

Put do sreće popločan je dobrim kritikama? Pozitivna psihologija i njezin razvoj

Marko Bogadi

Filozofski fakultet u Zagrebu

Odsjek za psihologiju

ORCID: 0000-0002-9227-7239

Sažetak

U ovom preglednom radu pozitivnu psihologiju najprije smještam u povijesni kontekst, objašnjavam konceptualizaciju polja kroz ugodan, angažiran i smislen život te definiram njezin istraživački fokus. Dajem pregled inačica PERMA modela subjektivne dobrobiti i VIA klasifikacije ljudskih snaga i vrlina. Osvrćem se na primjenu intervencija u obrazovnoj, organizacijskoj i vojnoj psihologiji te savjetovanju i psihoterapiji, uz pregled metaanaliza učinkovitosti. Pritom su noviji nalazi robusniji, ali pokazuju slabije učinke intervencija nego raniji nalazi. Intervencije u domeni obrazovanja imaju pozitivan učinak na psihološku dobrobit i akademski uspjeh učenika. U poslovnom okruženju postoji mali učinak na poželjne ishode, poput dobrobiti i angažiranosti, te mali do srednje velik na nepoželjne, poput stresa. U američkoj vojnoj psihologiji postoji nesrazmjer između unutarnjeg vrednovanja učinkovitosti i izvanjskih kritičara. Metaanalize učinkovitosti u domeni savjetovanja i psihoterapije variraju u kvaliteti, no robusniji nalazi sugeriraju značajnu, ali malu veličinu učinka na dobrobit. Najveći dio rada fokusira se na razvojno-kritičku problematiku. Osvrćem se na razlike humanizma i pozitivne psihologije te rane kritike poput problematičnog razdvajanja pozitivnog i negativnog te nedostatne suradnje s drugim granama psihologije. Analiziram razloge za nastanak pozitivne psihologije drugog vala i njezina glavna obilježja, uz naglasak na dijalektičku prirodu dobrobiti. Pritom obuhvaćam i treći val kao odgovor na novije i perzistentne kritike. Pri budućem razvoju polja ističem potrebu za više interdisciplinarnim i kontekstualno osjetljivim pristupom dobrobiti, uz bolje specificirano proučavanje organizacijske razine i njezina međuodnosa s pojedincom. Predlažem metodološka unaprjeđenja istraživanja i odgovore na druge specifične kritike koje opstaju kroz vrijeme.

Ključne riječi: drugi val i treći val pozitivne psihologije, kritika pozitivne psihologije, ljudska dobrobit, PERMA model, učinkovitost intervencija, VIA snage i vrline

Uvod

Pozitivna psihologija bavi se istraživanjem ljudske dobrobiti i optimalnog funkcioniranja kroz naglasak na pozitivna iskustva, pozitivne individualne karakteristike te pozitivne zajednice i organizacije (Duckworth i sur., 2005). Fokusira se na pitanja kako živjeti sretnim i ispunjenim životom (Rijavec i Miljković, 2010). Znanstvenike u polju pozitivne psihologije zanima što ljudi čine dobro i kako to uspijevaju. Međutim, pozitivnu psihologiju u javnosti se ponekad poistovjećuje s imperativom pozitivnog mišljenja i osjećanja. To je pogrešno shvaćanje jer, iako joj je u fokusu optimalno ljudsko funkcioniranje i psihološka dobrobit, pozitivna psihologija “ne zagovara da moramo stalno misliti pozitivno i stalno biti sretni” (Rijavec i sur., 2008, str. 15).

Inicijalno je pozitivna psihologija svoj nastanak opravdavala tvrdnjama da je takozvana desna strana normalne krivulje u psihologiji nakon Drugog svjetskog rata bila zanemarena (Duckworth i sur., 2005). Pritom se misli kako je psihologija veću pažnju posvećivala sprječavanju ljudske patnje nego što se bavila ljudima koji teže natprosječnom životu, primjerice sreći i izvrsnosti. Humanisti, koji su se bavili sličnim sadržajem, nisu uspjeli stvoriti značajniju empirijsku bazu znanja. Pozitivna psihologija, međutim, nastojala je od samog početka primjenjivati objektivnije znanstvene metode. Tematski je nastala na zasadama humanizma i egzistencijalizma, koji su se bavili ljudskom dobrobiti i smislom, ali i na doprinosu istaknutih pojedinaca. Primjerice, Bandure (1989) i njegovog koncepta samoeфикаsnosti, Gardnera (1983) i Sternberga (1985) s istraživanjima širih koncepata inteligencije te Decia i Ryana s njihovim konceptom samoodređenja (Ryan i sur., 2019). Pozitivna psihologija također se oslonila na prethodno znanstveno djelovanje Mihaly Csikszentmihalyija i njegov koncept zanesenosti (engl. *flow*), koji je naknadno uklopljen u pozitivno-psihološke modele dobrobiti (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000).

Od samoga nastanka pozitivna psihologija privlačila je i mnoge kritičare koji su propitivali njezinu relevantnost i korisnost (primjerice, Lazarus, 2003), kao i gorljive sljedbenike u popularnoj kulturi te predane zastupnike u psihologiji (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000). No, zašto je pozitivna psihologija privukla toliko pozitivne i negativne pažnje? Jesu li njezini koncepti korisni ili mogu pod nekim uvjetima i štetiti dobrobiti pojedinca? Cilj je ovog preglednog rada dati pregled literature u domeni pozitivne psihologije s fokusom na kritiku koja joj je upućena i njezine razvojne odgovore na istu te izvesti zaključke o potencijalima za budući razvoj. Stoga najprije definiram domenu djelovanja pozitivne

psihologije, zatim opisujem glavne domene istraživanja i primjene, uz osvrt na neke od značajnijih nalaza. Nakon toga dajem pregled kritika pozitivne psihologije i njezinog recentnog razvoja kao odgovora na konstruktivnu kritiku, primjerice pozitivna psihologija drugog i trećeg vala. Na temelju navedenog razmatram mogućnosti za budući razvoj domene.

Konceptualizacija domene: ugodan, angažiran i smislen život

Nasuprot kliničkoj psihologiji koja se bavi liječenjem psihopatologije i smanjenjem ljudske patnje, prema Seligmanu (2019) centralna je tema u pozitivnoj psihologiji takozvani “dobar život”, što znači biti zdrav i razuman te sve ono što ljudi vrednuju i čemu streme kada imaju slobodu izbora i kad nisu zaokupljeni patnjom. Pozitivna psihologija bavi se znanstvenim istraživanjem: (1) pozitivnih iskustava, (2) pozitivnih individualnih karakteristika (primjerice vrlina i snaga) te (3) pozitivnih zajednica sa svrhom podizanja kvalitete života i prevencije patologije (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000). Teme istraživanja pozitivnih iskustava su, primjerice, subjektivna dobrobit, optimizam, sreća i samoodređenje, iako Seligman i Csikszentmihalyi (2000) ističu da su se one ekstenzivno istraživale unazad tri desetljeća od pojave pozitivne psihologije. Istraživanja pozitivnih ljudskih osobina obuhvaćaju, primjerice, mudrost, izvrsnost i kreativnost, ponekad i kroz perspektivu cjeloživotnog razvoja (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000).

