

Pozitivna psihologija – od ishodišta do prakse u školi u dijalogu s pedagogijom i logoterapijom

Mara PLAZA LEUTAR

Ministarstvo znanosti i obrazovanja

UDK: 159.9.019.3:37

DOI: 10.15291/ai.3608

PREGLEDNI ČLANAK

Primljeno: 12. svibnja 2021.

SAŽETAK

KLJUČNE RIJEČI:
dobrobit, pozitivna psihologija, primjena pozitivne psihologije, smisao, škola

Pozitivna psihologija mlada je grana psihologije koja tek bilježi dva desetljeća postojanja. Bavi se istraživanjem čovjekove dobrobiti u svim njezinim sastavnicama. Usredotočena je na proučavanje i praksu pozitivnih emocija, snaga i vrlina zbog kojih pojedinci, grupe i institucije optimalno funkcioniraju i napreduju. U permanentnoj je potrazi za razumijevanjem čovjeka u njegovu vremenu i kulturno-socijalnom okruženju te u što adekvatnijim oblicima posredovanja pozitivnih strana osobe radi njezine dobrobiti i smislom ispunjenog življenja. Ovaj rad donosi pregled faktora koji su u ishodištu i razvoju pozitivne psihologije. Ukazuje na psihološku i subjektivnu dobrobit pojedinca i društva u cjelini, na smisao života u funkciji čovjekove sreće kao novije paradigme u znanstvenom istraživanju u psihologiji. Spominje se mogućnost široke primjene pozitivne psihologije, s posebnim osvrtom na njezinu primjenu u odgojno-obrazovnim ustanovama, razvijanjem osobnih vrlina i potencijala djece i mladih. Ukazuje se na neke od mogućih smjernica paritetnog dijaloga pozitivne psihologije, pedagogije i logoterapije. Takve bi smjernice trebale pridonijeti koordiniranom djelovanju na dobrobit osobe te njezinom kvalitetnijem i smislom ispunjenijem življenju. Prilog donosi i kritički osvrt dosadašnjih kretanja pozitivne psihologije te njezine perspektive u budućnosti.

UVOD

Briga za dobrobit i sreću nije karakteristika samo današnjeg vremena. U određenom smislu to je bila i središnja briga zapadnjačke filozofije koja se bavila proučavanjem materijalnih i egzistencijalnih uvjeta dobrobiti. Tako su Aristotel, ali i Spinoza, Russell, Heidegger učinili razmišljanje o dobrobiti jednom od osi razmišljanja o čovjeku (Vázquez, 2006).

Upravo prije dva desetljeća fokus znanstvenika iz područja psihologije usmjerio se na područje istraživanja o dobrobiti čovjeka, ljudskim pozitivnim osobinama i karakteristikama. To nije ništa drugo do grana psihologije koju nazivamo pozitivna psihologija. U toj brizi za čovjeka pozitivna psihologija nužno se oslanja na dijalog s ostalim pravcima psihologije te s ostalim srodnim disciplinama koje se bave čovjekom. To je nužno jer jedino dijalog među raznim disciplinama može pridonijeti većoj dobrobiti čovjeka.

Pozitivna psihologija u posljednja dva desetljeća doprinijela je radikalnoj promjeni pristupa prema osobi. U prošlosti, i od svojega nastanka, zapadnjačka se psihologija uglavnom bavila proučavanjem „osnovnih elemenata“ ljudskog funkcioniranja kao što su percepcija, pamćenje, mišljenje, itd. Ili, u slučaju kliničke psihologije i psihoterapije, onim što je bilo „ranjeno ili bolesno“, odnosno što je bilo problematično i nefunkcionalno te je predmet istraživanja usmjeren na to kako ozdraviti, korigirati ili spriječiti takva stanja osobe. Tek nakon promjene ovakve paradigme u proučavanju čovjeka može se govoriti o pozitivnoj psihologiji. To je novi pristup razumijevanju pitanja koliko sretno i zadovoljno ljudi žive te kako osoba može naučiti kvalitetno živjeti. Pozornost se više ne usmjerava isključivo deficitu pojedinca, nego njegovim resursima (García-Alandete, 2014).

Dakle, predmet istraživanja pozitivne psihologije usmjeren je na proučavanje i praksu pozitivnih resursa koji pojedincima i zajednicama omogućuju razvoj i napredak. Istraživanja pozitivne psihologije temelje se na uvjerenju da ljudi žele imati i razvijati smislen i ispunjen život, kultivirati ono najbolje u sebi, poboljšati svoja iskustva svega pozitivnoga te živjeti u blagostanju. A prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji stanje blagostanja je mentalno zdravlje u kojemu je čovjek svjestan vlastitih sposobnosti, sposoban nositi se s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodno te je sposoban pridonijeti vlastitoj zajednici. Ova koncepcija zdravlja uključuje psihološku dobrobit, zajedno s tjelesnom i socijalnom. S tim u vezi pozitivna psihologija

ima za cilj proučavanje životnog zadovoljstva, psihološke dobrobiti, subjektivne dobrobiti i drugih pozitivnih psiholoških varijabli, kao i razvoj resursa za njihovo promicanje (Seligman, 1999, 2008).

U nastavku rada bit će riječi o samom početku razvoja pozitivne psihologije te će se razmatrati i njezini bitni konstrukti kao što su dobrobit i smisao. Razmotrit će se i uloga pozitivne psihologije u školi te njezina perspektiva u budućnosti.

ISHODIŠTE I RAZVOJ POZITIVNE PSIHOLOGIJE

Pojavom humanističke psihologije šezdesetih godina dvadesetoga stoljeća istraživanja u području psihologije usmjeravaju se u drugom pravcu od dotadašnjih – na ljudski rast, razvoj, pozitivne potencijale osobe i smisao. Pogled se usmjerava k budućnosti čovjeka. Tako je humanistička psihologija nastojala stvoriti treći put u odnosu na psihoanalizu i biheviorizam, do tada dva dominantna pristupa u psihologiji (Bognar i Simel, 2013).

Upravo na tom polju psihologije prepoznaju se prethodnici pozitivne psihologije. Poglavitno u djelima Allporta (1958) i ostalih autora humanističke psihologije, kao što su: Rogers (1951, 1961); Maslow (1954, 1968); Erikson (1963, 1982); Vaillant (1977); Deci i Ryan (1985); Ryff i Singer (1996), prema Lupano Perugini i Castro Solano (2010) te Frankl (1946). Dakle, iako je povijest pozitivne psihologije relativno nova, brojni psiholozi i ranije su se bavili konstruktima koji su u temeljima i pozitivne psihologije. Klasične studije o privrženosti, emocionalnoj inteligenciji, optimizmu, prosocijalnom ponašanju, ljudskim vrijednostima i kreativnosti, smislu, samo su neka od istraživačkih interesa pozitivne psihologije (Lupano Perugini i Castro Solano, 2010), a i ranije su proučavana.

Spomenuti autori Lupano Perugini i Castro Solano (2010) navode kako samo ishodište pozitivne psihologije nalazimo u osamdesetim godinama u Sjedinjenim Američkim Državama, kao kontra smjer teorijskog modela koji je do tada dominirao područjem psihologije i psihijatrije, tj. model zasnovan na analizi, klasifikaciji i razumijevanju atipičnih i patoloških ponašanja pojedinaca. Točnije, 1998. godina smatra se početkom pokreta pozitivne psihologije. Tada je Martin Seligman postao predsjednikom Američkog psihološkog društva te je u svom uvodnom nastupu ukazao da se psihologija uglavnom bavi dijagno-

zom i tretmanima mentalnih bolesti, a zanemaruje pozitivne resurse čovjeka, koji život čine boljim i kvalitetnijim. Stoga je tada jedna od njegovih inicijativa bila promoviranje empirijskih istraživanja o potencijalima pojedinca i zajednice za njihov razvoj, kvalitetniji život i napredak (Seligman, 1999).

