



## POZITIVNA PSIHOLOGIJA: PSIHOLOGIJA ČIJE JE VRIJEME (PONOVRNO) DOŠLO

Majda RIJAVEC, Dubravka MILJKOVIĆ  
Učiteljski fakultet, Zagreb

UDK: 159.9.019.3  
Pregledni rad

Primljeno: 18. 1. 2006.

Pozitivna psihologija istražuje uvjete i procese koji pridonose optimalnom funkcioniranju pojedinaca, grupa i institucija. Istraživanja na području pozitivne psihologije mogu se podijeliti u tri dijela. To su pozitivna subjektivna iskustva, pozitivne individualne osobine i pozitivne institucije i zajednice. Članak daje pregled faktora koji su pridonijeli nastanku i razvoju pozitivne psihologije, njezine kritike i buduće izazove. Ističu se mogućnosti njezine primjene u poučavanju i učenju, u poslu, u kliničkoj praksi, u osobnom razvoju i u izgrađivanju pozitivne zajednice.

Ključne riječi: pozitivna psihologija, psihološka dobrobit, optimalno funkcioniranje, primijenjena pozitivna psihologija

✉ Majda Rijavec, Učiteljski fakultet, Savska cesta 77,  
10000 Zagreb, Hrvatska. E-mail: majda@uazg.hr

### ŠTO JE POZITIVNA PSIHOLOGIJA I KAKO JE NASTALA

U prvom stoljeću svoga postojanja psihologija je u velikoj mjeri bila usmjerena na razumijevanje i ublažavanje negativnih stanja i pojava – bilo na razini pojedinca, bilo na razini grupa ili čitavoga društva (Cushman, 1995.). To se najviše odnosi na kliničku psihologiju, koja je uglavnom bila usmjerena na istraživanja i liječenje mentalnih bolesti (Maddux, 2002.; Maddux i sur., 2004.). Ali takav pristup bio je u značajnoj mjeri prisutan i na drugim područjima psihologije. Primjerice, kada su emocije u pitanju, od 1887. do 2000. godine *Psychological Abstracts* navodi 8072 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 – 851, o životnom zadovoljstvu – 5701, a o sreći – 2958 (Myers, 2001.). To je,

naravno, potpuno razumljivo, jer su negativna stanja izrazito neugodna i mogu nam učiniti život nepodnošljivim. S druge strane, s pozitivnim emocijama obično nemamo problema.

Na početku 20. stoljeća bilo je istraživača koji su se bavili i pozitivnim aspektima ljudske prirode, poput spiritualne ekstaze (James, 1902.), nadarenosti (Terman, 1939.), bračne sreće (Terman i sur., 1938.), uspješnoga roditeljstva (Watson, 1928.) i smisla života (Jung, 1933.), ali kasnija su se istraživanja uglavnom bavila negativnim aspektima. Šezdesetih godina 20. st. pojavljuje se "treća sila" u psihologiji – humanistička psihologija, pod vodstvom Abrahama Maslowa i Carla Rogersa. Za razliku od navedenoga prevladavajućeg usmjerenja u psihologiji, humanistička psihologija usmjerila se prije svega na ljudski rast, razvoj i pozitivne potencijale. Njezin utjecaj na širu kulturu bio je vrlo jak i mnogim psiholozima pravac se činio obećavajućim. Nažalost, humanistička je psihologija imala malo utjecaja u samoj psihologiji, u prvom redu zbog nedostatka empirijskih istraživanja.

Moramo ipak napomenuti da je između dva svjetska rata situacija u psihologiji bila donekle šarolika. Tada je psihologija imala tri relativno jasno izražena cilja (Seligman, 2003.). Prvi se odnosio na liječenje mentalnih bolesti, drugi na pokušaj da se život ljudi učini sretnijim i produktivnijim, a treći na identifikaciju i poticanje talentiranih i darovitih pojedinaca. No nakon Drugog svjetskog rata psihologija je postala znatno u velikoj mjeri usmjerena na ljudske probleme i njihovo ublažavanje. To je i razumljivo: psihičke posljedice rata bile su goleme, pa su mnoge države financirale programe koji su se bavili istraživanjima i terapijom mentalnih bolesti.

Ovakvo usmjerenje velikoga broja znanstvenika i praktičara imalo je dvije velike pozitivne posljedice. Još 1947. godine ni jedna od tzv. većih psihičkih bolesti nije bila izlječiva niti smo je znali osjetnije ublažiti. Danas se uspješno tretira četrnaest takvih bolesti, a dvije su potpuno izlječive – bilo psihoterapijom bilo psihofarmakološki (Seligman, 1994.).

Druga pozitivna posljedica ovakva usmjerenja jest što se razvila znanost o mentalnim bolestima. Definirani su do tada mnogi nejasni pojmovi koje je onda bilo moguće operacionalizirati i valjano i pouzdano mjeriti te eksperimentalno istraživati. I ono što je od svega najvažnije, razvijene su i biološke i psihološke intervencije, čija se djelotvornost rigorozno provjeravala.

Osim ovih pozitivnih, ovakvo je usmjerenje imalo i neke vrlo značajne negativne posljedice. Kao prvo, ono je dovelo do prilično negativne slike ljudske prirode. Naučili smo mnogo o tome što sve kod čovjeka može poći krivo i zašto, naučili smo mnogo o depresivnosti, anksioznosti, zlostavljanju, po-

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB  
GOD. 15 (2006),  
BR. 4-5 (84-85),  
STR. 621-641

RIJAVEC, M.,  
MILJKOVIĆ, D.:  
POZITIVNA...

remećajima hranjenja i sličnim problemima – pa se činilo kao da su pozitivne strane ljudske prirode vrlo rijetke i slučajne. Psihologija kao da je u međuvremenu pomalo zaboravila na svoja druga dva cilja i uglavnom se usmjerila na ljudske bolesti, slabosti i probleme.

Druga negativna posljedica ovakva usmjerenja jest ograničavanje mogućnosti istraživanja na do sada slabo istraženim područjima. Možda je trenutačno važnije istraživati uzroke depresije nego uzroke sreće, ili uzroke delinkvencije nego uzroke altruizma. No usko usmjeravanje na probleme može dovesti do zanemarivanja istraživanja mnogih važnih stvari, poput optimizma, nade ili zadovoljstva – premda rezultati ovakvih istraživanja također pridonose razvoju terapija i terapijskih tehnika koje mogu smanjiti psihološke probleme s kojima danas teško izlazimo na kraj.

Može se reći da je pokret pozitivne psihologije započeo 1998. godine, kada je Martin Seligman postao predsjednikom Američkoga psihološkog društva. U svom uvodnom nastupu Seligman je upozorio na činjenicu da se nakon Drugog svjetskog rata psihologija u velikoj mjeri usmjerila na dijagnozu i tretman mentalnih bolesti, u čemu je bila učinkovita, ali da je to samo dio njezine zadaće, koja se sastoji u tome da ljudski život učini boljim. Stoga je kao jednu od svojih predsjedničkih inicijativa naveo širenje empirijskih istraživanja o ljudima i zajednicama koje se razvijaju i koje žive dobro, kako bismo naučili poticati njihov razvoj (Seligman, 1998.).

U siječnju 2000. godine Seligman i Csikszentmihalyi uredili su posebno izdanje časopisa *American Psychologist*, posvećenoga pozitivnoj psihologiji. U uvodu naglašavaju kako psihologija ne proizvodi dovoljno "znanja o tome što život čini vrijednim življenja". Naučili smo mnogo o depresiji, rasizmu, nasilju, iracionalnosti i odrastanju u teškim uvjetima, ali znamo vrlo malo o snagama karaktera, vrlinama i uvjetima koji dovode do sreće i građanskog angažmana. Drugim riječima, psihologija je naučila kako da ljude dovede od razine minus osam do nule, ali ne i kako da ih podigne do razine od plus osam (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000.).