Budući da je ljudsko iskustvo neraskidivo povezano s društvenim kontekstom, pozitivne organizacije i zajednice također su u fokusu istraživanja, poput istraživanja uloge međuljudskih odnosa ili kulturnih normi u ljudskoj dobrobiti, razvojnoj ulozi volontiranja kod mladih ili ulozi obitelji u razvoju talenta (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000). Međutim, pozitivnim iskustvima, osobinama i organizacijama može se stremiti na više načina. Seligman (2002) spominje tri puta do sreće kroz fokus na ugodu, angažiranost i smisao. Na tom su tragu Duckworth i suradnici (2005) proučavanje sreće konceptualno organizirali u tri teme: ugodan život, angažiran život i smislen život. Smatraju da je “sreća” nezgodan pojam u znanstvenom smislu te ju je potrebno konceptualno raščlaniti na ovaj način, iako su svjesni činjenice da te tri domene nisu međusobno isključujuće ni jedine moguće.

Domena ugodnog života nastoji obuhvatiti hedonističke teorije sreće te se bavi ugodnim osjećajima vezanim za prošlost (primjerice zadovoljstvo ili smirenost), budućnost (primjerice

nada i optimizam) ili sadašnjost, primjerice tjelesni užici ili složeniji užici koji proizlaze iz osjećaja napredovanja u nekoj aktivnosti (Duckworth i sur., 2005). Međutim, Rijavec i suradnice (2008) upozoravaju da postoje i neki nedostaci na ovom putu do sreće jer se fokusom samo na pozitivne emocije dolazi do svojevrstne gornje granice, određene primjerice genetikom. Također, on se može i zlorabiti te dovesti do štetnih ishoda, kao što je ovisnost o alkoholu ili drogama. No, čak i kroz “bezazlenije” užitke (primjerice, uživanje u hrani, filmovima ili drugim užicima), zbog hedonističke adaptacije može se reći da isključivi fokus na ovoj domeni nije održivi put do sreće (Rijavec i sur., 2008).

Domena angažiranog života označava pristup sreći blizak onome što je Aristotel nazivao “eudaimonia” ili “dobar život” (Duckworth i sur., 2005), stoga se takozvanu eudemonističku dobrobit može svrstati pod ovu domenu. Rijavec i suradnice (2008, str. 313) pojam eudemonističke dobrobiti definiraju kao “dobrobit povezanu s aktualizacijom ljudskih potencijala, s ispunjenjem ili ostvarenjem istinske prirode pojedinca”. Angažirani život obuhvaća korištenje individualnih karakteristika, poput snaga i talenata, u suočavanju s izazovima, što dovodi do stanja angažiranosti ili pak zanesenosti (engl. *flow*; Duckworth i sur., 2005). Neki primjeri karakternih snaga su kreativnost, vođenje, mudrost i ljubaznost (Duckworth i sur., 2005). U ovoj domeni razvijena je klasifikacija ljudskih snaga i vrlina o kojoj će više riječi biti kasnije. Pritom treba imati na umu da svaka individualna karakteristika može imati i negativnu stranu, a ne samo pozitivnu, tj. ovisno o okolnostima može dovesti do korisnih ili pak štetnih ishoda (Boniwell, 2006).

Bitan pojam za koncept angažiranog života je *flow* (Csikszentmihalyi, 2006), a označava ugodno stanje u kojem pojedinac koristi vlastite sposobnosti i vještine u obavljanju izazovne aktivnosti, osjećajući potpunu koncentraciju i usmjerenost, gotovo uronjenost u aktivnost. Prisutan je užitek i visok osjećaj kontrole nad situacijom te svojevrstan gubitak svijesti o sebi i o protoku vremena. Neki hrvatski autori za ovo stanje koriste pojam „zanesenost“ (Rijavec i sur., 2008), dok se u drugim publikacijama na hrvatskom jeziku koristi izvorni engleski naziv *flow* (Csikszentmihalyi, 2006). Stanje zanesenosti javlja se kada su usklađene razina vještine i sposobnosti pojedinca te izazovnost situacije u kojoj se primjenjuju (Csikszentmihalyi, 2006). Međutim, Delle Fave i Massimini (2004) ističu da za postizanje stanja zanesenosti trebaju i izazovi situacije, kao i vještine i sposobnosti pojedinca, biti iznadprosječne, a ne samo slične razine. Zanesenost, kao vrlo motivirajuće stanje, podrazumijeva konstruktivno suočavanje s izazovnim zadatkom, ujedno dovodeći do progresivno sve većih vještina pojedinca i suočavanja

sa sve višim razinama izazova, potičući tako ljude na usavršavanje u odabranom polju (Csikszentmihalyi, 2006). Stoga ne čudi da je konceptualno uključena u domenu angažiranog života. Pri istraživanju zanesenosti osmišljena je metoda uzorkovanja iskustava (engl. *experience-sampling method*) kako bi se mogle mjeriti dnevne varijabilnosti zanesenosti s obzirom na različite aktivnosti, pri čemu se ispitanika kroz dan opetovano podsjeća da zabilježi njezinu razinu (Csikszentmihalyi i Larson, 1987).

Naposljetku, domena smislenog života najslabije je razvijena domena pozitivne psihologije, iako pruža doticaj s prethodnicima poput humanista i egzistencijalista (Wong i Roy, 2018). Duckworth i suradnici (2005) navode da ona obuhvaća pripadanje i služenje nečemu većem od sebe, što pojedincu daje osjećaj ispunjenosti. Ovdje se otvara pitanje pozitivnih obitelji, zajednica i institucija te kako one mogu doprinijeti ljudskoj dobrobiti. Međutim, novija istraživanja upućuju na smisao u životu kao višedimenzionalni konstrukt. Primjer je razvoj utemeljene teorije (engl. *grounded theory*) smisla u životu, autorice Tatjane Schnell (2021), čija je izgradnja empirijske baze započela kroz kvalitativnu metodologiju, proučavanjem izvora smisla u životu ljudi, te je nastavljena kvantitativnom provjerom modela. Schnell (2021) je razvila hijerarhijski model smisla u životu koji objašnjava nastanak subjektivnog smisla te osjećaj smislenosti u životu, krizu smisla i egzistencijalnu indiferentnost. Pokazuje se da je pripadnost, na koju su se fokusirali raniji istraživači smisla, samo jedna od četiriju dimenzija smisla uz koherentnosti, značajnosti i orijentaciju.

Schnell (2021) je kategorizirala i izvore smisla u životu koji bi trebali biti univerzalni, ali svejedno postoji visoka interindividualna varijabilnost u važnosti specifičnih izvora za pojedine ljude. Osim mjerenja smislenosti kao općenitog konstrukta, razvijen je i upitnik o izvorima smisla pa model omogućuje i proučavanje mehanizama kojima se stiže do osjećaja smislenosti. U ovoj domeni proučava se i odnos smisla sa zadovoljstvom, zdravljem i slično. Zaključno, može se reći da postoje tri osnovna puta do sreće, preko ugone, angažiranosti i smislenosti, no naknadnim razvojem modela ljudske dobrobiti otkriveni su još neki elementi, o čemu će više spomena biti kasnije.