Dvije godine kasnije, tj. 2000. godine, Seligman i Csikszentmihalyi uredili su tematsko izdanje časopisa *American Psychologist*, posvećenog temama pozitivne psihologije. Nakon toga, dio psihologa usmjerio se intenzivnom istraživanju pozitivnih aspekata čovjekova života. Kao rezultat tih nastojanja izdaju se mnoge znanstvene publikacije, pokreću projekti (čak i za potencijalnu realizaciju u školskom kontekstu), održavaju se međunarodne konferencije, na brojnim sveučilištima širom svijeta izvode se kolegiji Pozitivne psihologije (Bognar i Simel, 2013; Rijavec i Miljković, 2006). Sve do sredine 80-ih i 90-ih godina 20. stoljeća, istraživanje dobrobiti i sreće smatralo se malo vrijednim, nevažnim ili čak nebitnim (Lyubomirsky, 2019).

Valja spomenuti da je pozitivna psihologija u svom razvojnem putu imala razne nomenklature i karakterizacije kojima je bila podvrgnuta, daleko od usuglašnosti (pokret, paradigma, domena, područje, grana, subdisciplina i dr.) (Wissing, 2013, prema Marujo i sur. 2013).

Sam osnivač pozitivne psihologije Seligman i neki drugi psiholozi uočili su kako su fenomeni poput dobrobiti, sreće i uspješne prilagodljivosti bili istraživački zanemareni te kako zaslužuju veću pozornost, posebice zbog njihove dobrobiti za psihičko i fizičko zdravlje pojedinca i napretka društva. Sukladno tome, pozitivna psihologija se usmjerava na proučavanje triju međusobno povezanih područja:

- *pozitivna subjektivna iskustva* (poput dobrobiti, zadovoljstva životom, sreće, zanesenosti, nade i optimizma),
- *pozitivne individualne osobine* (poput mudrosti, odvažnosti, humanosti, pravednosti, umjerenosti i transcendentnosti) te
- *pozitivne institucije* (poput zdravih obitelji, zdravih radnih uvjeta, pozitivnih zajednica i institucija) koje omogućuju razvoj pozitivnih osobina i pozitivna iskustva (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000).

Isti autori naglašavaju da znanost o pozitivnom subjektivnom iskustvu, pozitivnim individualnim osobinama i pozitivnim institucijama obećava poboljšanje kvalitete života i sprečavanje patologija koje nastaju kad je život lišen

smisla (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000).

Dakle, pozitivna psihologija kao komplementarna perspektiva medicinsko-kliničkom modelu, usredotočenom na psihopatologiju, koja desetljećima dominira, trenutno se smatra nedovoljnom (Keyes i sur. 2002), jer psihologija nije samo proučavanje slabosti i oštećenog, ona je također proučavanje snaga i vrlina, njegovanje pozitivnih resursa čovjeka (Seligman, 2003).

Pozitivna psihologija zastupa *zdravi model* usmjeren na osobno promicanje i razvoj pozitivnog u čovjeku, komplementaran tradicionalnom medicinsko-kliničkom modelu usmjerenom liječenju simptoma psiholoških poremećaja te je, stoga, to perspektiva koja nudi nadu - kako za kliničku tako i za ostale smjerove psihologije (Vera Poseck, 2006).

Drugim riječima, fokus pozitivne psihologije nije isključivo usmjeren liječenju simptoma psiholoških poremećaja, već prvenstveno promicanju i jačanju onoga što je zdravo, pozitivno i prilagodljivo u svakom čovjeku, s kognitivnog, emocionalnog i bihevioralnog gledišta. To je zalaganje za usmjerenost na zdravlje, subjektivnu i psihološku dobrobit, rast i osobno samoostvarenje, kao novo područje empirijskog istraživanja sa znanstvenim dokazima i izravnom primjenom u prevenciji mentalnih poremećaja kao i u psihoterapijskoj intervenciji (García-Alandete, 2014).

Seligman smatra da subjektivna dimenzija pozitivnog zdravlja uključuje osjećaj dobrobiti, optimizam, pozitivne emocije, minimalne i prilagodljive negativne emocije, visok osjećaj predanosti i zadovoljstvo životom. Uz dobrobit za pojedince, tu je i dobrobit za društvo u cjelini. Pozitivna psihologija sastoji se upravo u teorijskom proučavanju, mjerenju, klasifikaciji i konstrukciji pozitivnih osjećaja, predanosti i životnog zadovoljstva, posebno u odnosu na način života i zdravlje.

To je „znanost o pozitivnim subjektivnim iskustvima, pozitivnim osobinama i pozitivnim institucijama“ (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000: 5). U njezinom fokusu istraživačkog interesa jesu sposobnosti, a ne samo slabosti ljudi; zdravlje, a ne samo psihopatologija; potencijali, a ne samo deficiti čovjeka (Peterson i Seligman, 2004).

Prethodno pojavi pozitivne psihologije, usredotočenje interesa na psihopatoške poremećaje dovelo je do toga da se psihologija uglavnom bavila samo onima kojima je potrebno liječenje (oko 20% do 30% populacije), i ostavljajući po strani proučavanje optimalnog mentalnog funkcioniranja (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000). S druge strane, baviti se pozitivnom psihologijom ne

znači zanemariti poteškoće i poremećaje čovjeka, već ne poistovjećivati mentalno zdravlje s odsutnošću bolesti. Stoga nije potrebno izostaviti, već medicinski model nadopuniti napretkom u proučavanju pozitivnih aspekata, više se posvetiti razumijevanju onoga što čovjeka čini sretnijim, proučavanju tehnika i strategija ponašanja - kako bismo ljudima pomogli postati sretnijima, smatra Seligman (2003). Na istom tragu su i Pires i sur. (2015) koji ističu kako je interes proučavanja ovog područja psihologije proučavanje pozitivnih emocija, pozitivnih karakteristika koje imaju osobe i kolektivi, a utječu na kvalitetu života, nadu, subjektivnu dobrobit, samoefikasnost te otpornost. Drugim riječima, pozitivna psihologija bavi se proučavanjem čovjekove dobrobiti, o kojoj će biti više riječi u nastavku rada, u svim njezinim sastavnicama te uzima u obzir pozitivne emocije i aspekte usko povezane s njima. Pojmovi poput sreće, osobnog zadovoljstva, dobrobiti, kvalitete života, nade, optimizma i smisla temeljni su termini pozitivne psihologije. U nastavku ovog rada više ćemo razmotriti pojmove dobrobiti i smisla.

Sheldon i Kasser (2001) tvrde da pozitivna psihologija nije ništa drugo nego znanstveno proučavanje snaga i vrlina ljudskog bića, identificiranje onoga što kod pojedinaca djeluje kao resurs i što se može poboljšati i unaprijediti. Također, Gable i Haidt (2005) za pozitivnu psihologiju navode da je to znanstveno proučavanje ljudskih snaga i vrlina, uvjeta i procesa koji doprinose napretku ili optimalnom funkcioniranju ljudi, zajednica i institucija.

Sintezu biti pozitivne psihologije donijeli su i autori Linley i sur. (2006) definirajući pozitivnu psihologiju kao znanstveno proučavanje mogućnosti optimalnog ljudskog razvoja. Na teorijskoj razini daje se veća važnost proučavanju pozitivnih aspekata životnih iskustava ljudi, a na pragmatičnoj razini bavljenje sredstvima, procesima i mehanizmima koji omogućuju postizanje veće kvalitete života i osobnoga zadovoljstva. Spomenuti autori ističu da je pozitivna psihologija pružila različite poglede za razumijevanje ljudskog iskustva i otvorila dijalog zajedničkom proučavanju (s drugim disciplinama) pozitivnih stanja i osobina pojedinca.