U samo šest godina od izlaska ovoga posebnog izdanja dogodilo se mnogo u okviru onoga što je danas poznato kao pokret pozitivne psihologije. Objavljene su mnoge knjige i priručnici (npr. Schmuck i Sheldon, 2001.; Snyder i Lopez, 2002.; Aspinwall i Staudinger, 2003.; Keyes i Haidt, 2003.; Lopez i Snyder, 2003.; Peterson i Seligman, 2004.), održano je i nekoliko konferencija koje su okupile znanstvenike iz cijeloga svijeta, u tijeku su brojni projekti, na mnogim sveučilištima izvođe se kolegiji pod nazivom Pozitivna psihologija, a nedavno je objavljen i prvi broj časopisa *Journal of Positive Psychology*.

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB  
GOD. 15 (2006),  
BR. 4-5 (84-85),  
STR. 621-641

RIJAVEC, M.,  
MILJKOVIĆ, D.:  
POZITIVNA...

Prve definicije pozitivne psihologije naglašavale su da se pozitivna psihologija bavi onim što je u ljudima dobro, a ne onim što je loše (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000.; Sheldon i King, 2001.; Gable i Haidt, 2005.). Ona ne zagovara da moramo stalno misliti pozitivno i stalno biti sretni – kao što se u javnosti često čuje. Znanstvenici koji se bave ovim područjem psihologije istražuju faktore koji omogućuju pojedincima, obiteljima i zajednicama da se razvijaju i optimalno funkcioniraju. Usmjereni su na izvore psihološke dobrobiti – primjerice, pozitivna iskustva i pozitivne emocije, individualne razlike u ljudskim snagama i vrlinama, pozitivne institucije i sve ono što život čini vrijednim življenja.

Ipak, kao što bi se možda iz naziva moglo pogrešno zaključiti – pozitivna psihologija ne pretpostavlja da je ostatak psihologije negativan. Naime, većina istraživanja u psihologiji neutralna je i nije usmjerena ni na pozitivne ni na negativne aspekte ljudskoga života. No u kliničkoj psihologiji doista postoji naglasak na onome što je kod ljudi negativno a pozitivna psihologija proizašla je uglavnom iz pokušaja da se na tom području uspostavi ravnoteža (Gable i Haidt, 2005.). Ali i na drugim područjima postoji neravnoteža između istraživanja pozitivnih i negativnih aspekata različitih pojava, premda možda ne tako očita. Tako u istraživanju bliskih odnosa ima mnogo istraživanja o tome kako parovi reagiraju kad im se dogodi neka nesreća ili odnosi postanu loši, dok se vrlo malo zna o tome kako se parovi ponašaju kad im se dogodi nešto pozitivno ili su im odnosi dobri (Reis i Gable, 2003.). I istraživanja o tome kako se unutar obitelji razrješavaju konflikti vrlo su brojna, dok gotovo da i nema istraživanja o tome kako se članovi obitelji zajedno zabavljaju i smiju. Na području moralnosti istraživano je kako se osjećamo kad netko učini nešto loše (ljutnja, prijezir, gađenje) ili kad mi sami učinimo nešto takvo (sram, stid, krivnja), ali ima tek nekoliko empirijskih istraživanja o tome kako se osjećamo kad drugi učine nešto dobro (zahvalnost, divljenje, ushićenost) (Haidt, 2003.b).

Činjenica jest da je "loše jače od dobrog" i da stoga ne iznenađuje što se takvim fenomenima posvećuje veća pažnja (Baumeister i sur., 2001.). Ali ta je činjenica u tolikoj mjeri potvrđena i prihvaćena kao jedna od fundamentalnih općih istina u psihologiji da više nema potrebe istraživanja ograničavati samo na najjače efekte niti na negativne i pesimističke fenomene (Rozin i Royzman, 2001.). Takvo usmjerenje može nam dati i pogrešnu sliku stvarnosti. Dobro može pobijediti loše snagom brojnosti. Loše je jače, ali zato nam treba više dobrog da bismo pobijedili zlo. Tako tzv. "Gottmanov odnos" tvrdi da će brak ili bliski odnos preživjeti ako par ima pet puta više pozitivnih interakcija nego neugodnih ili negativnih (Gott-

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB  
GOD. 15 (2006),  
BR. 4-5 (84-85),  
STR. 621-641

RIJAVEC, M.,  
MILJKOVIĆ, D.:  
POZITIVNA...

man, 1994.). Dakle, mnogi su brakovi sretni i traju desetljećima jer partneri pet puta češće izražavaju pozitivne nego negativne emocije. Iz ovakvih istraživanja možemo zaključiti da se kvaliteta i trajanje odnosa može unaprijediti ne samo smanjivanjem konflikata nego i povećanjem frekvencije pozitivnih interakcija.

Integrirajući definicije te odgovarajući na kritike pozitivne psihologije (o kojima će kasnije biti više riječi), Linley i sur. (2006.) definiraju pozitivnu psihologiju kao znanstveno istraživanje optimalnoga ljudskog funkcioniranja. Cilj joj je stvoriti ravnotežu u psihologijskim istraživanjima i praksi, usmjeravajući se na pozitivne aspekte ljudskoga funkcioniranja i iskustava i njihovo integriranje s negativnim aspektima.

Istraživanja na području pozitivne psihologije mogu se podijeliti u tri dijela. To su pozitivna subjektivna iskustva, pozitivne individualne osobine i pozitivna zajednica (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000.).

Zadovoljstvo prošlošću, sreća u sadašnjosti i optimizam, nada i vjera kad je u pitanju budućnost definiraju prvo područje pozitivne psihologije – pozitivna subjektivna iskustva. Od tri navedena područja ovo ima do sada najširu znanstvenu tradiciju. U zadnjih desetak godina pojavila su se istraživanja koja ističu važnu ulogu pozitivnih iskustava u ljudskom životu. Tako se pokazalo da pozitivne emocije proširuju trenutni repertoar razmišljanja i reagiranja (Fredrickson, 2001.), potiču kreativnost, fleksibilnost i efikasnije donošenje odluka te altruistično ponašanje (Isen, 1993.). Pozitivne emocije djeluju kao posredujuća varijabla između životnoga smisla i zdravlja (Ryff i Singer, 1998.), smanjuju štetu koju kardiovaskularnom sustavu čine negativne emocije (Fredrickson i Levenson 1998.), a u situacijama stresa ne samo da pružaju trenutno olakšanje nego i energiju potrebnu za dugotrajno suočavanje sa stresnom (Folkman i Moskowitz, 2003.) ili kriznom situacijom (Fredrickson i sur., 2003.). Analiza dosadašnjih istraživanja sreće (Lyubomirsky i Abbe, 2003.) pokazala je da sreća ima brojne pozitivne posljedice ne samo za pojedinca nego i za obitelj, zajednicu i društvo u cjelini. Tako je osjećaj sreće povezan s boljim radnim učinkom, većim socijalnim nagradama, većom aktivnošću, energijom i stanjem poznatim kao *flow*, boljim tjelesnim zdravljem, pa čak i dužim životom. (*Flow* je pojam koji označuje stanje potpune uronjenosti u neku aktivnost, uz potpuno zanemarivanje svega drugog. Aktivnost koja omogućuje takav doživljaj, a za čije izvođenje pojedinac posjeduje potrebne vještine, toliko je ugodna da se njome želimo baviti zbog nje same, neovisno o mogućim opasnostima ili koristi koju imamo.) Mnoga istraživanja upućuju i na pozitivne posljedice optimizma na raznim područjima života (za pregled vidi Carver i Scheier, 2002.).

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB  
GOD. 15 (2006),  
BR. 4-5 (84-85),  
STR. 621-641

RIJAVEC, M.,  
MILJKOVIĆ, D.:  
POZITIVNA...