PERMA model subjektivne dobrobiti

Iako je dobar život inicijalno konceptualiziran kroz domene ugodnog, angažiranog i smislenog (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000), Seligman (2019) navodi kako je kroz naknadna istraživanja mjernih instrumenata i intervencija zaključio da pozitivne emocije, angažiranost i smisao nisu jedini nužni elementi subjektivne dobrobiti. Pojam “element” u ovom smislu označava ono što slobodni ljudi, kada ne pate, nastoje postići kao vrijedan cilj sam za sebe, umjesto da ga shvaćaju kao sredstvo ili put k nekom drugom cilju (Seligman, 2019). U proširenju izvorne teorije Seligman (2011) pretpostavlja da postoji pet gradbenih elemenata ljudske dobrobiti obuhvaćenih akronimom “PERMA”: pozitivne emocije (P, engl. *positive emotions*), angažiranost (E, engl. *engagement*), odnosi (R, engl. *relationships*), smisao (M, engl. *meaning*) i postignuće (A, engl. *accomplishment*). Ovi su elementi individualno visoko prediktivni za subjektivnu dobrobit, no model je teorijski otvoren za potencijalno nadopunjavanje novim elementima, pod uvjetom da zadovolje zadane kriterije. Dodavanje novih elementa bilo je nužno jer se, primjerice, pokazalo da neki ljudi streme postignuću zbog njega samoga, čak i nauštrb ostalih elemenata, primjerice odnosa (Seligman, 2019).

Element postignuća povezan je s kompetentnošću i majstorstvom (ili vrhunskom stručnosti, engl. *mastery*) u nekoj domeni, većim trudom i pozitivnim osjećajima (Seligman, 2011). Primjerice, postizanje intrinzično motiviranih ciljeva jača dobrobit i dovodi do većeg povećanja dobrobiti nego postizanje ekstrinzično motiviranih ciljeva, poput novca ili slave (Ryan i sur., 2019). Nadalje, ljudi su društvena bića, nužno u međuovisnom odnosu s drugima. Društvene veze uključuju osjećaj da smo podržani, voljeni, vrijedni i potrebni drugima, stoga su odnosi ključna komponenta dobrobiti (Seligman, 2011). Primjerice, izuzetno sretni pojedinci imaju snažne bliske i podržavajuće odnose (socijalni kapital i socijalne resurse na koje mogu računati) te provode više vremena s obitelji i prijateljima nego nesretni ili prosječno sretni pojedinci (Diener i sur., 2018). Seligman (2018, 2019) naznačuje otvorenost PERMA modela za moguća daljnja proširenja elemenata, u skladu s budućim empirijskim nalazima, spominjući vitalnost i odgovornost te fizičko zdravlje i kontrolu kao najizglednije kandidate.

Drugi istraživači naknadno su predlagali nove inačice modela s različitim razinama empirijske potvrde. Primjerice, PERMA-V koncept s dodanim elementom vitalnosti. Koncept vitalnosti (engl. *vitality*) obuhvaća visoke razine energije povezane s učinkovitim tjelesnim funkcioniranjem i restorativnim aspektima životnog stila poput spavanja, prehrane i tjelovježbe (Petersen i sur., 2021). Prema Lavrushevoj (2020) vitalnost je mjerljivi, subjektivni i pozitivni psihološki konstrukt koji označava visoku razinu fizičke i mentalne energije. Nužna je za

subjektivnu dobrobit te je povezana s tjelesnim zdravljem i produktivnosti, međutim, još uvijek nije dovoljno jasno konceptualizirana da bi se osiguralo sveobuhvatno razumijevanje i primjena (Lavrusheva, 2020).

U još širem PERMA+4 modelu, na temelju empirijskih istraživanja s dodatnim fokusom na kontekstualne čimbenike dobrobiti, predložena su četiri nova elementa dobrobiti relevantna za poslovni kontekst: fizičko zdravlje, mentalni sklop (engl. *mindset*), radna okolina i ekonomska sigurnost (Donaldson i sur., 2022). Operacionalizacija fizičkog zdravlja obuhvaća biološke, funkcionalne i psihološke zdravstvene aspekte. Mentalni sklop obuhvaća orijentiranost na rast i sagledavanje prepreka kao prilika za razvoj. Fizička radna okolina obuhvaća prostorno-vremenske elemente (poput prirodnog svjetla, svježeg zraka, fizičke sigurnosti i povoljne psihološke klime) usklađene s preferencijama pojedinca. I naposljetku, ekonomska sigurnost uključuje percepciju financijske sigurnosti i stabilnosti dostatne za zadovoljenje potreba pojedinca (Donaldson i sur., 2022).

Klasifikacija ljudskih snaga i vrlina

Osim potrage za elementima dobrobiti, prikazanoj kroz razvoj PERMA modela, a koja odgovara potrazi za pozitivnim stanjem, neki su se istraživači bavili pozitivnim osobinama. S obzirom na to da se pozitivna psihologija definira kao znanstveno proučavanje pozitivnih ljudskih iskustava, osobina i institucija, Seligman (2019) navodi kako je od početka bilo jasno da ona treba proučavati i relativno trajne individualne osobine, konzistentne kroz vrijeme i različite situacije. Korištenje naziva “pozitivne osobine” ne bi trebalo značiti da pozitivna psihologija propisuje koje osobine su “dobre”, jer njih propisuje kultura. Zadatak pozitivne psihologije je da takve osobine znanstveno istražuje i opisuje. Pritom se “pozitivno” odnosi na ono što je “iznad nezainteresiranosti”, dakle pozitivno je ono što ljudi preferiraju kada bi ponuđeni izbor bio između toga ili ničega (Seligman, 2019, str. 10).

Slično kao što u psihijatriji postoji Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje (Američka psihijatrijska udruga, 2014) koji se bavi nepoželjnim psihičkim stanjima, znanstvenici u pozitivnoj psihologiji došli su na ideju o razvoju klasifikacije ljudskih snaga (Seligman, 2019). Peterson i Seligman (2004) razvili su VIA klasifikaciju ljudskih snaga i vrlina (engl. *Values in Action Classification of Strengths*). Ova klasifikacija i priručnik

razvijeni su proučavanjem kultura diljem svijeta s namjerom zahvaćanja što šireg niza ljudskih vrlina koje bi mogle biti univerzalne. Autori su pritom obuhvatili tradicionalne i suvremene religijske i filozofske pravce, ali i vrline koje se javljaju u pop-kulturi, primjerice u popularnim knjigama, filmovima i serijama. Zatim su sažimanjem onoga što im je zajedničko, tj. što se na globalnoj razini univerzalno vrednuje kao pozitivno, odabrali 24 snage. Prema Seligmanu (2019) te su univerzalne snage donekle arbitrarno grupirali u šest kategorija, takozvanih vrlina. Može se reći da je za pozitivnu psihologiju dobar karakter funkcija šest vrlina, tj. širih vrijednosti: mudrost, odvažnost, humanost, pravednost, umjerenost i transcendentnost (Rijavec i sur., 2008).

Međutim, same snage nipošto nisu arbitrarne jer su postojali jasno definirani kriteriji za uključivanje pojedine snage u klasifikaciju (Peterson i Seligman, 2004). Seligman (2019) sažima neke od korištenih kriterija. Najprije, snaga nosi vrijednost sama po sebi, a ne zato što može poslužiti kao sredstvo do nekog cilja. Primjerice, inteligencija nije snaga jer se ona ne vrednuje zbog nje same, nego kao sredstvo za postizanje uspjeha. Zatim, trebaju postojati ogledni primjeri ljudi za koje se može reći da su vrhunsko utjelovljenje te snage (poput kreativnosti Pabla Picassa ili Thomasa Edisona) kao i primjeri ljudi koji su potpuno lišeni iste (poput tipičnog nogometaša koji nakon utakmice daje dobro znanu izjavu o postotku uloženog truda). Nadalje, svaka snaga mora biti cijenjena univerzalno, u različitim kulturama. Također, treba biti ispunjavajuća, pridonositi osjećaju sreće i zadovoljstva. Neki primjeri snaga su kreativnost, autentičnost, upornost, ljubaznost i smisao za humor (cjelovit popis 24 snage, preveden na hrvatski, dostupan je u Rijavec i sur., 2008). Neke su potencijalne snage, poput ambicioznosti i strpljivosti, otpale s popisa jer ne zadovoljavaju sve kriterije, primjerice, strpljivost može biti derivat samokontrole, dok se ambicioznost ne cijeni u svim kulturama (Rijavec i sur., 2008).