Može se primijetiti da navedene definicije sažimaju kako je pozitivna psihologija posvećena proučavanju osobne dobrobiti i mnogih aspekata s time usko povezanih. Šira definicija pojma dovela bi do potvrde da je pozitivna psihologija proučavanje ljudskih vrlina kao što su optimizam, kreativnost, unutarnja motivacija, odgovornost i smisao (Delle Fave, 2004).

Slijedom prethodnoga, ako bi se htjela naglasiti novost u znanstvenom istra-

živanju pozitivne psihologije, onda je to upravo isticanje važnosti promicanja izgradnje pozitivnih aspekata ljudskog bića i, na taj način, ispunjavanja života ljudi srećom, dobrobiti i smislom kroz razvoj osobnih kapaciteta. Cilj ovoga interesa nije ništa drugo nego pridonijeti novom znanju o ljudskoj psihi – ne samo kao pomoći u rješavanju problema mentalnog zdravlja koje mogu imati pojedinci, nego poradi postizanja bolje kvalitete života i dobrobiti, a sve bez odstupanja od najkompleksnije znanstvene metodologije, tipične za psihološke znanosti. Pozitivna psihologija predstavlja novu točku pogleda iz kojega se bolje razumije psihologija i mentalno zdravlje te koji nadopunjuje i podupire postojeće (Vera Poseck, 2006).

Samo ćemo spomenuti da su znanstvenici koji se bave ovim novim područjem psihologije usmjereni na sve ono pozitivno što život čini vrijednim življenja. Među najvažnijim znanstvenicima pozitivne psihologije širom svijeta jesu: Martín Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi, Ed Diener, Chris Peterson, Anthony Grant, Ruut Veenhoven, Antonella Delle Fave, Carmelo Vázquez, María Martina Casullo i dr. (Castro Solano, 2010). U Hrvatskoj djeluju: Majda Rijavec, Dubravka Miljković, Neala Ambrosi-Randić, Ingrid Brdar, Josip Burušić, Ljiljana Kaliterna Lipovčan i dr. (<http://www.pozitivna-psihologija.com/index.html>).

Dobrobit – subjektivna i psihološka

Briga i zanimanje za proučavanje dobrobiti ljudi i čimbenika koji tome pridonose nisu isključivo predmet pozitivne psihologije, ali Seligman je prepoznao važnost identificirati te trendove, imenovati ih i prilagoditi znanstvenom istraživanju (Gancedo, 2008; Linley i sur., 2006). Stoga, u području pozitivne psihologije dobrobit se smatra temeljnim konstruktom pozitivnog funkcioniranja pojedinca te bitnim životnim ciljem (Rijavec, 2015).

Ryff i Singer (1998, 2008) istraživali su pitanje dobrobiti, oslanjajući se na Aristotelove misli i opisujući dobrobit ne samo kao pojednostavljeno postignuće zadovoljstva, već kao težnju k savršenstvu koja predstavlja ostvarenje istinskog potencijala osobe. Ryff i Keyes (1995) zastupali su mišljenje da je potrebno razlikovati psihološku dobrobit od subjektivne dobrobiti pa su stoga predložili višedimenzionalni pristup mjerenju psihološke dobrobiti koji proučava šest različitih aspekata: samoprihvatanje, pozitivni odnos s drugima, autonomiju, ovladavanje okolinom, svrhu života i osobni rast.

Kao što smo ranije spomenuli, Svjetska zdravstvena organizacija navodi da zdravlje, zajedno s tjelesnom i socijalnom dobrobiti, nužno uključuje i psihološku dobrobit, a mentalno zdravlje definira kao stanje blagostanja u kojem je čovjek svjestan vlastitih sposobnosti, sposoban nositi se sa životnim izazovima te doprinositi zajednici i društvu u kojemu živi (García-Alandete, 2014).

Pozitivna psihologija razlikuje dvije vrste dobrobiti. Konstrukcije subjektivne dobrobiti i psihološke dobrobiti odnose se na dva različita pristupa u proučavanju blagostanja. To su dva temeljna pristupa istraživanju dobrobiti: hedonistički (subjektivna dobrobit) i eudemonistički (psihološka dobrobit) (Ryan i Deci, 2001).

a) *Hedonistička (subjektivna) dobrobit* - u fokusu su istraživanja koja analiziraju iskustvo zadovoljstva svojim životom; dimenziju užitka, zbog sebe samoga - kao isključivo osobnu i subjektivnu dobrobit, povezanu s ugodnim senzacijama i pozitivnim emocijama. Navedeni pristup istraživanja subjektivne dobrobiti jest hedonistička perspektiva (Vielma i Alonso, 2010). Subjektivna dobrobit ukazuje na stupanj u kojemu ljudi misle i osjećaju da je njihov život dobar, a kolokvijalno to odgovara konstruktumu *sreće* (Lucas i Diener, 2008). Budući da je pojam *sreće* kontroverzan i njegova konceptualizacija nije lišena poteškoća i netočnih ideja (Lukas, 2001) u ovom radu pojmovi *sreća* i *subjektivna dobrobit* smatrat će se ekvivalentnima. Hedonistička ili subjektivna dobrobit definira se u terminima zadovoljstva te izbjegavanja neugode. Takav pristup istraživanju dobrobiti usmjeren je na visoku razinu životnog zadovoljstva, visoku razinu pozitivnih i nisku razinu negativnih emocija. Subjektivna dobrobit uključuje različite načine na koje ljudi procjenjuju i doživljavaju svoj život (Tov i Diener, 2013).

b) *Eudemonistička (psihološka) dobrobit* - u fokusu istraživanja je usmjerenost na proučavanje osobnog rasta, svrhe u životu i samoostvarenja. Prema eudaimonskom gledištu optimalna dobrobit zahtijeva razlikovanje između potreba ili želja čije zadovoljstvo dovodi do trenutnog (hedonskog) užitka od svih onih potreba koje su ukorijenjene u ljudskoj prirodi i čije ostvarenje potiče ljudski rast te dovodi do blagostanja (eudaimonije) u širem smislu toga pojma. Stoga, prema ovoj perspektivi, dobrobit nije toliko rezultat ili krajnje stanje, nego proces osobne spoznaje istinske ljudske prirode (Vielma i Alonso, 2010).

Zanimljivo je spomenuti kako Lomas (2021: 61) nudeći definiciju dobrobiti navodi da je to „dinamičko postizanje optimalne ravnoteže i harmonije u bilo

kojem i, idealno, u svim aspektima života“. Autor, u svom spomenutom članku, u prilog tome navodi istraživanje svjetske percepcije sreće u kojemu je utvrđeno da je za sreću najistaknutija kategorija harmonija/ravnoteža, koja, osim same ravnoteže i harmonije sadrži značajke poput unutarnjeg mira i spokoja (Delle Fave i sur., 2011; 2016, prema Lomas, 2021).

Valja napomenuti da su u poimanju dobiti važne međukulturne sličnosti jer ističu našu zajedničku ljudskost i nagovještavaju koji čimbenici mogu biti temeljni za dobit. Međutim, ljudi različitih kultura razlikuju se obzirom na to što povezuju s vlastitom dobiti te kako to doživljavaju (Tov i Diener, 2013). Istraživači Diener i sur. (2009) tvrde da su kulturološke razlike povezane s percepcijom subjektivne dobiti. Naprimjer, istraživanje pokazuje da su aspekti poput samopoštovanja i ekstraverzije povezani s malo zadovoljstva i ugođe u kolektivističkim kulturama, za razliku od onoga što se događa u više individualističkim kulturama. Aspekti poput osnovnih potreba, vjerovanja, vrijednosti, ciljeva, posjedovanja sredstava za život, između ostaloga, utječu na percepciju dobiti koju osoba ima. Te i druge varijable imaju različite konotacije u različitim kulturama. Stoga međukulturno istraživanje promiče cjelovitije razumijevanje odnosa između uvjeta okoline i dobiti, smatraju Diener i sur. (2009).