Jedan od središnjih projekata jest klasifikacija pozitivnih ljudskih osobina, čija je namjena da bude protuteža klasifikaciji mentalnih poremećaja onako kao su opisani u DSM priručniku (Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje). Identificirano je šest grupa temeljnih vrлина koje se cijene i koje su bile cijanjene u svim razdobljima i u svim kulturama. To su mudrost, hrabrost, humanost, pravednost, umjerenost i transcendentnost. Za pozitivnu psihologiju dobar karakter funkcija jest ovih šest vrijednosti, no postavlja se pitanje njihove definicije i mjerenja. U tu svrhu definirane su dvadeset i četiri osobine koje se mogu svrstati u neku od navedenih šest kategorija, opisano je njihovo mjerenje, razvoj, korelati, posljedice, spolne i interkulturalne razlike te moguće intervencije (Peterson i Seligman, 2004.). Naravno, još uvijek ostaje da se istraži u kojoj su mjeri ove vrline doista univerzalne. Čak ako i jesu, moguće je da se u različitim kulturama, pa čak i unutar iste kulture, manifestiraju na različite načine. Buduća istraživanja trebala bi otkriti na koji način manifestacije ovih pozitivnih osobina ovise o kontekstu.

Treće područje pozitivne psihologije odnosi se na pozitivnu socijalnu ekologiju, uključujući zdravu obitelj, susjedstvo, učinkovite škole, društveno odgovorne medije i civilni dijalog. Istraživanja na ovom području žele otkriti načine na koje institucije poput zakonodavnih tijela, škola, medija i javnih ustanova mogu promicati ljubaznost, reciprocitet, toleranciju različitosti, jednakost i otvorene mogućnosti za sve. U ovakvoj zajednici postoji veća vjerojatnost da ljudi razviju karakteristike pozitivne osobe. Rezultati ovih istraživanja trebali bi pomoći roditeljima, učiteljima, novinarima i vođama da stvaraju i sudjeluju u zdravim školama, obiteljima, radnim mjestima, susjedstvima i čitavom društvu. Neka od istraživanja na ovom području usmjerena su na evolucijski milje koji oblikuje pozitivna ljudska iskustva (Massimini i Delle Fave, 2000.; Haidt, 2003.a), utjecaj socijalnih odnosa na sreću (Myers, 2000.), potrebu stvaranja kulturalnih normi koje bi ljude oslobodile pritiska stalnoga donošenja odluka (Schwartz, 2004.) te utjecaj obitelji na razvoj talenta (Winner, 2000.). No na tom je području pozitivne psihologije do danas najmanje učinjeno.

## **POZITIVNA PSIHOLOGIJA U PRAKSI**

Pozitivna psihologija nastoji nadržati tradicionalne podjele unutar psihologije i nudi integrativne načine rada, primjenljive na raznim područjima optimalnoga funkcioniranja (Linley i Joseph, 2004.). Opisat ćemo neke rezultate istraživanja i projekte primjene pozitivne psihologije u poučavanju i učenju, u poslu, u kliničkoj psihologiji i psihoterapiji, u osobnom razvoju i u razvoju zajednice te u poučavanju i učenju pozitivne psihologije.



DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB  
GOD. 15 (2006),  
BR. 4-5 (84-85),  
STR. 621-641

RIJAVEC, M.,  
MILJKOVIĆ, D.:  
POZITIVNA...

Nastava je najorganiziraniji dio procesa odgoja i obrazovanja. Međutim, često se čuju prigovori (npr. Berkowitz, 2002.; Grozdanić, 2002.) kako se afektivne i socijalne komponente toga procesa često zanemaruje u odnosu na onu kognitivnu. Glave se, dakle, više pune nego što se oblikuju. Kako to promijeniti? Primjerice, na temelju balansne teorije mudrosti Roberta Sternberga, Reznitskaya i Sternberg (2004.) razvili su program poučavanja učenika mudrim prosudbama. Pritom im se ne drže predavanja o tome što je mudro(st) i njihovo se znanje o tome ne provjerava testovima i zadacima objektivnoga tipa, nego ih se stavlja u situacije da aktivno iskuse kognitivne i afektivne procese koji su u temelju mudrog odlučivanja. Sternberg (2001.) naglašava 16 pedagoških principa i 6 postupaka koji proističu iz njegove teorije mudrosti. Temeljna je pritom ideja da djecu ne treba učiti što će misliti, nego kako će misliti i kako će razviti svoje sposobnosti refleksivnoga, dijaloškoga i dijalektičkoga mišljenja.

Nakon višegodišnjeg istraživanja kojim su obuhvatili više od 80.000 menadžera iz više od 400 kompanija širom svijeta, Gallupovi istraživači Buckingham i Coffman (1999.) ustanovili su kako se ljudi baš i ne mijenjaju. Stoga ne treba gubiti vrijeme "pokušavajući ugurati unutra ono što je ostalo vani. Pokušaj izgurati ono što je ostalo unutra. I to je dovoljno teško." Ideja jest da svatko ima svoje specifične talente, jake strane i vrline koje treba upoznati i iskoristiti u poslu. Najbolji menadžeri to (već) znaju, time se u poslu vode i to je jedna od tajni njihova uspjeha. Oni u ljudima ne traže mane i nedostatke koje bi trebalo ispraviti, nego se usmjeravaju na otkrivanje i jačanje osobnih potencijala. Opisane su ukupno 34 snage (Buckingham i Clifton, 2001.) koje čine specifičnu kombinaciju talenata (prirođeni obrasci mišljenja, osjećanja i ponašanja), znanja i vještina. Neki su od njih: stalna potreba za dostignućem, prilagodljivost, analitičnost, organiziranost, komunikativnost, discipliniranost, empatičnost, usmjerenost na budućnost itd. Istraživanja pokazuju da intervencije u organizaciji temeljene na utvrđivanju i razvijanju talenata pozitivno utječu na životno zadovoljstvo i srodne fenomene te pozitivno organizacijsko ponašanje (Cameron i sur., 2003.). U novije vrijeme tri koncepta pozitivnoga organizacijskog ponašanja u središtu su istraživačke pozornosti: nada, subjektivni osjećaj dobrobiti i samoeфикаsnost. Sugestije za poticanje nade uključuju određivanje jasnih ciljeva, razlaganje ciljeva u realne podciljeve, definiranje alternativnih planova, uživanje u procesu ostvarivanja cilja i strategije svladavanja zapreka. Jedno istraživanje u koje su bili uključeni studenti ekonomije pokazalo je kako se programom utemeljenom na jačanju snaga njihova razina nade može povećati (Luthans i Jensen, 2002.).

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB  
GOD. 15 (2006),  
BR. 4-5 (84-85),  
STR. 621-641

RIJAVEC, M.,  
MILJKOVIĆ, D.:  
POZITIVNA...

Životno zadovoljstvo kao komponenta subjektivnog osjećaja dobrobiti od osobita je interesa za organizacijsku psihologiju, jer je povezano sa zadovoljstvom u poslu, a zadovoljstvo poslom povezano je s radnim učinkom (Judge i sur., 2001.). Istraživanja pokazuju da su dobrobit na poslu i poslovna produktivnost "međusobno zavisne komponente financijski i psihološki zdravoga radnog okruženja" (Harter i sur., 2003.). Samoefikasnost se definira kao "osobno uvjerenje o sposobnosti mobiliziranja motivacijskih i kognitivnih resursa i načina djelovanja nužnih za uspješno obavljanje određenoga zadatka u postojećem kontekstu" (Bandura, 1997.). Utvrđena je visoka povezanost između samoefikasnosti i poslovne uspješnosti (Stajkovic i Luthans, 1998.). Samoefikasnost zaposlenika, stupanj povjerenja u menadžment, smisao koji čovjek nalazi u svome poslu i osjećaj pripadnosti radnoj sredini komponente su tzv. transformacijskoga rukovođenja, koje su sve značajno povezane sa psihološkom dobrobiti (Sivanathan i sur., 2004.).