Sam priručnik organiziran je tako da je za svaku od 24 snage dana definicija, primjer uzorne osobe kao utjelovljenja, rasprava o religijskim, filozofskim i suvremenim stavovima o njoj, pregled postojećih alata za mjerenje, korelata i posljedica, kako se razvija kroz život, čimbenici koji ju ograničavaju ili podržavaju, spolne razlike i međukulturalni faktori te, naposljetku, moguće intervencije za razvoj i otvorena pitanja (Peterson i Seligman, 2004). Skraćeni opis po navedenim elementima analize, na primjeru dviju snaga, priložen je u Tablici 1 na kraju preglednog rada. Nadalje, Peterson i suradnici (2005) razvili su VIA upitnik ljudskih snaga (engl. *Values in Action Inventory of Strengths*) s deset čestica za svaku od 24 snage.

Provjerena je univerzalnost snaga u upitniku u 54 države i više od sto tisuća ljudi, a prosječna korelacija između država bila je vrlo visoka (Park i sur., 2006). Pristup temeljen na snagama može biti koristan u raznim domenama psihologije pa se VIA upitnik danas koristi u terapijskom, poslovnom i obrazovnom kontekstu (Seligman, 2019).

Ipak, javlja se pitanje može li maksimalizacija snaga, iako su po definiciji pozitivne, dovesti ponekad i do neželjenih ishoda? Rijavec i suradnice (2008) za primjer daju iskrenost koja u određenim okolnostima može napraviti više štete nego koristi. Boniwell (2006) navodi da se koncepcija snaga dobro uklapa u američku ideologiju kapitalizma koja naglašava postignuće, pri čemu je važno koristiti upravo ono u čemu smo najbolji u kompetitivnoj utrci s drugima. Međutim, snage se zapravo dobro uklapaju u koncepciju šire težnje k izvrsnosti, što ne treba izjednačavati s kapitalističkom ideologijom o uspješnosti. Težnja k nekoj vrsti izvrsnosti cijenila se u mnogim tradicijama davno prije osvita kapitalizma, primjerice u široko rasprostranjenim religijama (praksa joge u hinduizmu, zena u budizmu i ispovijedi u katolicizmu). Različite religije također imaju i vlastite uzore, odnosno ideale, primjerice sveci u monoteizmu ili specifična božanstva u politeizmu. Karakterne snage i vrline nastale su proučavanjem različitih vrijednosnih sustava u svijetu pa tako i spomenutih religija.

Prema Ryan i suradnicima (2019) zadovoljenje temeljne potrebe za kompetentnosti povezano je s višom intrinzičnom motivacijom, tj. onom koja nije nužno vezana za izvanjske nagrade. Nadalje, Csikszentmihalyi (2006) navodi kako visoka razina vještine uparena s visokom izazovnošću zadatka dovodi pojedinca u ugodno i produktivno stanje zanesenosti (engl. *flow*). Stoga bi ljudsku težnju k izvrsnosti (i njezinu popularnost u društvu) bilo pogrešno smatrati isključivo kao dio kapitalističke ideologije jer je kompetentnost sama po sebi psihološki nagrađujuća za pojedinca. Na razvoj snaga i težnju k izvrsnosti možemo biti motivirani radi bolje kvalitete onoga čime se bavimo, poput umjetnika ili majstora obrtnika, a isti su postojali prije kapitalizma. Dakle, ovi koncepti nisu nužno povezani s izvanjskim definicijama uspjeha kakve se pripisuju ideologiji kapitalizma. Međutim, optimalizacija, a ne maksimalizacija pojedinih snaga, možda je bolji odgovor, kao i oprezno shvaćanje da ponekad primjena snaga, ovisno o kontekstu, može dovesti i do neželjenih ishoda.

Primjena pozitivno-psiholoških intervencija

Danas se pozitivna psihologija primjenjuje u mnogim domenama, primjerice odgoju i obrazovanju (Kern i Wehmeyer, 2021), poslovnom okruženju (Rijavec i Miljković, 2010), savjetodavnoj i kliničkoj psihologiji (Rashid i Seligman, 2018; Russo-Netzer i sur., 2016), vojnoj psihologiji (Harms i sur., 2013; Lester i sur., 2011), razvojnoj psihologiji, ekološkoj psihologiji i šire (Joseph, 2015). Njezin je doseg, uz kulturalno-kontekstualne prilagodbe, postao globalan (Chang i sur., 2015). Slijede neki primjeri primjene pozitivno-psiholoških intervencija kao ilustracija učinkovitosti u raznim domenama primijenjene psihologije.

U domeni obrazovanja, pozitivna psihologija istražuje optimalne uvjete za postizanje ishoda odgoja i poučavanja (Vizek Vidović i sur., 2014). Primjerice, utjecaj pozitivnih emocija kod učenika na kognitivne procese (poput donošenja odluka, rješavanja problema i kreativnosti) ili ulogu entuzijazma učitelja u zainteresiranosti učenika za gradivo. Istražuju se principi obrazovanja temeljenog na snagama te uloga snaga i vrlina u školskom uspjehu (Lopez i Louis, 2009). Međutim, fokus nije samo na pojedincima nego i na školi kao organizaciji. Osmišljeni su psihoedukacijski programi te intervencije za razvoj zahvalnosti, optimizma, nade, zanesenosti i mudrosti (Vizek Vidović i sur., 2014). Seligman (2019) smatra da je pozitivno obrazovanje uporište buduće dobrobiti u cijelom društvu te da škole trebaju, osim vrednovanja znanja putem školskih ocjena i standardiziranih državnih testova, vrednovati i unaprjeđivati psihološku dobrobit učenika.

Danas se programi pozitivnog obrazovanja već provode na svim kontinentima (Seligman, 2019). Prvi takav program širokog opsega uspostavio je Seligmanov doktorand Adler (2016) u Butanu s osam tisuća učenika. Kroz 15 mjeseci učenici su po dva sata tjedno pohađali program učenja različitih životnih vještina (engl. *Life skills program*), poput empatije, komunikacije, nošenja s emocijama, donošenja odluka, kritičkog mišljenja i rješavanja problema, dok je kontrolna skupina pohađala placebo tečaj, osmišljen s namjerom da kontrolira efekte poput Pigmalion efekta i Hawthorne efekta, koji se sastojao od poučavanja o temama nutricionizma, psihologije i ljudske anatomije. Ishodi su mjereni po završetku programa i dodatno 12 mjeseci nakon programa. U objema vremenskim točkama u eksperimentalnoj skupini zabilježeno je značajno povećanje na mjerama psihološke dobrobiti i akademskog uspjeha u odnosu na one prije programa, dok su kao medijatori poboljšanog školskog uspjeha utvrđeni viša upornost i angažiranost (Adler, 2016). Program je kasnije primijenjen i u Meksiku sa 68 000 učenika te u Peruu sa 694 000 učenika i polučio je slične rezultate (Adler, 2016).