Smisao života u funkciji čovjekove dobiti

Koji je smisao života? Ovo je i dalje jedno od najčešće postavljenih pitanja. Filozofi su kroz povijest pokušavali pronaći odgovor na ovo pitanje. Također su istraživali spomenuti konstrukt smisla. Posebno je to u središtu logoterapije. Uz to pozitivna psihologija pitanje o tome zbog čega život vrijedi živjeti smatra jednim od najvažnijih istraživačkih problema.

Kao što smo ranije spomenuli, pozitivna psihologija ima veze s drugim teorijama humanističke psihologije čiji su istraživači proučavali iste ili slične koncepte, usmjerene na pozitivne aspekte ljudske prirode, kao što je i smisao života. Prema tome, tri modela koja je Seligman predložio za sreću i elementi kasnijeg PERMA modela donekle se slažu s pristupom koji je Frankl u svojoj logoterapiji ponudio kako bi čovjek pronašao smisao osobnog života. Oba autora ističu da čovjek ima sposobnost dati smisao životu razvijajući osobne vrline i sposobnosti, prema Seligmanu, ili otkrivajući svoj poziv ili misiju, prema Franklu. Seligman smatra da je čovjek sposoban primijeniti osobne snage i

vještine za razvoj i postizanje viših ciljeva, nečeg važnijeg i višeg od sebe, staviti vlastite snage u službu nekomu ili nečemu za što smatra da je veće ili važnije od njega samog, kao što su obitelj, zajednica, itd., a to životu daje smisao, posljedično i zadovoljstvo i dobrobit. Frankl shvaća čovjeka kao slobodno bića koje ga ne „nagone” nikakvi impulsi, nego ima odgovornosti i sposobnost pronaći i realizirati skriveni smisao vlastite egzistencije. Nasuprot težnji za užitkom, čovjek teži k smislu, tj. k ostvarenju osobnog i specifičnog životnog zadatka. Čovjek se dobro osjeća, prema Franklu, kada se realizira, tj. kada postane ono što treba postati, kada prihvaća svoj život kao zadatak i kada u njemu otkrije i ispuni smisao (Seligman, 2003; Frankl, 2010).

Dakle, smisao je konstrukt usko povezan s dobrobiti. Kao izraz zadovoljavajućeg života razvio ga je već spomenuti bečki psihijatar i neurolog, utemeljitelj logoterapije, Viktor Emil Frankl. Za Frankla smisao je srž motivacijske teorije logoterapije. Iskustvo da život ima smisla za Frankla „primarna je motivacijska sila u čovjeku“ (Frankl, 2010: 92). Osnovna briga čovjeka, tvrdi Frankl (2010), nije kako u životu pronaći zadovoljstvo i izbjeći neugodu, patnju, nego kako pronaći smisao svojega života. Čovjekova sloboda ne znači osloboditi se uvjetovanosti, nego naučiti kakav stav zauzeti prema njoj. Zauzimanje stava prema neugodi, patnji znači vježbati slobodu. Na taj način čovjek transcendirira svijet u kojem živi zajedno sa svim njegovim neugodama i negativnostima. S druge strane, čovjek može naizgled živjeti život pun raznih zadovoljstava, a u sebi osjećati besmisao svega onoga što posjeduje. Na vlastitom primjeru iskustva života u koncentracijskom logoru Frankl je pokazao da čovjek može u naizgled potpunom beznađu i patnji pronaći smisao. Ako i patnju prihvatimo kao zadatak, ako prolazeći kroz nju nađemo smisao, onda smo postigli i dobrobit. A zašto tražimo smisao u svom životu? Odražava li se možda važnost osjećaja smisla u životu u dobro poznatoj Nietzscheovoj rečenici koju citira Viktor Frankl: „Onaj koji ima *zašto* živjeti može se nositi s gotovo svakim *kako*“? (Frankl, 2010: 11). U ovim riječima vidimo moto primjenjiv u svakoj životnoj situaciji, u svakoj odgojnoj praksi.

Prema Franklu (2010), smisao života, a time i dobrobit, može se dobiti slijedeći tri glavna puta: put vrijednosti kreativnosti (ono što ljudsko biće daje svijetu u obliku rada, stvaranja i preobrazbe), put vrijednosti iskustva (koje uzima iz svijeta besplatno u obliku umjetničkog, filozofskog i književnog iskustva) i put vrijednosti stava (stav koji se zauzima prema svemu što postoji u svijetu). Ti se putevi razlikuju od osobe do osobe, a oblikuju ih kultura, etnički

identitet, sociodemografski čimbenici i stadij života u kojem se nalazi svaki pojedinac. Postizanje smisla pozitivno je povezano s percepcijom i iskustvom slobode, odgovornosti i samoodređenja, ispunjavanjem vitalnih ciljeva, pozitivnom vizijom života, budućnosti i sebe te samospoznajom. Ryff i Keyes sugeriraju da komponenta mentalnog zdravlja uključuje osobno uvjerenje i osjećaj da život ima smisao (Ruff i Keyes, 1995, prema García-Alandete, 2014). Empirijska istraživanja s tim u vezi pokazuju da je postizanje životnog zadovoljstva povezano s mentalnim i fizičkim zdravljem, preventivno djeluje na depresiju i beznađe i izvor je sposobnosti za suočavanje s nepovoljnim životnim situacijama, dobrobiti i percepcijom osobnog samoostvarenja. Spomenuti Ryff i Keyes otkrili su, na uzorku od 1108 odraslih, pozitivne veze između nekoliko varijabli povezanih sa smislom života i različitih pokazatelja psihološke dobrobiti, kao i negativne korelacije između tih pokazatelja i psihološkog stresa (Ruff i Keyes, 1995, prema García-Alandete, 2014). Brassai i sur. (2011) u istraživanju skupine rumunjskih adolescenata pronašli su da je smisao života igrao zaštitnu ulogu u zdravlju, značajno smanjujući rizična ponašanja (upotreba supstanci, nedostatak tjelesnih vježbi, poremećaj prehrane), a također je bio jako povezan s psihološkom dobrobiti.

Sažeto, empirijske studije pokazuju da kada život nije življen sa smislom, nastaje egzistencijalna frustracija (egzistencijalna praznina), negativno kognitivno-emocionalno-motivacijsko stanje koje bi bilo povezano s beznađem, koje pak karakterizira sumnja u zadovoljstvo životom. Ljudi izloženi situacijama velikih nedaća, snažnog stresa i generatora beznađa, mogu pasti u stanje egzistencijalne praznine, noogene depresije, fenomenološki i psihološki suprotno iskustvu postizanja smisla, nade, dobrobiti i sreće (García-Alandete, 2014). U vezi s tim, Yalom je upozorio da je egzistencijalna praznina povezana s psihopatologijom, dok je postizanje životnog zadovoljstva povezano s vrijednostima i jasnim, definiranim osobnim životnim ciljevima te osobnom predanošću cilju (Yalom, 1980, prema García-Alandete, 2014). Istraživanje među 969 filipinskih studenata pokazalo je da je uspostavljen izravan odnos između subjektivne dobrobiti i vitalnog značaja, jer rezultati su pokazati da studenti s jasnijim životnim smislom imaju bolji razvoj i ostvaruju veću sreću u životu (Santos i sur., 2012).

PRIMJENA POZITIVNE PSIHLOGIJE U ŠKOLI

Mogućnost bavljenja pozitivnom psihologijom kojoj je cilj promicanje individualnih resursa i potencijala djece, mladih i odraslih, ima važne implikacije na najrazličitija područja, od studija dječje psihologije, školske psihologije, kliničke psihologije do savjetovanja i profesionalnog usmjerenja i, konačno, utječe na dobrobit radnika, a time i na kvalitetu rezultata u smislu pojedinačnih i organizacijskih ishoda učinka. Dakle, primjena pozitivne psihologije nije ograničena samo na osobnu domenu pojedinca, već je također moguća njezina primjena i u obiteljima, odgojno-obrazovnim ustanovama, na radnim mjestima i slično. Mogućnost široke primjene u različitim područjima života je definitivno jedna od dobrih strana pozitivne psihologije kao društvenog instrumenta, koja zasluđuje biti još više predmet znanstvenog istraživanja (Marujo i sur. 2013).

