklađeno s „pravilima iskazivanja emocija” u nastavničkoj profesiji (Sutton, 2004; Taxer & Frenzel, 2015)



# Pravila emocionalnog iskazivanja

- U nastavničkoj profesiji postoje implicitna, nepisana „pravila” koja propisuju koje emocije su poželjne za izražavanje, a koje nisu (Yin & Lee, 2012; Taxer & Frenzel, 2015):
  - doživljavanje i izražavanje pozitivnih emocija
  - izbjegavanje doživljavanja i iskazivanja negativnih emocija
  - doživljavanje i izražavanje emocija umjerenog intenziteta

# Kako nastavnici reguliraju svoje emocije?

- EMOCIONALNI NAPOR (eng. emotional labor)
  - trud, planiranje i kontrola koja je potrebna kako bi se izrazile organizacijski poželjne emocije tijekom interpersonalnih transakcija (Hochschild, 1983; Morris i Feldman, 1996)
  - javlja se kao posljedica prisutnosti „pravila izražavanja emocija” u radnom okruženju

# Kako nastavnici reguliraju svoje emocije?

- 2 strategije emocionalnog napora (Grandey, 2001)
  - **dubinska strategija** – upravljanje unutarnjim osjećajima kako bi se doživjele i izrazile emocije koje su poželjne za iskazivanje; konceptualno se preklapa s reprocjenom
  - **površinska strategija** – potiskivanje i prikrivanje ekspresivnih znakova nepoželjnih emocija + glumljenje poželjnih emocija; konceptualno se preklapa sa supresijom

# Kako nastavnici reguliraju svoje emocije?

Strategije usmjerene na antecedente	Primjeri
<i>Izbjegavanje situacije</i>	„Odmaknem se. Ne sudjelujem u nekim situacijama i konfliktima. Ne želim si stvarati dodatan stres...” (učiteljica, 33 godina)
<i>Aktivna modifikacija situacije</i>	„Kada sam frustrirana zbog nečega u razredu, razgovaram s iskusnijim kolegama i pitam ih: što ti misliš, što bih trebala napraviti?” (učiteljica, 29 godina)
<i>Preusmjeravanje pažnje</i>	„Kada me [učenici] razbjesne, pogledam u teglu s cvijećem na prozoru na nekoliko sekundi...kako se ne bih morala odmah s njima suočiti.” (učiteljica, 49 godina)
<i>Reprocjena</i>	„Prije sam imala zdravstvenih problema zbog stresa...ali sada, ne. Naučila sam se nositi. Vidim oko sebe stvari tri puta gore pa pomislim: pa što? Stvari bi mogle biti puno gore u životu.” (učiteljica, 44 godine)

**Burić, I.,** Penezić, Z., Sorić, I. (2016). Regulating emotions in the teacher's workplace: Development and initial validation of the Teacher Emotion-Regulation Scale. *International Journal of Stress Management*, 24(3), 217-246.

# Kako nastavnici reguliraju svoje emocije?

## Strategije usmjerene na odgovor

## Primjeri

### *Supresija*

„Mislim da se dobro nosim [s emocijama] u razredu. Uspješno ih prikrivam. Nisam „eksplodirala” u razredu, niti jednom...Dobro se nosim sa svojim emocijama izvana.” (učiteljica, 42 godina)

### *Neposredna redukcija napetosti*

„Kada se stvarno naljutim na učenike, sjednem, pogledam kroz prozor...duboko udahnem kako bih se smirila.” (učiteljica, 37 godina)

### *Ventiliranje*

„Moraš se kontrolirati kada radiš s djecom. Ali kada dođem doma, ne moram se više kontrolirati, mogu vikati na svoga muža (*smijeh*).” (učiteljica, 42 godina)

**Burić, I.,** Penezić, Z., Sorić, I. (2016). Regulating emotions in the teacher's workplace: Development and initial validation of the Teacher Emotion-Regulation Scale. *International Journal of Stress Management*, 24(3), 217-246.

# Kako emocionalna regulacija oblikuje kvalitetu poučavanja i učeničke ishode?

- Emocionalna regulacija kao **MEDIJATOR** – određene emocije potiču korištenje određene strategije emocionalne regulacije što pak utječe na kvalitetu poučavanja (npr. nastavnik koji doživljava anksioznost u razredu oslanja se na supresiju koja umanjuje kvalitetu poučavanja)
- Emocionalna regulacija kao **MODERATOR** – snaga učinka emocija na kvalitetu poučavanja mijenja se ovisno o učinkovitosti korištenja strategija emocionalne regulacije (npr. ljutnja će imati slabiji negativan učinak na kvalitetu poučavanja ako je nastavnik uspije učinkovito regulirati korištenjem strategije preusmjeravanja pažnje)

# Učinci emocionalne regulacije na izvedbu

## **Reprocjena / Dubinska strategija**

- fokus je na aktivaciji kognitivnih procesa; umanjuje ili eliminira negativnu emociju u njenom samom začetku zbog čega manje interferira s izvedbom (Gross, 2002)

## **Supresija / Površinska strategija**

- zahtijeva konstantno samomotrenje i samoispravljanje što troši kognitivne i energetske resurse i narušava izvedbu (Muraven i Baumeister, 2000)

# Strategije emocionalne regulacije, izvedba nastavnika i učenički ishodi: rezultati istraživanja

- Istraživanja u ovom području još uvijek su vrlo rijetka.
- Supresija ili prikrivanje emocija negativno je povezano s kvalitetom poučavanja (Burić i Frenzel, 2021) i entuzijazmom nastavnika (Burić, 2019)
- Glumljenje emocija pozitivno je povezano s učeničkom uključenošću u učenje, intrinzičnom motivacijom i pozitivnim emocijama (Burić, 2019; Burić i Frenzel, 2021).



# Zaključci

- **Supresija** ili prikrivanje (nepoželjnih) emocija dovodi do pada u kvaliteti poučavanja, ali i do narušavanja psihološke dobrobiti (Wang i sur., 2019)
- Međutim, **glumljenje** (poželjnih) emocija može imati povoljne učinke na radnu uspješnost nastavnika – ipak, potreban je oprez s obzirom da moguće nepoželjne posljedice koje površinska strategija može imati kada je u pitanju profesionalna dobrobit nastavnika (Wang i sur., 2019)

# Praktične implikacije

- Uključiti sadržaje o emocionalnim procesima nastavnika i učenika u kurikulume za obrazovanje budućih učitelja i nastavnika
- Osvještavati vlastite emocije i njihovu važnost u svakodnevnom radu s učenicima
- Koristiti učinkovitije i adaptivnije strategije emocionalne regulacije kao što su **aktivno rješavanje problema, reprocjena, tehnike opuštanja**

Hvala na pažnji!