U poslovnom okruženju pozitivna psihologija općenito se bavi poticanjem dobrobiti i produktivnosti zaposlenika te razvojem podržavajuće okoline (Boniwell, 2006). Pozitivno-psihološke intervencije u radnim organizacijama ciljaju na povećanje poželjnih ishoda, poput radne angažiranosti i radnog učinka, ili pak na smanjenje nepoželjnih ishoda poput stresa. Primjerice, Kaplan i suradnici (2014) provjerili su mogu li kratke, samostalno provedene intervencije utjecati na subjektivnu dobrobit zaposlenika. Šezdeset i sedam zaposlenika raspoređeno je slučajnim odabirom u dvije eksperimentalne skupine, s fokusom na zahvalnost ili na društvenu povezanost, a obje su intervencije trajale po dva tjedna. Sudionici u grupi s fokusom na zahvalnost tri su puta tjedno u internet obrazac pisali na čemu su zahvalni (primjerice o podršci kolega ili prednostima svojeg posla). Sudionici u grupi s fokusom na društvenu povezanost trebali su tri puta tjedno koristiti specifične strategije za povećanje povezanosti s kolegama (poput razgovora uživo umjesto virtualno) i potom ta iskustva zapisati u internet obrazac. Ishodi su mjereni samoprocjenama prije i neposredno nakon intervencije te mjesec dana kasnije. U grupi s fokusom na zahvalnost autori su pronašli značajno povećanje pozitivnog afekta i zahvalnosti, ali bez promjene u negativnom afektu i društvenoj povezanosti. U grupi s fokusom na društvenu povezanost nije bilo promjene u mjerama tih četiriju ishoda. Međutim, obje intervencije bile su povezane s nižim (subjektivno prijavljenim) apsentizmom zbog bolesti.

Studija Kaplan i suradnika (2014) pokazala je da relativno kratke, jednostavne i lako provedive intervencije mogu utjecati na dobrobit zaposlenika, iako je njezino važno ograničenje povezano s korištenjem subjektivnih mjera i relativno kratkim vremenskim razmakom prije zadnjeg mjerenja. Međutim, kao širu provjeru učinkovitosti u poslovnom kontekstu, Donaldson i suradnici (2019) proveli su metaanalizu pozitivno-psiholoških intervencija obuhvativši 22 primarna istraživanja i pet skupina pozitivno-psiholoških intervencija. Specifično, intervencija koje ciljaju na razvoj: (1) psihološkog kapitala (samoeфикаsnosti, optimizma, nade i otpornosti), (2) snaga, (3) zahvalnosti, (4) dobrobiti zaposlenika te (5) samooblikovanja posla (engl. *job crafting*). Pronašli su mali učinak pozitivno-psiholoških intervencija na povećanje poželjnih ishoda (poput dobrobiti, angažiranosti, prosocijalnog ponašanja i povjerenja na radnom mjestu) te mali do srednje velik učinak intervencija na smanjivanje nepoželjnih ishoda na poslu (poput stresa), ali nisu pronašli značajne učinke na produktivnost zaposlenih.

Pozitivno-psihološke intervencije koriste se i u vojnoj psihologiji. Od 2008. godine započela je suradnja Seligmana i američke vojske s ciljem razvoja psihološke otpornosti vojnika

(Seligman, 2019). Osmišljen je Program sveobuhvatne kondicije vojnika (engl. *Comprehensive Soldier Fitness*) u čijem su fokusu bili subjektivna dobrobit vojnika, psihološka otpornost, karakterne snage, vještine razvoja snažnih međuljudskih odnosa te vještine vođenja. Seligman (2019) navodi da je kroz taj program do 2018. godine prošlo preko 40 000 narednika uz visoke ocjene zadovoljstva programom (4.9 od 5). Iako je program inicijalno trebao uključivati po 10 000 sudionika u eksperimentalnoj i u kontrolnoj skupini, vojska je naknadno poništila kontrolnu skupinu odlučivši se za proširenje programa i na nju. Unatoč tome što Seligmanov kontrolirani eksperiment nije uspio, Lester i suradnici (2011) izvještavaju o boljim ishodima nakon služenja na bojištu kod vojnika koji su prošli program u odnosu na one koji nisu. Mjere samoprocjene pokazale su manje katastrofiziranja, bolju emocionalnu otpornost, više optimizma i aktivnih strategija suočavanja sa stresom. Međutim, Eidelson i Soldz (2012) ističu probleme s metodologijom i interpretacijom spomenutog nalaza Lester i suradnika (2011), odnosno nedovoljnu kontrolu drugih varijabli koje su mogle utjecati na ishode (primjerice, tko je od vojnika naknadno prisustvovao bojištu, a tko nije) te nedovoljno pažnje posvećene mogućim rizicima od primjene. Kao nedostatak navode i većinsko oslanjanje na subjektivne mjere koje mogu odražavati samo promjenu u stavu, a ne i u stvarnoj otpornosti vojnika.

Noviji, longitudinalni nalaz u sklopu programa (Harms i sur., 2013) adresirao je dio tih kritika, pokazavši da je značajno manje vojnika koji su prošli program otpornosti naknadno dobilo dijagnozu posttraumatskog stresnog poremećaja te poremećaja iz depresivnog ili anksioznog spektra u odnosu na vojnike koji program nisu pohađali. Američka vojska program je proglasila učinkovitim i učinila ga sastavnim dijelom vojnog obrazovanja, što Seligman (2019) navodi kao potvrdu njegove učinkovitosti. Ipak, neke kritike Programa sveobuhvatne kondicije vojnika opstaju. Korištene pozitivno-psihološke intervencije za razvoj otpornosti inicijalno su bile razvijene za civilnu populaciju te ih neki smatraju nedovoljno prilagođenim za ekstremne uvjete u vojsci, pogotovo s obzirom na nedostatak odgovarajućeg pilot-programa i kontrolnih skupina (poput alternativnih programa) da bi se odredio specifični utjecaj obuke (Brown, 2015). Također, upitna je etičnost obaveznog sudjelovanja u programu (Brown, 2015). Nedostatak javne dostupnosti dijela informacija o modulima programa i cjelovitih upitnika problematični su radi mogućnosti provođenja detaljne i nezavisne znanstvene evaluacije programa. Unatoč navedenom, jedna od usputnih posljedica programa je jačanje fokusa javnih i vojnih krugova na psihičko zdravlje vojnika. Kritike programa pomogle su osvijestiti potrebu za rigoroznijim znanstvenim pristupom u osmišljavanju, provođenju i evaluaciji programa otpornosti američke vojske (McInerney i sur., 2024).

Pozitivna psihologija u savjetodavnoj i psihoterapijskoj praksi nastoji proširiti tradicionalni fokus s umanjenja patnje k osnaživanju pojedinca, uz tvrdnju da je takav pristup, iako možda manje očigledan, oduvijek i bio u pozadini učinkovite prevencije i intervencije (Duckworth i sur., 2005). Razvijena je takozvana pozitivna psihoterapija (Seligman, 2019) koja se sastoji od psihoedukacije klijenta, rada na poboljšanju hedonističkih i eudemonističkih komponenti dobrobiti te razvoja karakternih snaga i vještina. Pozitivna psihoterapija ima određenu empirijsku potvrdu (Rashid i Seligman, 2018), no prema Seligmanu (2019), potrebno je provesti javno financirane, sveobuhvatne i dobro kontrolirane studije ishoda.