Područja primjene pozitivne psihologije, kao što smo spomenuli, brojna su i vrlo široka, a programi intervencije raznoliki su i primjenjuju se širom svijeta. Ne iscrpljujući popis, postoje poznate i testirane primjene u područjima kao što su organizacije, tjelesno zdravlje, obrazovanje, psihoterapija, slobodno vrijeme, sport i dr. Budući da djeca i mladi veći dio svojega dana žive izvan obiteljskog doma, odnosno u školskom okruženju, postaje sve važnije učiniti ga ugodnim i zdravim, kako s materijalne točke gledišta, tako i s gledišta međuljudskih odnosa, a sve to zbog prioriteta dobrobiti učenika. Unutar okvira funkcija i zadaća škole nužni su i programi koji imaju za cilj promicanje dobrobiti učenika. Kada je Seligman osnovao pozitivnu psihologiju (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000), postavio je temelje odgoja djece u perspektivi pozitivne psihologije. Otdada više se aktualizira nužnost dijaloga psihologije i pedagogije s ciljem definiranja pozitivne orijentacije u odgojnoj praksi, tj. stvaranje pozitivne pedagogije kao nove subdiscipline pedagogijske znanosti kako navodi Bognar i Simel (2013). Pozitivna orijentacija, što je uostalom ideja i humanističke psihologije i pozitivne psihologije, u odgoju podrazumijeva postavljanje naglaska na produktivne mogućnosti svih sudionika odgojnog procesa. To pozitivno nije odgoju nametnuto u obliku univerzalnih vrlina, već sudionici odgojnog procesa usvajaju i razvijaju one vrline koje smatraju važnima za ono što žele vlastitim slobodnim djelovanjem postići (Bognar i Simel, 2013).

U dijalogu pozitivne psihologije i pozitivne pedagogije važnu ulogu ima

institucionalni kontekst škole, odnosno mogućnosti koje se nude kako bi se utjecalo na pozitivna stanja i vrijednosti učenika. Rijavec i sur. (2008) mislje-nja su kako bi škole trebale provoditi programe pozitivne psihologije na razini cijele institucije, a ne se samo baviti pojedinim aspektima pozitivnog odgo-ja. Takav holistički pristup potvrđuju rezultati longitudinalnih istraživanja o učinkovitosti programa pozitivnog odgoja, tj. odgoja usmjerenog na tradi-cionalne vještine i na sreću, odnosno dobrobit učenika. Istraživanje koje su proveli Ivanković i Rijavec (2012) s učenicima razredne nastave pokazalo je da program pozitivne psihologije može biti učinkovit za podizanje optimizma kod učenika.

Sam konstrukt pozitivnog odgoja u psihologiju je uveo Seligman (2003). Dosadašnja su istraživanja potvrdila da se vještine i stavovi koje vode k do-brobiti mogu poučavati u školama (Miljković, 2017; Seligman i sur., 2009). A škole su mjesto gdje upravo do izražaja dolazi dijalog i ključna poveznica iz-među pozitivne psihologije i pozitivne pedagogije jer su usmjerene na aktivan, produktivan razvitak ljudskih potencijala, na pozitivne djetetove mogućnosti (Bognar i Simel, 2013). Tu je nužan i dijalog s logoterapijom koja usmjerava osobu na angažiranje snaga u pronalasku vlastitog smisla, a time i dobiti (Frankl, 2010).

Putokaze za mogući razvitak ljudskog potencijala radi dobiti, kao što smo već ranije spomenuli, predložio je Seligman kroz svoja, u početku tri modela (ugoda život, predani život i smislen život), a kasnije PERMA model (pozitiv-ne emocije, angažman, međuljudski odnosi, svrha, postignuća). To su putevi koji se donekle slažu s pristupom koje je Frankl ponudio kako bi čovjek prona-šao smisao osobnog života (vrijednosti: kreativnost, iskustvo i stav). Spajanjem obje perspektive nudi se teorijsko-praktična formulacija koja kroz programe u školi želi biti primijenjeni vodič za razvoj temeljnih vještina, smislenog ži-vota i dobiti učenika (Frankl, 2010; Seligman, 2003). Nadalje, Seligman i sur. (2009) u svom istraživanju ističu tri razloga zbog kojih bi se pozitivna psihologija trebala podučavati u školama. Prvi je velik broj slučajeva depresije među mladima; drugi, kao sredstvo za povećanje zadovoljstva životom, i treći kao pomoć za poboljšanje učenja i kreativnog razmišljanja. On navodi studije posljednjih godina koje otkrivaju da dobiti poboljšava učenje (tradicionalna svrha obrazovanja) i da pozitivan stav povećava kreativno razmišljanje i holi-stičko razmišljanje.

U literaturi se navodi niz različitih programa iz područja pozitivne psiholo-

gije koji su se primjenjivali u svrhu pokušaja postizanja optimalnijeg i smislenijeg funkcioniranja pojedinca. Kao primjer spomenut ćemo kako već postoje pozitivni učinci programa pozitivne psihologije koji se provode u školama, poput onih samog Seligmana i sur. (1995) *Penn Resiliency Program*; program *Aulas Felices* u Španjolskoj (Arguís i sur. 2010, prema Palomera Martín, 2017). Također, u našim školama provodili su se slični programi kao što je *Kako biti bolji* (Miljković i Rijavec, 2006) koji je za cilj imao poticanje pozitivnih emocija, povećanje psihološke koristi. Program je uključivao teme poput uočavanja i pamćenja pozitivnih događaja, opraštanja, zahvalnosti, suprotstavljanja pesimizmu i slične. Rezultati su pokazali da je sudjelovanje u programu značajno utjecalo na više rezultate na skali općeg zadovoljstva i pozitivnih emocija kod učenika u odnosu na one učenike koji nisu sudjelovali u programu (Miljković i Rijavec 2007 prema Miljković, 2017). Strukturirani programi koji bi se temeljili na razvoju vrlina i snaga pojedinca su alati za prevenciju odstupanja od normalnog razvojnog procesa, ali i za ispravljanje i korigiranje neadaptivnog razvojnog puta prema pozitivnijim ishodima (Yates i sur. 2015, prema Miljković, 2017).

TABLICA 1. Vrline i snage (karaktera) /Peterson i Seligman, 2004./

VRLINE I SNAGE					
MUDROST	HRABROST	HUMANOST	PRAVEDNOST	UMJERENOST	TRANSCEDENTNOST
kreativnost	hrabrost	ljubav	građanstvo	sposobnost oprostiti	sposobnost za uživanje
znatiželja	ustrajnost	ljubaznost	jednakost	skromnost	zahvalnost
mentalna otvorenost	integritet	socijalna inteligencija	rukovodstvo	razboritost	nada
želja za učenjem	vitalnost			samokontrola	humor
perspektivnost					duhovnost

Izvor: <https://www.brickfieldidiomas.com/psicologia-positiva-aplicada-a-la-educacion/>

Za uspostavu kriterija za formulaciju dobrog života Seligman se vraća Aristotelovom pojmu vrlina koje operacionalizira u obliku karakternih snaga, a koje mogu dovesti do preispitivanja obrazovanja jer je to prikladan prostor za razvoj osobnih mogućnosti djece i mladih. Te vrline smatra univerzalnim, što

znači da bi trebale vrijediti za sve ljude bez obzira na povijesno-kulturološko vrijeme i mjesto življenja. Međutim, iako su Seligmanove vrline i karakterne osobine cijenjene u svim kulturama, još uvijek je nedovoljno istraženo u kojoj su mjeri te vrline uistinu univerzalnog karaktera i na koje se načine manifestiraju u različitim kontekstima života (Rijavec i Miljković, 2006). U nastavku donosimo klasifikaciju temeljnih vrlina i pozitivnih ljudskih osobina koje se kroz razne programe mogu promicati i u školama.