Kauffman i Scoular (2004.) posebno naglašavaju dva smjera mogućih budućih istraživanja koja bi integrirala pozitivnu psihologiju i vođenje. Jedno se odnosi na metodologiju kojom bi se istraživalo vođenje, a drugo na istraživanje faktora koji bi mogli biti prediktori efektivnosti vođenja.

Važan cilj pozitivne psihologije jest razvijanje bolje prevencije psihičkih problema i bolesti poticanjem onih faktora koji povećavaju ljudsku otpornost. Naime, terapija i prevencija dvije su odvojene stvari. Kao što kažu Keyes i Lopez (2002.), velik broj istraživanja psihičkih bolesti doveo je do toga da znamo pomoći ljudima koji se slome, ali ne znamo spriječiti veći broj ljudi da se ne slome. U okviru medicinskoga modela identificirani su približni uzroci mentalnih bolesti i razvijene učinkovite terapije za one koji već pate od njih, ali nismo bili tako uspješni u identifikaciji faktora koji nas čine otpornijima na bolesti, kao što su osobne snage i socijalne veze, kao ni u prevenciji usmjerenoj na širu populaciju.

Psihološka dobrobit i zdravi stilovi života mogu se poticati pomaganjem ljudima da ostvare svoje istinske potencijale, da se potpuno angažiraju u odnosima s drugima i da dostignu razinu svoga optimalnog funkcioniranja. Na temelju kognitivnoga modela psihološke dobrobiti (Ryff, 1989.) razvija se tzv. terapija (psihološke) dobrobiti – *well-being therapy* (WBT). Cilj je terapeutov dovesti klijenta na optimalnu razinu funkcioniranja na šest dimenzija psihološke dobrobiti: unutrašnji lokus kontrole, osobni razvoj, smisao života, autonomija, prihvaćanje sebe i pozitivni odnosi s drugima.

Način na koji se ljudi odnose prema bolesti može djelovati i na njihovo psihološko zdravlje i na ponašanje vezano uz bolest. Istraživanja pokazuju da su se nakon infarkta i raka



DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB  
GOD. 15 (2006),  
BR. 4-5 (84-85),  
STR. 621-641

RIJAVEC, M.,  
MILJKOVIĆ, D.:  
POZITIVNA...

dojke u životima ljudi dogodile značajne pozitivne promjene (Petrie i sur., 1999.). Postali su više empatični, više su naučili o zdravlju i počeli ga više cijeniti, promijenili su osobne životne prioritete i stil života, poboljšali su odnose s bliskim ljudima. Na takve paradoksalne pozitivne promjene medicinsko osoblje nerijetko neprikladno reagira: smatra ih samozavaravanjem, ignoriranjem legitimnih zdravstvenih rizika, umjesto da ih prihvate, čak i potiču kao adaptivne oblike ponašanja (Taylor i Sherman, 2004.).

Stoga treba nastaviti istraživanja koja pokazuju da jake strane čovjeka mogu biti važan faktor u prevenciji mentalnih bolesti i izgraditi znanost o pozitivnim stranama ljudske prirode kojoj će cilj biti njihovo razumijevanje i poticanje. Valja dopuniti i postojeće psihoterapijske tehnike poučavanjem terapeuta da izravno i sustavno identificiraju i izgrađuju jake strane svojih klijenata. Svaki psihoterapeut trebao bi identificirati pozitivne snage kod pacijenta i pomoći mu u njihovu razvijanju, a ne samo primjenjivati tehnike koje dovode do ublažavanja problema i poteškoća. Snage koje bi se u psihoterapiji trebale razvijati uključuju hrabrost, interpersonalne vještine, racionalnost, uvide, optimizam, autentičnost, upornost, realizam, sposobnost za uživanje, usmjerenost na budućnost te osobnu odgovornost i smisao života (Seligman i Peterson, 2003.).

Dugogodišnje istraživanje Martina Seligmana i njegovih suradnika dokazalo je da optimizam smanjuje rizik od depresije kod djece, poboljšava školski uspjeh, tjelesno zdravlje i razvija psihičku otpornost koja im je potrebna kad se približavaju tinejdžerskoj i odrasloj dobi. Projekt (i knjiga) *Optimistično dijete* (Seligman i sur., 1995.) nudi roditeljima i učiteljima program učenja optimizma kod djece, opisuje uzroke pesimizma, tumači kako identificirati znakove opasnosti kod djece i pokazuje kako poticati dječje samopoštovanje, učeći ih kako da se efikasnije igraju, razmišljaju, razgovaraju i izražavaju svoje osjećaje.

U skladu s ciljevima pozitivne psihologije dizajnirani su brojni programi koji bi trebali popuniti praznine što ih ostavlja proces redovnoga, školskog, odgoja i obrazovanja, kao što su uključivanje u svijet odraslih, inicijativnost i motivacija (Larson, 2000.). Neka longitudinalna istraživanja (Eccles i Barber, 1999.) dokazuju njihovu djelotvornost u smislu povećanoga samopoštovanja, boljega školskog uspjeha i veće spremnosti za uključivanje u volonterske aktivnosti. Osobito su takve dobiti izražene kod mladih s posebnim potrebama (Mahoney, 2000.; Marsh i Kleitman, 2002.).

Neka istraživanja (primjerice, Boman i Yates, 2001.) pokazuju da su pesimistični učenici neprijateljskije raspoloženi

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB  
GOD. 15 (2006),  
BR. 4-5 (84-85),  
STR. 621-641

RIJAVEC, M.,  
MILJKOVIĆ, D.:  
POZITIVNA...

prema školi. Nauči li ih se kako da budu optimističniji, povećat će im se izgledi za uspjeh. Isto mogu očekivati nauče li postavljati realne ciljeve i planirati njihovo ostvarivanje (Snyder, 2000.) te nauče li kako učenje pretvoriti u iskustvo *flowa* (Csikszentmihalyi, 1990.).

Istraživanja u pozitivnoj psihologiji mogu pomoći i u zdravu i sretnu starenju. Zadatak je vrlo jednostavan: dodati više života godinama, a ne tek godine životu. Vaillant je godinama intenzivno proučavao procese i korelate dobra starenja (Vaillant, 2002.). Utvrdio je sedam prediktora pozitivnoga starenja: nepušenje ili rani prestanak pušenja, zreli (adaptivni) stil suočavanja (sposobnost pretvaranja limuna u limunadu, za razliku od sposobnosti pretvaranja buhe u slona), nezloporaba alkohola, zdrava tjelesna težina, stabilan brak – partnerstvo, tjelesno vježbanje i godine obrazovanja. Jednako tako zanimljiv je i popis faktora koji nisu prediktori pozitivna starenja, premda se za neke od njih smatra da jesu. To su: duljina života predaka, socioekonomski status roditelja, toplina u obiteljskim odnosima u doba odrastanja, dječji temperament, razina kolesterola i stres. Istina, stres kratkoročno može ozbiljno utjecati na zdravlje, ali dugoročno je važniji način suočavanja sa stresom, a ne njegova količina.