Chaves i suradnici (2017) navode da je njihovo istraživanje prvo veliko, slijepo, randomizirano kontrolirano ispitivanje koje je pokazalo učinkovitost pozitivno-psiholoških intervencija za tretman simptoma teške kliničke depresije. Oni su proveli komparativno istraživanje na 96 odraslih pacijentica s klinički dijagnosticiranom depresijom ili distimijom. Cilj je bio usporedba učinkovitosti pozitivno-psihološke intervencije i kognitivno-bihevioralne terapije. Obje su intervencije trajale po deset termina, a pokazale su se učinkovitima kod smanjenja kliničkih simptoma i povećanja psihološke dobrobiti bez značajne međusobne razlike, bilo kod glavnih tj. kliničkih ishoda, bilo kod pozitivnog i negativnog afekta te zadovoljstva životom (Chaves i sur., 2017). Ovo istraživanje pokazalo je potencijal pozitivno-psiholoških intervencija u tretmanu simptoma psihičkih bolesti, što se nije predviđalo pri inicijalnoj teorijskoj konceptualizaciji pozitivne psihologije, unatoč tome što su postojale pretpostavke o njezinoj korisnosti za prevenciju.

Sin i Lyubomirsky (2009) proveli su metaanalizu učinkovitosti pozitivno-psiholoških intervencija u kliničkoj praksi kroz 51 primarno istraživanje s preko 4000 sudionika te su zaključili da pozitivno-psihološke intervencije značajno povećavaju dobrobit i smanjuju depresivne simptome. Nadalje, Bolier i suradnici (2013) analizirali su 39 primarnih istraživanja, s preko 6000 sudionika, radi provjere učinaka pozitivno-psiholoških intervencija na subjektivnu dobrobit, psihološku dobrobit i depresiju. Pronašli su male veličine učinka neposredno nakon intervencija, a u mjerenjima tri do šest mjeseci nakon intervencija također su se održale male, ali statistički značajne veličine učinka na subjektivnu dobrobit i psihološku dobrobit. Pronašli su i značajne moderatore, poput relativno većeg učinka kod dužih intervencija i individualne primjene. Međutim, Bolier i suradnici (2013) također upozoravaju na pristranost kod objavljivanja istraživanja i veliku varijabilnost u kvaliteti istraživanja koja su analizirali.

Pozivaju na daljnja istraživanja različitih (kliničkih) populacija kako bi se ojačala baza empirijskih dokaza o učinkovitosti pozitivno-psiholoških intervencija.

White i suradnici (2019) osvrnuli su se na gore navedene, često citirane metaanalize, tj. ponovno su analizirali primarna istraživanja iz metaanaliza Sin i Lyubomirsky (2009) te Bolier i suradnika (2013), ali uzevši u obzir pristranost zbog malih uzoraka. Zaključili su da su mnoga od navedenih primarnih istraživanja koristila male uzorke te da je pristranost povezana s time bila prisutna u analizama. Kada se navedeno uzme u obzir, učinci promatranih intervencija na dobrobit su mali, ali svejedno značajni, dok su učinci istih na depresiju pretežno statistički neznajni. White i suradnici (2019) također ističu da ove metaanalize nisu uključile velik broj relevantnih primarnih istraživanja pa se procjene učinkovitosti pozitivno-psiholoških intervencija trebaju ubuduće napraviti na sveobuhvatnijem uzorku primarnih istraživanja. Takva bi istraživanja ujedno imala mogućnost provjeriti relevantne moderatore učinkovitosti intervencija, npr. individualni nasuprot grupnom tipu intervencija i duže nasuprot kraćeg trajanja intervencija. Kao najvažnije, White i suradnici (2019) ističu da se buduća primarna istraživanja pozitivno-psiholoških intervencija trebaju fokusirati na povećanje veličine uzorka, a buduća metaanalize trebaju uzimati u obzir pristranost zbog malih uzoraka.

Carr i suradnici (2021) proveli su metaanalizu učinkovitosti pozitivno-psiholoških intervencija, uzevši u obzir 347 primarnih istraživanja u različitim kontekstima. Obuhvatili su ukupno 72 000 sudionika iz istraživanja s različitim uzorcima, tj. kliničkim i nekliničkim te dječjim i odraslim. Analizirana su istraživanja učinkovitosti intervencija na povećanje dobrobiti, snaga i kvalitete života te smanjivanje depresije, tjeskobe i stresa u vremenu neposredno nakon intervencije i s odgodom. Intervencije su se u prosjeku sastojale od deset termina kroz šest tjedana, u različitim formatima. Valja navesti da su koristili takozvanu širu definiciju pozitivno-psiholoških intervencija, odnosno intervencija koje za cilj imaju povećanje dobrobiti na načine koji su u skladu s pozitivno-psihološkom teorijom. To su intervencije razvijene u bilo kojem polju psihologije, prije ili nakon nastanka pozitivne psihologije, s primarnim ciljem povećanja psihološke dobrobiti, a ne samo smanjenja simptoma. Sukladnost teorijskim postavkama pozitivne psihologije zapravo znači da su intervencije ciljale na povećanje dobrobiti sukladno teoriji o ljudskim snagama i vrlinama (Peterson i Seligman, 2004) ili PERMA modelu (Seligman, 2011), dakle, kroz ugodna iskustva, angažiranost, poboljšanje odnosa, promoviranja smisla i svrhe, poticanje postignuća i slično. Neposredno nakon intervencija pronađena je mala do srednja veličina učinka na povećanje dobrobiti, individualnih snaga i kvalitete života te na smanjenje simptoma depresije, anksioznosti i stresa. Učinak

intervencija bio je relativno manji na depresiju nego na tjeskobu i stres. Učinkovitost je bila veća kod dužih i višestrukih intervencija te kod sudionika iz manje razvijenih zemalja. Učinci su se zadržali i tri mjeseca nakon intervencija.

Carr i suradnici (2021) utvrdili su da se pozitivno-psihološke intervencije mogu uspješno koristiti za prevenciju kod nekliničke populacije, primjerice kraće intervencije na grupnoj razini, ali i u kliničkoj populaciji gdje je uputno koristiti višestruke, grupne ili individualne intervencije dužeg trajanja. Od znanstvenih implikacija za buduća istraživanja intervencija predlažu veću metodološku rigoroznost kod provođenja intervencija i obrade rezultata, izbor primjerene veličine uzorka, dodatno mjerenje učinka barem 12 mjeseci nakon intervencije te izbjegavanje selektivnog izvještavanja o rezultatima (Carr i sur., 2021). Potencijalni nedostaci ove metaanalize su korištenje široke definicije pozitivno-psiholoških intervencija te primarnih istraživanja iz različitih populacija i konteksta.