U prethodnoj tablici navedene vrline i snage, koje je usvojila i sistematizirala pozitivna psihologija, idu u smjeru razvoja naše sposobnosti da *budemo uistinu ljudi*, tj. u skladu s percepcijom sretno osobe. Tih šest grupa temeljnih vrlina i dvadeset i četiri osobine svrstanih u neku od navedenih grupa za pozitivnu psihologiju čini dobar karakter funkcija za optimalno funkcioniranje osobe. Upravo usvajanjem i razvijanjem tih vrlina čovjek osjeća dobrobit. Drugim riječima, posjedovanje ili neposjedovanje vrlina čini razlike između doživljavanja sreće i psihološkog blagostanja u životu ili ne, smatraju Peterson i Seligman (2004).

Prema Pawelski (2009), intervencija mora biti pozitivna i utemeljena na konstruktivnom poboljšanju kao filozofskoj osnovi, tj. usredotočena na povećanje osobnih resursa učenika, a ne na smanjenje negativnog. Treba biti usmjerena na povećanje dobrobiti kroz tri stupa pozitivne psihologije (pogađanje pozitivnog utjecaja, primjena snaga i odgajanje za smisao). U tom smislu ne možemo zanemariti važnu ulogu koju škola ima – od toga da je ona ne samo sretno mjesto u kojem djeca uživaju i dolaze s entuzijazmom, nego i mjesto na kojem uče biti sretni (López i sur. 2011). Uzimajući u obzir da su korištenje pozitivnih resursa i pozitivna očekivanja budućnosti ključni za kreativnost i napredak Santos i sur. (2020) preporučuju da se ti stavovi razvijaju i sad kad smo suočeni s izazovima pandemije COVID-19 za uspostavu ravnoteže, mentalnog zdravlja i dobrobiti pojedinca i društva. Posebno takav pristup je nužan u radu s djecom i mladima u školi. U vrijeme današnjice obilježeno rizikom od egzistencijalne praznine i neizvjesnosti, treba psihologiju i pedagogiju, koje su sposobne razvijati pozitivne resurse čovjeka, kreirati kroz kulturu dobrobiti i usmjeravati na pronalazak životnog smisla u svim životnim situacijama. Takvu paradigmu pozvani smo provoditi i u odgojno-obrazovnim ustanovama.

POZITIVNA PSIHOLOGIJA – NEKA PROPITKIVANJA I PERSPEKTIVE

Prema različitim autorima pozitivna psihologija predstavlja se kao nova znanost, nova paradigma, novi pokret ili novi trend. Svi pojmovi nisu bez kritike, prva dva su preambiciozna, a posljednja dva previše fleksibilna i dvosmislena (Gancedo, 2008). Osim kvalifikatora s kojima je imenovana, pozitivna psihologija doživljava i druge kritike koje je potrebno uzeti u obzir. Jedna od prvih zamjerki jest da pozitivna psihologija ne dodaje nikakvu novinu radu psihologa. Brojni su autori u povijesti psihologije radili s konstruktorima kojima se bavi pozitivna psihologija. Seligmanov doprinos novim horizontima u psihologiji možda je spajanje velike lepeze različitih linija istraživanja i autora koji su radili na pozitivnim pitanjima i kristalizirali u pokretu razne struje, kao Seligmanov pristup, stavljajući dobrobit u središte psiholoških istraživanja (Gancedo, 2009). Međutim, pozitivna psihologija još uvijek duguje konstrukciju jedinstvenog epistemološkog modela koji uzima u obzir dobrobit, budući da postoji preklapanje konstrukata i teorijskih koncepata umjesto jedinstvene i dosljedne paradigme.

Kada je riječ o odrednicama dobrobiti u teoriji pozitivne psihologije, jedna od prisutnijih dvojbi vezana je uz pitanje treba li težiti materijalnoj dobrobiti ili veću pozornost polagati na socijalne odnose, što se u znanstvenim istraživanjima prepoznaje u nizu potraga za odrednicama dobrobiti (Diener i sur., 2009; Tay i Diener, 2011). Ili prema teoriji logoterapije, odgovor treba tražiti u tome da dobrobit proizlazi iz smislenog života, jer se „čovjek smatra bićem kojemu je glavna briga ostvarenje smisla, a ne zadovoljavanje poriva i instinkata, mirenje konfliktnih zahtjeva, ida, ega i superega ili puko prilagođavanje društvu i okruženju“ (Frankl, 2010: 96). Nadalje, utemeljitelj logoterapije, s kojim se slažemo, smatra da „ljudsko biće ne teži za srećom, nego je u potrazi za razlogom da postane sretno ostvarivanjem potencijalnog smisla, postojećeg i dormantnog u određenoj situaciji“ (Frankl, 2010: 126).

Izazovi za pozitivnu psihologiju jesu i mnogobrojni faktori dobrobiti i sreće i teško ih je generalizirati, a razlog je tomu što postoji mnogo pojedinačnih varijabli pa je gotovo nemoguće uspostaviti opća pravila koja vrijede za sve, kao npr. prethodna iskustva, kontekst življenja, zdravstveno stanje, dob i ostalo. Navedeni faktori mogu olakšati ili onemogućiti stanje dobrobiti. Druga vrlo važna varijabla jest sposobnost prilagodljivosti, koja je povezana s osobnošću

pojedina. Poznato je da neki očajavaju zbog objektivno gledano sitnice, a drugi su u stanju izdržati i prevladati velike poteškoće. Dobrobit je multidimenzionalni koncept koji obuhvaća fizičko i mentalno zdravlje, samostalnost, socijalne odnose, osobna uvjerenja i kontekst u kojemu pojedinac živi. Ovi različiti koncepti međusobno se prožimaju, ali im je zajedničko to što uvažavaju i mjere subjektivne doživljaje pojedinaca, a ne objektivne životne okolnosti u kojima osoba odrasta. Dobrobit uključuje cijeli niz čimbenika koji oblikuju ono što cijenimo u životu i ne poistovjećuje se s materijalnim dobrom, uključuje mogućnosti koje ljudi imaju, značenje i smisao koje pridaju svojem životu i način na koji uživaju u onome što imaju (Kaliterna-Lipovčan i Brajša-Žganec, 2017).

Jedna od kritika usmjerenih pozitivnoj psihologiji pitanje je rješavanja tragične dimenzije ljudskoga postojanja. Pozitivna psihologija bila bi kriva za elitizam, ako bi se odnosila samo na one koji imaju privilegiju živjeti životom mira i prosperiteta. Psihologija koja se isključivo usredotočuje na pozitivna iskustva sretnih ljudi bila bi jednako neodgovorna kao i medicina koja se fokusira samo na zdrave ljude. Stoga navedena ograničenja jasno ističu potrebu integriranja negativnih i pozitivnih iskustava u zrelu pozitivnu psihologiju koja nudi „da“ životu, unatoč svim negativnim i problematičnim aspektima ljudskog postojanja. Dakle, pozitivna psihologija ne može se temeljiti isključivo na pozitivnim iskustvima i pozitivnim afektima. Mora biti dijalektična, paradoksalna i integrativna, i za negativna i za pozitivna iskustva. Tako, smatra Wong (2016), npr. nada nije odsutnost beznađa, već sposobnost nadanja unatoč beznađu, a optimizam nije odsutnost pesimizma, već sposobnost da se on nadiđe i preobrazi. Nadalje, Wong (2016) smatra da je pozitivna psihologija suštinski egzistencijalna jer se bavi temeljnim pitanjima o ljudskom postojanju kao što su: Koji je dobar život? Zbog čega je život vrijedan življenja? Kako biti sretan? Međutim, ta se egzistencijalna pitanja ne mogu u potpunosti riješiti samo istraživanjem pozitivne psihologije, smatra autor, nego se treba pozabaviti i prepoznavanjem egzistencijalnih tjeskoba ljudi i otkrivanju bogatstva proživljenog iskustva i brojnih putova do dobrobiti i smislenog života.