Od početka šezdesetih godina 20. stoljeća pa sve do ranih devedesetih na Zapadu je naglasak bio na individualizmu i na pravima pojedinca. Od tada ipak započinje kritičko preispitivanje prednosti i nedostataka modernog individualizma praćeno nastojanjima da se nužne individualne slobode dovedu u ravnotežu s općom dobrobiti (Myers, 2004.). Razvijene su mnoge tehnike i programi poboljšanja psihološke dobrobiti ljudi s posebnim potrebama, ali i drugih, više ili manje rizičnih, skupina. Takve rane intervencije, pokazalo se, imaju dugoročne pozitivne učinke i za pojedinca i za njegovu obitelj (Ryff i Singer, 2000.). Spomenut ćemo australski program edukacije roditelja, poznat kao Trostruki P (*Positive Parenting Program*), u kojem je sudjelovalo više od 4000 obitelji u zapadnoj Australiji. Program se primjenjivao i u radionicama u zajednicama i u TV emisijama. Evaluacija programa pokazala je da roditelji koji su bili uključeni u program značajno više koriste pozitivne odgojne strategije (umjesto kažnjavanja), djeca imaju manje problema u ponašanju, a sami roditelji rjeđe su depresivni, anksiozni, manje pod stresom i imaju bolje međusobne odnose (Sanders i sur., 2002.). Zanimljiv je i norveški nacionalni program prevencije nasilja u školi. Program je uključivao široko informiranje učitelja o prirodi, uzrocima i posljedicama nasilja u školi te detaljne upute o njegovoj redukciji i prevenciji. Djeca su gledala filmove, rješavala upitnike, a pisane su materijale dobile sve obitelji sa školskom dje-

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB  
GOD. 15 (2006),  
BR. 4-5 (84-85),  
STR. 621-641

RIJAVEC, M.,  
MILJKOVIĆ, D.:  
POZITIVNA...

com. Olweus (1994.) proveo je kvaziekperimentalnu studiju o toj kampanji na nekih 2500 učenika: izvijestio je o smanjenju nasilja i s njim povezanih problema za nekih 50%, s tim da su nakon dvije godine učinci bili značajniji nego nakon prve. Smanjila se učestalost i drugih društveno neprihvatljivih oblika ponašanja, kao što su krađa, vandalizam, besposličarenje i pijanstvo.

Očito je stoga i značenje poučavanja i učenja pozitivne psihologije. Prvi i sigurno najpoznatiji program učenja pozitivne psihologije jest Pennov program optimizma, koji je opisan i dobro dokumentiran u Seligmanovoj knjizi *Optimistično dijete* (Seligman i sur., 1995.) Učenici viših razreda osnovne škole poučavani su kako pesimistično mišljenje promijeniti u optimistično. Učinci poučavanja bili su dugoročni: prevenirali su depresiju u srednjoškolskoj dobi. Seligman je 2003. godine sa suradnicima (prema Fineburg, 2004.) razvio i počeo primjenjivati program poučavanja široke lepeze koncepata pozitivne psihologije (zahvalnost, opraštanje, *flow*, altruizam, optimizam), potičući učenike završnoga razreda osnovne škole da ih primjenjuju u svakodnevnom životu. S realizacijom takva programa započelo se ove školske godine i u nekoliko hrvatskih srednjih škola (Rijavec, 2005.), no o rezultatima još je prerano govoriti.

Jedan od načina poučavanja jest da se sadržaji pozitivne psihologije uključe u postojeće nastavne programe psihologije – redovite i izborne. Druga su mogućnost satovi razredne zajednice na kojima se, već od osnovne škole, učenike može učiti neke od ovih sadržaja. Takav je, primjerice, Program učenja strategija suočavanja s neuspjehom u osnovnoj školi (Bakarčić, 2005.) ili Program emocionalne pismenosti (Munjas i sur., 2005.)

## **KRITIKE, IZAZOVI I BUDUĆNOST POZITIVNE PSIHLOGIJE**

Mnogi znanstvenici izrazili su prigovore i nedoumice vezane uz pozitivnu psihologiju. Tako neki na one koji se bave ovim područjem još uvijek gledaju kao na pobunjenike i pripadnike nekoga kulta. Kritičari pozitivne psihologije, kao npr. Lazarus (Lazarus, 2003.), vide je kao monolitan pokret s ortodoksnim pretpostavkama i pravilima. I neki od osnivača pozitivne psihologije sami priznaju opasnost da se pozitivna psihologija pretvori u ideološki pokret. Tako Csikszentmihalyi (2003.) ističe da se to može dogoditi zbog velikoga broja entuzijastičkih, ali nedovoljno kritičnih, sljedbenika, koji su u svom oduševljenju ovom pozitivnom znanošću više usmjereni na pozitivno, a manje na znanost. Ipak, svatko tko pažljivije prouči popis istraživača i njihovih istraživanja u okviru ovoga pokreta uočiti će da je to vrlo labavo povezana grupa

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB  
GOD. 15 (2006),  
BR. 4-5 (84-85),  
STR. 621-641

RIJAVEC, M.,  
MILJKOVIĆ, D.:  
POZITIVNA...

poznatih znanstvenika koji se bave raznim područjima istraživanja. Zajedničko im je jedino vjerovanje da bi pozitivnu stranu ljudske prirode trebalo više istraživati i da bi rezultati tih istraživanja mogli pomoći ljudima da ostvare bolju kvalitetu života. Istražujući razne fenomene, oni su došli do zaključka da im uključivanje pozitivnog aspekta pomaže da ljude bolje razumiju. Pozitivna psihologija samo je zajednička platforma za uključivanje u istraživanja i pozitivne strane ljudske prirode.

Dio nesporazuma dijelom je proizašao iz činjenice da se o pozitivnoj psihologiji često govori kao o pokretu, a to čine i njezini najistaknutiji predstavnici. Pozitivna psihologija sigurno ima elemente pokreta, kao što su istaknuti osnivači i vođe, organizacija mreže istraživača, traženje financijskih izvora, velika medijska eksponiranost i slično. Iako mnogi upućuju prigovore postojanju pokreta pozitivne psihologije, neki istraživači smatraju da je to u ovom času nužnost (Gable i Haidt, 2004.). Budući da u psihologiji postoji neravnoteža u istraživanjima u korist negativnih aspekata ljudske prirode, treba privući veći broj istraživača kako bi se s vremenom ta ravnoteža ostvarila.

No pozitivna psihologija istodobno je i psihologijska disciplina koja ima svoje legitimno područje istraživanja i za to postoje svi potrebni strukturalni elementi: sve veći broj istraživanja, veliki broj objavljenih knjiga (uključujući priručnike i sveučilišne udžbenike), brojna posebna izdanja časopisa i članci posvećeni pozitivnoj psihologiji, konferencije pozitivne psihologije i tematske sekcije na drugim konferencijama, internacionalna udruženja koja predstavljaju i promoviraju interese pozitivne psihologije te najmanje 27 kolegija pod nazivom *Pozitivna psihologija* na glavnim sveučilištima samo u SAD-u (Linley i sur., 2006.).

Javile su se i kritike samoga naziva pozitivna psihologija. Ako postoji pozitivna psihologija, znači li to da je ostatak psihologije negativna psihologija? Ako nam je potrebna pozitivna psihologija, znači li to da nas tzv. negativna psihologija nije mnogo naučila? Dakako da to nije tako i o tome je već bilo govora u ovom članku. Psihologija je otkrila mnogo o negativnoj strani i problemima ljudske prirode, ali mnogo manje o pozitivnoj strani. Pozitivna psihologija samo pokušava uspostaviti ravnotežu stavljajući naglasak na istraživanja i pozitivnih ljudskih strana.

Neki kritičari pozitivne psihologije (Held, 2004.) tvrde da i oni istraživači koji se bave negativnostima u ljudskoj prirodi čine to zato da bi pomogli ljudima da žive kvalitetnije i da stoga pozitivna psihologija nije potrebna. Međutim, način na koji ljudi mogu postati manje depresivni može biti posve različit od načina na koji mogu postati sretniji. I jedan i drugi

proces vrijedni su istraživanja. Kao što navode Diener i Seligman (2002.), depresiju smo istraživali koristeći se upitnicima u kojima je najbolji rezultat koji se može postići nula – koja upućuje na nedostatak depresivnih simptoma. Ipak, svaki *nula rezultat* nije isti. Velika je razlika između ljudi koji nisu suicidalni, nisu letargični i ne podcjenjuju sami sebe i ljudi koji ujutro ustaju iz kreveta sjajnih očiju i puni volje za životom. Potonje ne možemo potpuno razumjeti ako eksplicitno ne mjerimo njihov osjećaj sreće i poleta.