Inicijalne kritike pozitivne psihologije i njezini razvojni odgovori

Od svojeg nastanka na prijelomu tisućljeća pa do danas polje pozitivne psihologije raslo je velikom brzinom, privlačeći pritom i mnoge kritike. S obzirom na to da se pozitivna psihologija sadržajno bavi sličnim temama kao i humanistička psihologija prije nje, pregled kritika valja započeti razmatranjem načina na koji je rana pozitivna psihologija uvrstila lekcije iz kritika humanizmu. Reeve (2010) navodi kako humanistička perspektiva previše naglašava jedan dio ljudske prirode, smatrajući da je ona inherentno dobra i zanemarujući negativnu stranu ljudske povijesti, poput ratova i izrabljivanja. Pitanje u podlozi toga jest treba li ljudsku prirodu „samo“ njegovati (jer je prava ljudska priroda inherentno dobra) ili ju treba i ograničavati (usmjeravati izvana). Ljudi imaju potencijal za rast i razvoj, ali i za uništenje. Pozitivna psihologija također naglašava dobru stranu ljudske prirode i njezin je početni fokus bio pretežno, iako ne isključivo na tome (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000), dok u kasnijim fazama jača orijentacija prema dijalektičkom poimanju dobra i zla (Lomas i Ivtzan, 2016).

Nadalje, Reeve (2010) tvrdi da su se humanisti više orijentirali na sadržaj nego na znanstvene metode te da nisu ponudili dovoljno precizne definicije nekih bitnih konstrukata, poput “procesa organizmičkog vrednovanja” i “potpuno funkcionirajuće osobe”, pri čemu su teorijski konstrukti koji nemaju preciznu radnu definiciju znanstveno upitni. Nasuprot tome, pozitivna je psihologija od samog početka nastojala empirijski potvrđivati vlastite koncepte,

najčešće kvantitativnim metodama (Rijavec i sur., 2008). Upitno je i „što“ informira težnju k takozvanoj aktualizaciji, unutarnja ljudska priroda ili okolina, kroz rano učenje, socijalizaciju i internalizaciju društvenih normi (Reeve, 2010). Javlja se pitanje što je to zapravo istinska ljudska priroda kojoj pojedinac navodno treba težiti, a s time i povezano pitanje kako težiti tome. Kada se točno radi o takozvanom organizmičkom vrednovanju, a kada o internalizaciji društveno uvjetovanih vrijednosti, i zašto bi potonje nužno bilo lošije? U usporedbi s konceptima poput aktualizacije i organizmičkog vrednovanja, koji bi trebali voditi ljudskoj dobrobiti u skladu s humanističkim teorijama, PERMA model ljudske dobrobiti, razvijen unutar pozitivne psihologije, instruktivniji je pri ostvarivanju sreće kao cilja i empirijski je bolje utvrđen (npr. Donaldson i sur., 2022; Seligman, 2018).

Još jedna kritika humanizma pretjerani je naglasak na osjećajima kao glavnom putu do “istinskog ja”, što druge aspekte ljudskog iskustva, npr. mišljenje, stavlja u podređeni položaj i ne predstavlja uravnoteženi pristup ljudskoj motivaciji (Reeve, 2010). Pozitivna psihologija obuhvatila je već postojeće, empirijski utvrđene pristupe usmjerene na potrebe koji objedinjuju i misao o pojedincu kao samostalnom agentu u okolini te njegovu međuovisnost o istoj (npr. Ryan i sur., 2019), ujedno razmatra implikacije fizičkog na psihičko (npr. Petersen i sur., 2021) te je otvorenija za provjeru i proširenje vlastitih modela (npr. Seligman, 2019). Može se zaključiti da je pozitivna psihologija prihvatila većinu lekcija iz kritika upućenih humanistima, primjerice za naivni optimizam, neznanstvenost koncepata i prevelik naglasak na osjećajima (Reeve, 2010), iako je Seligman (2019) utvrdio kako sam nije čitao mnogo od Maslowljeve teorije. Stoga ostaje pitanje u kojoj su mjeri te kritike svjesno adresirane, tj. jesu li to direktne lekcije naučene od humanista, posljedica znanstveno-istraživačke intuicije formativnih pojedinaca, rezultat opće informiranosti o povijesti psihologije i njezinim pervazivnim problemima ili pak slučajnost. Takva pitanja nadilaze okvire ovog rada, no valja spomenuti da je prema Seligmanu (2019) pozitivna psihologija učila iz percepcije nedostataka u kliničkoj i eksperimentalnoj psihologiji.

Seligman (2019) daje odgovore na neke od kritika upućenih direktno pozitivnoj psihologiji, dok druge naziva strašilima (engl. *straw man*), smatrajući ih promašenima jer kritiziraju karikaturu pozitivne psihologije, a ne nju samu, što se smatra pogreškom u argumentaciji (Talissee i Aikin, 2006). Jedna od kritika jest da nam pozitivna psihologija ne otkriva ništa novo, što Seligman (2019) demantira, navodeći neke od nalaza pozitivne psihologije koje je sam smatrao kontraintuitivnim: optimistični ljudi rjeđe umiru od srčanog udara nego pesimisti, uz kontrolu poznatih fizičkih čimbenika rizika; moguće je razlikovati

genetski profil ljudi koji preferiraju smisao (eudemonističku dobrobit) u odnosu na ugodu (hedonističku dobrobit); ljudi doživljavaju više zanesenosti (engl. *flow*) u radnim aktivnostima nego u slobodno vrijeme; efekti nekih specifičnih vježbi mogu povećati sreću i smanjiti simptome depresije čak i nakon šest mjeseci od primjene, dok su druge, naizgled plauzibilne vježbe običan placebo (reference pojedinih nalaza vidjeti u Seligman, 2019). Seligman (2019) navodi da je humanistička psihologija sadržajno sličnim temama pristupala pretežno kroz kvalitativne i neeksperimentalne metode, dok pozitivna psihologija teži većoj znanstveno-metodološkoj strogoći.

Nadalje, Seligman (2019) ističe kako nije dovoljno samo raditi na ukidanju patnje, očekujući da će ljudska dobrobit uslijediti automatski kada se ukine ono loše, već da su suprotnosti dobro – loše i pozitivno – negativno zapravo smještene na dvama različitim kontinuumima. Sukladno tome, i dobro i loše imaju vlastite zakonitosti koje treba istraživati. Primjerice, kada čovjek ne pati, to ga ne dovodi automatski do osjećaja sreće i ispunjenosti, nego možda praznine, jer su vještine potrebne za kultiviranje pozitivnih emocija, angažiranosti, smisla i pozitivnih međuljudskih odnosa različite od onih potrebnih za nošenje s ljutnjom, tugom ili tjeskobom (iako to nije argument za umanjivanje važnosti potonjih).

Rijavec i suradnice (2008) sažele su dotadašnje kritike pozitivne psihologije u nekoliko kategorija: neuzimanje u obzir povijesnih korijena, opasnost da postane ideološki pokret, umjetno razdvajanje pozitivnog i negativnog, nedostatak jasnih kriterija što je pozitivno, odnosno dobro te naivnost pozitivne psihologije. Argument zanemarivanja povijesnih korijena djelomično stoji. Cowen i Kilmer (2002) navode kako se ovaj tip kritike mogao izbjeći da se od samog početka istaknulo na koji je način pozitivna psihologija ukorijenjena u ranijim idejama te odalo dužnu počast prethodnicima, dok Peterson i Park (2003) smatraju da bi pomogle blaže tvrdnje o inovativnosti pokreta. To bi ujedno i ojačalo pozitivnu psihologiju i smanjilo percepciju ugroze za druga polja u čiji sadržaj zalazi.