Izazov pred pozitivnom psihologijom, smatra Vera Poseck (2006), stvaranje je vlastite pozitivne terminologije koja nadopunjuje brojne pojmove prisutne u tradicionalnoj psihologiji. Također, treba ponuditi nove instrumente i metodologije procjene, usredotočene na utvrđivanje snaga pojedinaca, kako bi se usmjeravala na prevenciju i poboljšanje osobnoga razvoja ljudi. Izazov pred

pozitivnom psihologijom jest i osmišljavanje novih interventnih programa i tehnika usmjerenih razvoju vrijednih resursa koji pojedinci, grupe i zajednice zasigurno posjeduju. Pozitivni učinak ovog razvoja neće biti samo za pojedinca, nego i za društvo koje se neprestano susreće s novim izazovima na putu prema vlastitom napretku. Dosadašnja literatura ukazuje da se većina pozitivnih psihologa i dalje ograničava na istraživanje sreće u normalnim životnim okolnostima. Međutim, ljudski život obilježen je i patnjama, neizvjesnostima i ostalim nedaćama što svjedoči i ovo doba u kojemu se COVID-19 nameće kao globalni izazov za istraživanje (drugih) ishodišta sreće koja također mogu pridonijeti dobrobiti, mentalnom zdravlju i smislenom življenju, i u vremenu loših informacija i događanja, u sveopćem kriznom i neizvjesnom okruženju, zapravo u uvjetima u kojima je teže gajiti pozitivne osjećaje.

ZAVRŠNO PROMIŠLJANJE

Iskustvo kvalitetnog i ispunjenog života, dobrobiti, pozitivne emocije, sreće i smisla u načelu težnja je svakoga čovjeka. Tome u prilog svjedoči i literatura - kako iz područja filozofije, psihologije i psihijatrije - od antike do naših dana dokazujući da promicanje životne dobrobiti s fizičkog gledišta čini psihološku i socijalnu vrijednost i društvenu potrebu. Postulate pozitivne psihologije, posebno dobrobiti i smisla, o kojima je više bilo riječi na prethodnim stranicama, važno je i ponovno aktualizirati u našim školama jer su povezani s aspektima koji mogu pomoći da se izazovi (kao što je i situacija kovid pandemije) rješavaju na konstruktivniji način, da se bolje upravlja neizvjesnošću te pronade dobrobit i smisao u svakoj životnoj situaciji - upravo koristeći pozitivne vrline i snage pojedinca i zajednice.

Smatramo važnim diskurs odgovornosti za korištenje vlastitih resursa kombinirati s nizom mjera koje olakšavaju suočiti se s realnošću, prihvatiti promjene koje se događaju, a istovremeno njegovati nadu, pronaći smisao i otkriti dobrobiti i u ovakvim situacijama. Nada se ne bi trebala temeljiti samo na želji za oporavkom „starog normalnog“ života, jer ćemo naravno uspostavljati bivša druženja i aktivnosti, već zato što ćemo naučiti nove načine odgovornosti za svoju dobrobit, dobrobit drugih, ljudske zajednice te nove načine traženja one bitne dimenzije čovjeka koja osigurava smislom ispunjeno življenje, a time i sretan život bez obzira na okolnosti u kojima se živi. Ako egzistencijalna

dobrobit prožima život smislom, iz toga slijedi da nedostatak svrhe ili smisla života može dovesti do nedostatka želje za životom. Stoga se nužno nameće potreba prigrлити ideju života koji se mora živjeti u potpunosti, odnosno težiti i ostvariti ono najveće izražavanje subjektivnog potencijala kojeg svaki pojedinac posjeduje (Ryan i sur. 2008), a to je put do dobrobiti koja je proces osobne spoznaje istinske ljudske prirode (Vielma i Alonso, 2010). Svima nam se pruža prilika preispitati životne prioritete, projekte, naučiti nove načine života, jednostavnije i usmjerenije na korištenje pozitivnih resursa, pozitivne i smislene odnose, a u tome važnu ulogu ima upravo pozitivna psihologija u dijalogu s drugim pravcima psihologije, posebno logoterapijom te ostalim srodnim disciplinama kojima je čovjek u središtu interesa.

LITERATURA

- BOGNAR, B., S. SIMEL. (2013). Filozofska polazišta pozitivne pedagogije. *Metodički ogledi*, 20 (1): 137–168. <https://hrcak.srce.hr/109523> (pristupljeno 27. ožujka. 2021.).
- BRASSAI, L., B. PIKO, M. F. STEGER. (2011). Meaning in Life: Is It a Protective Factor for Adolescents, Psychological Health? *International Journal of Behavioral Medicine*. 18 (1): 44–48.
- CASTRO SOLANO, A. (2010). Ensayo: Psicología positiva: ¿Una nueva forma de hacer psicología? *Revista de Psicología*, 6, 11. <https://core.ac.uk/download/pdf/32622117.pdf> (pristupljeno 21. ožujka. 2021.).
- DELLE FAVE, A. (2004). Editorial: Positive Psychology and the pursuit of complexity. *Ricerche di Psicologia. Special Issue on Positive Psychology*. 27: 7–12.
- DIENER, E., S. OISHI, R. E. LUCAS. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. U: Lopez, S. J. i Snyder, C. R. (ur.), *Oxford handbook of positive psychology*, Oxford, University Press, str. 187–194.
- FRANKL, V. E. (1946). *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Wien, Franz Deuticke.
- FRANKL, V. E. (2010). *Čovjekovo traganje za smislom*. Zagreb, Planetopija.
- GABLE, S. L., J. HAIDT. (2005). What (and why) is positive psychology? *Re-*

- view of General Psychology*, 9: 103–110.
- GANCEDO, M. (2008). Historia de la psicología positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. U: Casullo, M. M. (ur.), *Prácticas en psicología positiva*, Buenos Aires, Lugar.
- GANCEDO, M. (2009). Psicología Positiva: posible futuro y derivaciones clínicas. *Psicodebate*. 9: 15–26.
- GARCÍA-ALANDETE, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. En-clav. pen. 8. 16: 13-29. ISSN 2594-1100. http://www.scielo.org.mx/article_plus.php?pid=S1870-879X2014000200013&tlng=es&lng=es (pristupljeno 27. ožujka. 2021.).
- IVANKOVIĆ, M., M. RIJAVEC. (2012). Utjecaj provođenja programa pozitivne psihologije na optimizam i razredno ozračje kod učenika četvrtog razreda osnovne škole. *Napredak*. 153 (2): 219–233. <https://hrcak.srce.hr/82872> (pristupljeno 27. ožujka. 2021.).
- KALITERNA-LIPOVČAN, LJ., A. BRAJŠA-ŽGANEC. (2017). Kvaliteta življenja, sreća i životno zadovoljstvo u Hrvatskoj i zemljama EU, te usporedbe sjeverozapadne i ostalih dijelova Hrvatske. *Radovi Zavoda za znanstveni rad Varaždin*. 28: 139–153. <https://doi.org/10.21857/mwo1vc5r3y> (pristupljeno 11. travnja. 2021.).
- KEYES, C. L. M., D. SHMOTKIN, C. D. RYFF. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82 (6): 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007> (pristupljeno 18. travnja. 2021.).
- LINLEY, A., A. JOSEPH, S. HARRINGTON, A. WOOD. (2006). Positive psychology: Past, present and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*. 1 (1): 3–16.
- LOMAS, T. (2021). Life balance and harmony: Wellbeing's golden thread. *International Journal of Wellbeing*. 11(1): 50–68. <https://doi.org/10.5502/ijw.v11i1.1477> (pristupljeno 18. travnja. 2021.).
- LÓPEZ, O., E. PIÑERO. A. SEVILLA, A. GUERRA. (2011). Psicología positiva en la infancia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 1: str. 417–424.
- LUCAS, R. E., E. DIENER. (2008). Personality and subjective well-being. U: John, O. P., Robins R. W., i Pervin L. A. (ur.), *Handbook of personality: Theory and research*, New York, The Guilford Press, str. 795–814.
- LUKAS, E. (2001). *Paz vital, plenitud y placer de vivir. Los valores de la logote-*