Jedan od najvećih izazova pozitivne psihologije jest kako definirati što je pozitivno ili dobro i tu postoji velika opasnost da se stvari pretjerano pojednostavne. Ima mnogo istraživanja koja pokazuju da je optimizam pozitivno povezan s našim mentalnim i tjelesnim zdravljem, dok su posljedice pesimizma uglavnom negativne. To nas lako može zavesti da donesemo neoprezan zaključak kako je optimizam za sve ljude bolji od pesimizma, pa tako postanemo pristrani i počnemo pokazivati ono što Barbara Held naziva "negativnim stavom prema negativnom" (Held, 2004.) ili "tiranijom pozitivnog stava" (Held, 2002.). Primjerice, istraživanja Julie Norem pokazuju da strategija suočavanja, poznata kao "obrambeni pesimizam", ima mnoge pozitivne učinke (Norem, 2001.). Ovakvi pesimisti postavljaju svoje ciljeve nerealno nisko i prije neugodnoga zadatka unaprijed razmišljaju kako će riješiti probleme koji se možda pojave. No za ljude s visokim stupnjem anksioznosti ovo može biti vrlo djelotvorna strategija koja u takvim aktivnostima poboljšava njihov učinak. Isti način suočavanja ne odgovara svim ljudima. Otkriveno je da je za neke ljude i u nekim nezapadnim kulturama pesimizam adaptivan jer potiče aktivno suočavanje s problemima (Aspinwall i Staudinger, 2003.b).

Slično ovome, iako svjetska istraživanja pokazuju da intrinzični životni ciljevi povećavaju osjećaj sreće i psihološke dobrobiti, dok ekstrinzični ciljevi to ne čine, jedno hrvatsko istraživanje pokazalo je da je u studentskoj populaciji za osjećaj sreće i psihološke dobrobiti najbolja bila kombinacija visokih intrinzičnih i ekstrinzičnih životnih ciljeva (Rijavec i sur., 2005.). Očito da je pozitivno multidimenzionalno te da tzv. pozitivne osobine ne moraju imati pozitivne učinke uvijek i kod svih ljudi.

Česta kritika jest da psiholozi koji se bave pozitivnom psihologijom zanemaruju realnu, negativnu stranu svijeta. Međutim, cilj pozitivne psihologije nije da ukine ili učini suvišnim istraživanja patoloških, disfunkcionalnih i negativnih osobina i stanja, nego da nastavi istraživanja onoga što znamo o ljudskoj otpornosti, snazi, rastu i razvoju, kako bi se i ta znanja integrirala u ono što znamo o ljudskoj prirodi. Tako Aspinwall i Staudinger (2003.b) navode:

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB  
GOD. 15 (2006),  
BR. 4-5 (84-85),  
STR. 621-641

RIJAVEC, M.,  
MILJKOVIĆ, D.:  
POZITIVNA...

... U pokušaju da definiramo i istražimo ljudske snage nužno je uzeti u obzir njihovu ovisnost o kontekstu ... Središnji zadatak psihologije ljudskih snaga jest i razumjeti kada i kako pozitivna i negativna iskustva ovise jedna o drugima i funkcioniraju zajedno. Tako se poziv na znanstveno istraživanje pozitivnih stanja ne bi smio krivo razumjeti kao poziv na ignoriranje negativnih aspekata ljudskog iskustava. Psihologija ljudskih snaga ne bi trebala istraživati kako se negativna stanja mogu izbjeći ili ignorirati, nego kako su pozitivna i negativna stanja međusobno povezana ... I doista, neka filozofska stajališta sugeriraju da su pozitivno i negativno po definiciji ovisni jedno o drugom i da ljudsku egzistenciju izgleda tvori ta temeljna dijalektika (str. 14-15). Bila bi velika pogreška zaključiti da je sve što je pozitivno istodobno i dobro. Umjesto toga treba istražiti u kojim su slučajevima pozitivna vjerovanja povezana s pozitivnim ishodima, a kada nisu i zašto. Tako ćemo dobiti realističniji i uravnoteženiji pogled na stvari (str. 18).

Što će se ubuduće događati s pozitivnom psihologijom? Linley i sur. (2006.) navode tri moguća puta kojima može krenuti pozitivna psihologija. Prvi put pretpostavlja integraciju principa pozitivne psihologije u ostala područja psihologije, čime bi pozitivna psihologija kao takva prestala postojati. Kao što navodi Smith (2003.): "Uspjeh pokreta trebao bi dovesti do njegova gašenja: uravnoteženoj psihologiji neće biti potrebni zagovornici pozitivne psihologije" (str. 162), jer bi se na svim područjima psihologije istraživao čitav opseg ljudskoga funkcioniranja – od negativnog do pozitivnog. Druga je mogućnost da ne dođe do potpune integracije, nego da pozitivna psihologija nastavi svoje postojanje kao disciplina usmjerena na ljudske snage i sreću, kao što su i ostale discipline u psihologiji danas usmjerene na svoja specifična područja istraživanja. Naravno, postoji i mogućnost da ne dođe ni do kakve integracije s ostalim područjima psihologije te da pozitivna psihologija nastavi svoj put kao specijalizirano, ali marginalizirano i izolirano, područje psihologije.

Kao što je već rečeno, glavni izazov koji trenutačno stoji pred pozitivnom psihologijom jest integracija pozitivnih i negativnih aspekata ljudske prirode u teoriji i u istraživanjima (Linley i Joseph, 2003.). Da bi se ostvario takav integrativni i holistički pristup ljudskoj prirodi, mladi psiholozi moraju biti educirani u tome što je orijentacija pozitivne psihologije, kako bi mogli uravnoteženo gledati na razumijevanje ljudske prirode – kako njezinih pozitivnih, tako i negativnih strana. Istraživanja u okviru pozitivne psihologije moraju biti metodološki rigorozna i praktično relevantna (Anderson i sur., 2001.). Naime, kao što smo već naglasili, pozitivna psihologija uživa veliku popularnost, jer su ljudi zainteresirani za teme



DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB  
GOD. 15 (2006),  
BR. 4-5 (84-85),  
STR. 621-641

RIJAVEC, M.,  
MILJKOVIĆ, D.:  
POZITIVNA...

kao što su ljudske snage, vrline, zdravlje ili sreća. Stoga nije mala opasnost da pozitivna psihologija skrene u popularističku znanost (Linley i sur., 2006.), pa je nužno da disciplina bude definirana i zanimljivim istraživačkim pitanjima, ali i znanstvenom rigoroznošću, bez koje neće imati budućnosti.

Osim toga, definirati u psihologiji što je dobro i poželjno nije jednostavan zadatak (Diener, 2003.). Pozitivna psihologija mogla bi pokrenuti raspravu o tome što je dobro i poželjno, u kojim okolnostima, u kojim kulturalnim uvjetima i povijesnim razdobljima. Cilj bi joj mogao biti otkrivanje principa koji povezuju različite koncepcije pozitivnog i dobrog, omogućujući tako taksonomsko razumijevanje pozitivnih psiholoških fenomena koji predstavljaju osnovu za optimalnu ljudsku egzistenciju (Linley i sur., 2006.).

## LITERATURA

---

Anderson, N., Herriot, P., Hodgkinson, G. P. (2001.), The practitioner-researcher divide in industrial, work and organizational (IWO) psychology: Where are we now, and where do we go from here?, *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 74: 391-411.

Aspinwall, L. G., Staudinger, U. M. (ur.) (2003.a), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington, American Psychological Association.

Aspinwall, L. G., Staudinger, U. M. (2003.b), A psychology of human strengths: Some central issues of an emerging field. U: L. G. Aspinwall i U. M. Staudinger (ur.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (str. 9-22), Washington, American Psychological Association.

Bakarčić, S. (2005.), *Program učenja strategija suočavanja s neuspjehom u osnovnoj školi*. Izlaganje na 13. godišnjoj konferenciji hrvatskih psihologa. Osijek.