- rapia*. Barcelona, Paidós.
- LUPANO PERUGINI, M. L., A. CASTRO SOLANO. (2010). Psicología positiva: Análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, IV (1): 43–56. <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf> (pristupljeno 27. ožujka. 2021.).
- LYUBOMIRSKY, S. (2019). The road to happiness is paved with a little gold, a lot of reporters, many emails, thousands of frequent flyer miles, and 604 hours of writing. *Perspectives on Psychological Science*. 14 (1): 26–28. <http://dx.doi.org/10.1177/1745691618808516> (pristupljeno 27. ožujka 2021.).
- MARUJO, H., L. M. NETO, L. S. BALANCHO. (2013). Emergência, desenvolvimento e desafios da psicologia positiva: Da experiência subjetiva à mudança social. *ECOS*, 3, 2. <http://www.periodicoshumanas.uff.br/ecos/article/view/1269/880> (pristupljeno 21. ožujka. 2021.).
- MILJKOVIĆ, D. (2017). Odgoj, obrazovanje i psihološka (ne)otpornost djece i mladih. *Radovi Zavoda za znanstvenoistraživački i umjetnički rad u Bjelovaru*. 11: 33–46.
- PALOMERA MARTÍN, R. (2017). Psicología positiva en la escuela: un cambio con raíces profundas. *Papeles del Psicólogo*. 38 (1): 66–71.
- PAWELSKI, J. (2009). Positive interventions: Theory, research and practice. Workshop. Documento presentado en First World Congress on Positive Psychology. *International Positive Psychology Association*, Philadelphia: EE.UU.
- PETERSON, C., M. E. P. SELIGMAN. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York, Oxford University Press.
- PIRES, J. G., M. F. O. NUNES, C. H. S. S. NUNES. (2015). Instrumentos Baseados em Psicologia Positiva no Brasil: Uma Revisão Sistemática. *Psico-USF. Bragança Paulista*. 20: 287–295. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712015200209> (pristupljeno 11. travnja. 2021.).
- Pozitivna psihologija <http://www.pozitivna-psihologija.com/index.html> (pristupljeno 25. travnja. 2020.).
- RIJAVEC, M. (2015). Treba li sreću poučavati u školi? *Croatian Journal of Education*. 17 (1): 229–240. <https://hrcak.srce.hr/137680> (pristupljeno 27. ožujka. 2021.).
- RIJAVEC, M., D. MILJKOVIĆ, I. BRDAR. (2008). *Pozitivna psihologija: znanstveno istraživanje ljudskih snaga i sreće*. Zagreb, IEP-D2.
- RIJAVEC, M., D. MILJKOVIĆ. (2006). *Pozitivna psihologija: psihologija čije je*

- vrijeme (ponovno) došlo. *Društvena istraživanja*. 15 (4-5 (84-85): 621–641.
- RYAN, R. M., V. HUTA, E. L. DECI. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*. 9: 139–170.
- RYAN, R., E. DECI. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*. 52: 141–166.
- RYFF, C. D., B. H. SINGER. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 9: 13–39.
- RYFF, C. D., B. SINGER. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 9: 1–28.
- SANTOS, M. C. J., JR. C. MAGRAMO, JR. F. OGUAN, J. J. PAAT, E. A. BARNACHEA (2012). Meaning in life and subjective well-being: is a satisfying life meaningful? *Researchers World*, 3 (4): 32.
- SANTOS, M. C. J., Q. G. M. T. GIBIM, S. M. WECHSLER. (2020). Relação entre criatividade e otimismo: percepção de adultos. *Revista Iberoamericana de Criatividade e Inovação*. 1(1): 41–50. <https://recriai.emnuvens.com.br/revista/article/download/23/8> (pristupljeno 18. travnja. 2021.).
- SELIGMAN, M. E. P. (1999). The president's address. *American Psychologist*. 54: 559–562.
- SELIGMAN, M. E. P. (2003). Positive psychology: Fundamental assumptions. *The Psychologist*. 16: 126–127.
- SELIGMAN, M. E. P. (2008). Positive Health. *Applied Psychology*. 57: 3–18.
- SELIGMAN, M. E. P., K. REIVICH, L. JAYCOX, J. GILLHAM. (1995). *The optimistic child: proven program to safeguard children from depression i build lifelong resilience*, NY, Houghton Mifflin Company. (Izdanje u RH: *Optimistično dijete*, Zagreb, IEP-D2, 2005.)
- SELIGMAN, M. E. P., M. CSIKSZENTMIHALYI. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 55 (1): 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5> (pristupljeno 11. travnja. 2021.).
- SELIGMAN, M. E. P., R. M. ERNST, J. GILLHAM, K. REIVICH, M. LINKINS. (2009). Positive Education: Positive Psychology And Classroom Interventions. *Oxford Review Of Education*. 35 (3): 293–311. <https://works.swarthmore.edu/fac-psychology/80> (pristupljeno 28. ožujka. 2021.).
- SHELDON, K. M., T. KASSER. (2001). Goals, congruence and positive well-being. New empirical support for humanistic theories. *Journal of humanistic*

- psychology*. 41: 30–50.
- TAY, L., E. DIENER. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*. 101 (2): 354–365. <https://doi.org/10.1037/a0023779> (pristupljeno 11. travnja. 2021.).
- TOV, W., E. DIENER. (2013). Subjective well-being. *Research Collection School of Social Sciences*. 1395: 1–7. https://ink.library.smu.edu.sg/soss_research/1395 (pristupljeno 27. ožujka. 2021.)
- VÁZQUEZ, C. (2006). La Psicología Positiva en perspectiva. *Papeles del Psicólogo*. 27: 1–2.
- VERA POSECK, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*. 27 (1): 3–8. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827102> (pristupljeno 11. travnja 2021.).
- VIELMA, J., L. ALONSO. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*. 49: 265–275.
- WONG, P. T. P. (2016). Existential Positive Psychology. *Psychology i Psychotherapy. International Journal of Existential*. 6, 1. <https://www.meaning.ca/web/wp-content/uploads/2019/10/179-13-370-2-10-20171211.pdf> (pristupljeno 21. travnja. 2020.).

POSITIVE PSYCHOLOGY – FROM ITS ORIGINS TO SCHOOL PRACTICE IN RELATION WITH PEDAGOGY AND LOGOTHERAPY

Mara PLAZA LEUTAR

Ministry of Education and Science

ABSTRACT

KEYWORDS:

applied positive psychology, meaning, positive psychology, school, well-being

Positive psychology is a relatively young branch of psychology that has only existed for two decades now. It deals with the research of human well-being in all its components. It focuses on the study and practice of positive emotions, strengths and virtues that make individuals, groups and institutions function and thrive optimally. Positive psychology constantly searches for the understanding of the person in its temporal, cultural and social environment, and the most adequate forms of mediation of the positive sides of the person for its well-being and the meaning of a fulfilled life.

This paper provides an overview of the factors that are the origin and development of positive psychology. It points to the psychological and subjective well-being of the individual and society as a whole, to the meaning of life in the function of human happiness as a newer paradigm in scientific research in psychology. The possibility of a wide application of positive psychology is mentioned, with a special reference to its application in educational institutions, developing the personal virtues and potentials of children and youth. Some of the possible guidelines for the parity dialogue of positive psychology, pedagogy and logotherapy are pointed out, which should contribute to a coordinated action for the well-being of the person and its better and meaningful life. The paper also provides a critical review of the current trends in positive psychology and its perspective in the future.