Bandura, A. (1997.), *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, Freeman.

Baumeister, R. F., Finkenauer, C., Bratslavsky, E. (2000.), Bad is stronger than good, *Review of General Psychology*, 5: 323-370.

Berkowitz, M. W. (2002.), The science of character education. U: W. Damon (ur.), *Bringing in a new era in character education* (str. 43-63), Palo Alto, Hoover Institution Press.

Boman, P., Yates, G. (2001.), Optimism, hostility, and adjustment in the first year of high school, *British Journal of Educational Psychology*, 71 (3): 401-411.

Buckingham, M., Coffman, C. (1999.), *First, break all the rules. What the world's greatest managers do differently?* New York, Simon & Schuster.

Buckingham, M., Clifton, D. O. (2001.), *Now, discover your strengths*. New York, The Free Press.

Cameron, K. S., Dutton, J. E., Quinn, R. E. (ur.) (2003.), *Positive organizational scholarship*. San Francisco, Berrett-Koehler.

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB  
GOD. 15 (2006),  
BR. 4-5 (84-85),  
STR. 621-641

RIJAVEC, M.,  
MILJKOVIĆ, D.:  
POZITIVNA...

Carver, C. S., Scheier, M. F. (2002.), Optimism. U: C. R. Snyder i S. J. Lopez (ur.), *Handbook of Positive Psychology* (str. 231-243), London, Oxford University Press.

Csikszentmihalyi, M. (1990.), *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York, Harper-Collins.

Csikszentmihalyi, M. (2003.), Legs or Wings? A Reply to R. S. Lazarus, *Psychological Inquiry*, 14 (2): 113-115.

Cushman, P. (1995.), *Constructing the self, constructing America*. Don Mills, Addison-Wesley.

Diener, E., Seligman, M. E. P. (2002.), Very happy people, *Psychological Science*, 13: 80-83.

Diener, E. (2003.), What is positive about positive psychology: The curmudgeon and Pollyanna, *Psychological Inquiry*, 14: 115-120.

Eccles, J., Barber, B. L. (1999.), Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular participation matters?, *Journal of Adolescent Research*, 14 (1): 10-43.

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), New York, John Wiley & Sons, Inc.

Folkman, S., Moskowitz, J. T. (2003.), Positive psychology from a coping perspective, *Psychological Inquiry*, 14 (2): 132-136.

Fredrickson, B. L., Levenson, R. W. (1998.), Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions, *Cognition & Emotion*, 12 (2): 191-220.

Fredrickson, B. L. (2001.), The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions, *American Psychologist*, 56: 218-226.

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., Larkin, G. (2003.), What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84: 365-376.

Gable, S. L., Haidt, J. (2004.), What (and why) is positive psychology?, *Review of General Psychology*, 9: 103-110.

Gottman, J. M. (1994.), *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale, Lawrence Erl.

Grozđanić, V. (2002.), Kako u (o) školi misliti kritički, *Metodički ogledi*, 15: 137-141.

Haidt, J. (2003.a), The moral emotions. U: R. J. Davidson, K. R. Scherer i H. H. Goldsmith (ur.), *Handbook of affective sciences* (str. 852-870), Oxford, Oxford University Press.

Haidt, J. (2003.b), Elevation and the positive psychology of morality. U: C. L. M. Keyes i J. Haidt (ur.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (str. 275-289), Washington, American Psychological Association.

Harter, J. K., Schmidt, F. L., Keyes, C. L. M. (2003.), Well-being in the workplace and its relationship to business outcomes: A review of the

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB  
GOD. 15 (2006),  
BR. 4-5 (84-85),  
STR. 621-641

RIJAVEC, M.,  
MILJKOVIĆ, D.:  
POZITIVNA...

Gallup studies. U: C. L. M. Keyes i J. Haidt (ur.), *Flourishing: the positive person and the life well lived* (str. 295-324), Washington, American Psychological Association.

Held, B. S. (2002.), The tyranny of the positive attitude in America: Observation and speculation, *Journal of Clinical Psychology*, 58: 965-991.

Held, B. S. (2004.), The Negative Side of Positive Psychology, *Journal of Humanistic Psychology*, 44 (1): 9-46.

Isen, A. M. (1993.), Positive affect and decision making. U: M. Lewis i J. M. Haviland (ur.), *Handbook of emotions* (str. 261-277), New York, Guilford.

James, W. (1902.), *Varieties of religious experience*. 1958 Reprint, New York, Mentor.

Judge, T. A., Thoresen, C. J., Bono, J. E., Patton, G. K. (2001.), The job satisfaction-job performance relationship: a qualitative and quantitative review, *Psychological Bulletin*, 127: 376-407.

Jung, C. (1933.), *Modern man in search of a soul*. New York, Harcourt.

Kauffman, C., Scoular, A. (2004.), Toward a positive psychology of executive coaching. U: P. A. Lineley i J. Stephen (ur.), *Positive psychology in practice* (str. 287-302), New Jersey, John Wiley & Sons, Inc.

Keyes, C. L. M., Lopez, S. J. (2002.), Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. U: C. R. Snyder i S. Lopez (ur.), *Handbook of positive psychology* (str. 45-59), London, Oxford University Press.

Keyes, C. L. M., Haidt, J. (ur.) (2003.), *Flourishing: Positive psychology and the life well lived*. Washington, American Psychological Association.

Larson, R. W. (2000.), Toward a psychology of positive youth development, *American Psychologist*, 55 (1): 170-183.

Lazarus, R. S. (2003.), Does the Positive Psychology Movement Have Legs?, *Psychological Inquiry*, 14 (2): 93-109.

Linley, P. A., Joseph, S. (2003.), Putting it into practice, *The Psychologist*, 16: 143.

Linley, P. A., Joseph, S. (2004.), Applied positive psychology: A new perspective for professional practice. U: P. A. Lineley i J. Stephen (ur.), *Positive psychology in practice* (str. 3-12), NJ: John Wiley & Sons, Inc.

Linley, 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.

Lopez, S. J., Snyder, C. R. (ur.) (2003.), *Positive Psychological Assessment*, Washington, American Psychological Association.

Luthans, F i Jensen, S. M. (2002.), Hope: A new positive strength for human resource development, *Human Resource Development Review*, 1: 304-22.

Lyubomirsky, S., Abbe, A. (2003.), Positive Psychology's Legs, *Psychological Inquiry*, 14 (2): 121-125.

Maddux, J. E. (2002.), Stopping the madness: Positive psychology and the deconstruction of the illness ideology and the DSM. U: C. R. Snyder i S. J. Lopez (ur.), *Handbook of positive psychology* (str. 13-25), New York, Oxford University Press.

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB  
GOD. 15 (2006),  
BR. 4-5 (84-85),  
STR. 621-641

RIJAVEC, M.,  
MILJKOVIĆ, D.:  
POZITIVNA...

Maddux, J. E., Snyder, C. R., Lopez, S. J. (2004.), Towards positive clinical psychology: Deconstructing the illness ideology and constructing an ideology of human strengths and potential. U: P. A. Linley i S. Joseph (ur.), *Positive psychology in practice* (str. 320-334), Hoboken, Wiley.

Mahoney, J. L. (2000.), School Extracurricular Activity Participation as a Moderator in the Development of Antisocial Patterns, *Child Development*, 71 (2): 502-516.

Marsh, H., Kleitman, S. (2002.), Extracurricular school activities: The good, the bad, and the nonlinear, *Harvard Educational Review*, 72: 464-511.

Massimini, F., Delle Fave, A. (2000.), Individual development in a bio-cultural perspective, *American Psychologist*, 55: 24-33.

Munjas, R., Mihelčić, S., Takšić, V. (2005.), *Poticanje pozitivnog razvoja djece putem emocionalnog opismenjavanja*. Izlaganje na 13. godišnjoj konferenciji hrvatskih psihologa. Osijek.

Myers, D. G. (2000.), The funds, friends, and faith of happy people, *American Psychologist*, 55: 56-67.

Myers, D. G. (2001.), *Psychology*. New York, Worth Publishers

Myers, D. G. (2004.), Human connections and the good life: Balancing individuality and community in public policy. U: P. A. Lineley i J. Stephen (ur.), *Positive psychology in practice* (str. 641-657), New Jersey, John Wiley & Sons, Inc.

Norem, J. K. (2001.), *The positive power of negative thinking*. New York, Basic Books.

Olweus, D. (1994.), Annotation: Bullying at school: Basic facts and effects of a school based intervention program, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35: 1171-1190.

Peterson, C., Seligman, M. (2004.), *Character strengths and virtues: A classification and handbook*, Washington, American Psychological Association.

Petrie, K. J., Buick, D. L., Weinman, J., Booth, R. J. (1999.), Positive effects of illness reported by myocardial infarction and breast cancer patients, *Journal of Psychosomatic Research*, 47 (6): 537-43.

Reis, H. T., Gable, S. L. (2003.), Toward a positive psychology of relationships. U: C. L. Keyes i J. Haidt (ur.), *Flourishing: The positive person and the good life* (str. 129-159), Washington, American Psychological Association.

Reznitskaya, A., Sternberg, R. J. (2004.), Teaching students to make wise judgments: The "Teaching for wisdom" program. U: P. A. Lineley i J. Stephen (ur.), *Positive psychology in practice* (str. 181-196), New Jersey, John Wiley & Sons, Inc.

Rijavec, M., Brdar, I., Miljković, D. (2005.), *Što nas čini sretnima? Intrinzični/ekstrinzični životni ciljevi i dobrobit*. Izlaganje na "7th Alps-Adria Conference in Psychology", Zadar.

Rozin, P., Royzman, E. B. (2001.), Negativity bias, negativity dominance, and contagion, *Personality and Social Psychology Review*, 5: 296-320.

Ryff, C. D. (1989.), Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57: 1069-1081.

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB  
GOD. 15 (2006),  
BR. 4-5 (84-85),  
STR. 621-641

RIJAVEC, M.,  
MILJKOVIĆ, D.:  
POZITIVNA...

Ryff, C. D., Singer, B. (1998.), The contours of positive human health, *Psychological Inquiry*, 9: 1-28.

Ryff, C. D., Singer, B. (2000.), Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium, *Personality and Social Psychology Review*, 4: 30-44.

Sanders, M. R., Turner, K. M., Markie-Dadds, C. (2002.), 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.

Schmuck, P., Sheldon, K. M. (ur.) (2001.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving*, Seattle, Hogrefe & Huber Publishers.

Schwartz, B. (2004.), *The paradox of choice*. Ecco.

Seligman, M. E. P. (1994.), *What You Can Change and What You Can't: The Complete Guide to Successful Self-Improvement*, New York, Knopf.

Seligman, M. E. P., Reivich, K., Jaycox, L. Gillham, J. (1995.), The optimistic child: proven program to safeguard children from depression & build lifelong resilience. New York Houghton Mifflin Company. (Izdanje u RH: (2005.), *Optimistično dijete*. Zagreb, IEP-D2.)

Seligman, M. E. P. (1998.), The President's Address, U: *APA 1998 Annual Report* at <http://www.positivepsychology.org/aparep98.htm> (18. 12. 2005.).

Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000.), Positive Psychology: An Introduction, *American Psychologist*, 55 (1): 5-14.

Seligman, M. E. P. (2003.), Foreword: The Past and Future of Positive Psychology, U: C. L. M. Keyes i J. Haidt (ur.), *Flourishing: positive psychology and the life well-lived* (str. xi-xx), Washington, APA.

Sheldon, K. M., King, L. (2001.), Why positive psychology is necessary, *American Psychologist*, 56: 216-217.

Sivanathan, N., Arnold, K. A., Turner, N., Barling, J. (2004.), Leading well: Transformational leadership and well-being. U: P. A. Lineley i J. Stephen (ur.), *Positive psychology in practice* (str. 241-255), New Jersey, John Wiley & Sons, Inc.

Smith, M. B. (2003.), Positive psychology: Documentation of a burgeoning movement [Review of the book *Handbook of Positive Psychology*], *American Journal of Psychology*, 116: 159-163.

Snyder, C. R. (2000.), The past and possible futures of hope, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19: 11-28.

Snyder, C. R., Lopez, S. J. (ur.) (2002.), *Handbook of positive psychology*, New York, Oxford University Press.

Stajkovic, A. D., Luthans, F. (1998.), Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis, *Psychological Bulletin*, 124: 240-261.

Sternberg, R. J. (2001.), Why schools should teach for wisdom: The balance theory of wisdom in educational settings, *Educational Psychologist*, 36 (4): 227-245.

Taylor, S. E., Sherman, D. K. (2004.), Positive psychology and health psychology: A fruitful liaison. U: P. A. Lineley i J. Stephen (ur.), *Positive psychology in practice* (str. 305-319), New Jersey, John Wiley & Sons, Inc.

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB  
GOD. 15 (2006),  
BR. 4-5 (84-85),  
STR. 621-641

RIJAVEC, M.,  
MILJKOVIĆ, D.:  
POZITIVNA...

Terman, L., Bottenweiser, P., Johnson, W., Wilson, D. (1938.), *Psychological factors in marital happiness*. New York, McGraw-Hill.

Terman, L. (1939.), The gifted student and his academic environment, *School and Society*, 49: 65-73.

Vaillant, G. E. (2002.), *Aging well*. New York, Little & Brown.

Watson, J. (1928.), *Psychological care of infant and child*. New York, Norton.

Winner, E. (2000.), The origins and ends of giftedness, *American Psychologist*, 55: 159-169.

## Positive Psychology: The Psychology Whose Time Has Come (Again)

Majda RIJAVEC, Dubravka MILJKOVIĆ  
Faculty of Teacher Education, Zagreb

Positive psychology is the movement in psychology that studies the conditions and processes that contribute to the optimal functioning of people, groups, and institutions. Research within positive psychology can be divided into three sections. These are: positive subjective experiences, positive individual characteristics and positive institutions and communities. This article deals with factors that contributed to the emergence and development of the positive psychology movement, its critics and future challenges. Possible applications in teaching and learning, at work, in clinical settings, in personal development and in building positive community are presented.

Key words: positive psychology, psychological well-being, optimal functioning, applied positive psychology

## Positive Psychologie: Eine Psychologie, deren Zeit (erneut) gekommen ist

Majda RIJAVEC, Dubravka MILJKOVIĆ  
Fakultät für Grundschullehramt, Zagreb

Die positive Psychologie erforscht Voraussetzungen und Prozesse, die zum optimalen Funktionieren des Einzelnen sowie von Gruppen und Institutionen beitragen. Die auf dem Gebiet der positiven Psychologie unternommenen Forschungsarbeiten können drei Bereichen zugeordnet werden: subjektiven Erfahrungen, positiven individuellen Eigenschaften und positiven Institutionen und Gruppen. Der Artikel gibt einen Überblick über Faktoren, die zur Entstehung und Entwicklung der positiven Psychologie, zu ihrer Kritik und ihren zukünftigen Herausforderungen beigetragen haben. Die Autorinnen unterstreichen die



DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB  
GOD. 15 (2006),  
BR. 4-5 (84-85),  
STR. 621-641

RIJAVEC, M.,  
MILJKOVIĆ, D.:  
POZITIVNA...

Anwendungsmöglichkeiten der positiven Psychologie im Unterricht und beim Lernen, in der klinischen Praxis, bei der Persönlichkeitsentwicklung und beim Ausbau einer positiven Gesellschaft.

Schlüsselwörter: positive Psychologie, seelisches Wohlergehen, optimales Funktionieren, angewandte positive Psychologie