Opasnost da pozitivna psihologija postane ideološki pokret s vremenom se pokazala neutemeljenom jer je polje pozitivne psihologije demonstriralo otvorenost k promjenama iznutra potaknuto empirijskim nalazima, poput izmjena PERMA modela (npr. Donaldson i sur., 2022; Seligman, 2018), kao i ublažavanje kritika prema van, primjerice vidljivi kontrast između iznesenih stavova prema humanističkom naslijeđu u Seligman i Csikszentmihalyi (2000) i svojevrsna isprika Seligmana (2019). Usprkos navodnoj monolitnosti pokreta (Lazarus, 2003), pozitivna se psihologija s vremenom pokazala kao korisna zajednička platforma istraživača koji

dijele interes za uključivanje pozitivnih aspekata ljudskog iskustva u vlastitoj domeni istraživanja (Rijavec i sur., 2008). Pritom je kroz dva i pol desetljeća postojanja polje pozitivne psihologije pokazalo da kritike prihvaća i s vremenom ih nastoji uvrstiti u vlastito shvaćanje “dobroga”, poput dijalektike dobrobiti takozvanog drugog vala pozitivne psihologije (npr. Lomas i Ivztan, 2016).

Međutim, treba istaknuti da je Lazarusova (2003) kritika fokusa na pozitivno, uz zanemarivanje manje ugodne strane, te po njemu umjetnog i opasnog razdvajanja pozitivnog od negativnog bila korisno upozorenje. Csikszentmihalyi (2003) smatra da pojednostavljivanje uz isključivi fokus na pozitivno može privući previše entuzijazma i premalo kritičnosti kod sljedbenika. Usprkos tome, ističe da je u psihologiji nužna legitimizacija proučavanja pozitivnih aspekata ljudskog iskustva i da konstruktivnu kritiku treba iskoristiti kao poticaj za jačanje argumenata i daljnji napredak polja.

Međutim, kod dijela kritike upućene pozitivnoj psihologiji primjetno je pojednostavljivanje koje može biti odraz površnog pristupa ili neznanja o polju. To se nadovezuje na spomenutu kritiku o naivnosti pozitivne psihologije, što je možda više stvar iskrivljene percepcije od strane laika i ljudi iz drugih znanstvenih domena koji o samom polju ne znaju mnogo (Huta, 2017). Rhein i McDonald (2022) navode da se pozitivna psihologija može shvatiti kao nastojanje za uspostavljanjem ravnoteže unutar čitave psihologije, dajući dužni naglasak pozitivnim stranama života. Smatraju da su brzi rast, prihvaćanje njezinih ideja te brzo stečeni utjecaj na pojedince i organizacije zapravo pokazatelji prethodno postojeće neravnoteže u čitavoj psihologiji. Navode da se pozitivnu psihologiju ne treba nužno percipirati kao zasebno polje unutar psihologije, nego kao nadopunu postojećoj psihološkoj teoriji i praksi.

Novije kritike i nastanak pozitivne psihologije drugog i trećeg vala

Informirana kritikama o štetnom razdvajanju negativnog i pozitivnog, pozitivna se psihologija s vremenom primicala dijalektičkom pristupu dobrobiti, što su neki autori nazvali „Drugim valom pozitivne psihologije“ ili „Pozitivna psihologija 2.0“ (Wong, 2011). Promjena u nazivu trebala bi označiti kvalitativnu razliku u pomaku k uravnoteženijem, interaktivnijem i kulturalno osjetljivijem pristupu s više naglašenom orijentacijom na smisao te manje na hedonističke komponente života. Predlaže se model dualnih sustava kao način integracije kompleksnih interakcija pozitivnog i negativnog, s ciljem optimizacije poželjnih ishoda u

ovisnosti o kontekstu. Pritom glavni cilj ostaje ljudska dobrobit, ali na nju je poželjno gledati kao na razvojni proces sličan razvoju ideja, primjerice teza – antiteza – sinteza, pri čemu je sinteza vrsta skladne kombinacije suprotnosti, kao dinamička harmonizacija dihotomnih stanja (Lomas i Ivtzan, 2016). To je na tragu Lazarusove kritike (2003), pri čemu treba uvažiti principe kognitivne procjene (nešto je dobro ili loše u ovisnosti o kontekstu, npr. emocija radosti na sprovodu), kovalentnosti (nešto može ujedno biti i dobro i loše te ga je teško proglasiti samo pozitivnim, primjerice posttraumatski rast ili ljubav) i komplementarnosti, primjerice dobrobit i bolest nisu suprotnosti, nego leže na dvama različitim kontinuumima (Lomas i Ivtzan, 2016). Primjeri dihotomija koje razmatraju teoretičari drugog vala pozitivne psihologije su optimizam – pesimizam, samopoštovanje – poniznost, sloboda – ograničenje, opraštanje – ljutnja i sreća – tuga.

Wong (2019) ističe sljedeće prakse i principe svojstvene drugom valu: (1) treba hrabro prihvatiti spoznaju da je svijet pun zla i patnje, (2) održiva ljudska dobrobit moguća je samo kroz nadilaženje patnje i tamne strane života, (3) treba prepoznati da sve u životu dolazi u polarnostima te je potrebno postići ravnotežu kroz dijalektiku, (4) treba učiti od mudrih drevnih tradicija, primjerice dijalektika jina i janga. Navodi da se pozitivna psihologija ne treba ograničavati samo na neutralna i pozitivna područja života, nego se baviti totalnošću ljudskog iskustva, čime postaje relevantna i za ljude koji pate ili su marginalizirani (Wong, 2019). Tako konceptualizirana pozitivna psihologija mogla bi uspješno odgovoriti na dio problema izvorne pozitivne psihologije koje su istakli Ciarrochi i suradnici (2016). Primjerice, pretjeran fokus na sadržaj, a premali na kontekst, te da se njezine intervencije mogu shvatiti kao štetno izbjegavanje negativnih iskustava i pretjerano vezivanje za pozitivna.

Sukladno tome, u novije vrijeme spominje se začetak „Trećeg vala pozitivne psihologije“ (Lomas i sur., 2020), iako još nije posve jasno hoće li utjecaj na teoriju i praksu biti dostatan da opravda novo ime. Lomas i suradnici (2020) navode da je prvi val bio kritiziran zbog odvajanja pozitivnog i negativnog, dok je drugi val to razriješio naglaskom na dijalektičku prirodu dobrobiti. Međutim, smatraju da je idući korak u razvoju pozitivne psihologije nadilaženje primarnog fokusa na pojedinca te stavljanje većeg naglaska na grupe i sustave u koje je pojedinac umrežen. Taj treći val trebao bi također biti više interdisciplinarni i multikulturalan, s raznolikijim metodološkim pristupom (Lomas i sur., 2020).

S ciljem da istraže glavne izazove koji stoje pred takozvanim trećim valom pozitivne psihologije, van Zyl i suradnici (2023) napravili su sustavni pregled literature u domeni novije

kritike. Istražili su kritike objavljene između 2010. i 2022. godine koje vremenski odgovaraju prethodnom, drugom valu. Pregled je obuhvatio 32 rada i 117 sadržajno jedinstvenih kritika koje su naposljetku tematski grupirane u šest širokih kategorija. Autori su saželi kritike na one koje tvrde (1) da pozitivnoj psihologiji nedostaje primjerena konceptualizacija i teorijska podloga, (2) da ima problema s mjernim instrumentima i metodologijom, (3) da ju se percipira kao pseudoznanost uz premalo empirijske potvrde i replikacije, (4) da istraživanja ne doprinose mnogo toga novog i da se samoizolira od ostatka psihologije, (5) da je previše dekontekstualizirana, ideološki neoliberalno usmjerena i može naštetiti krajnjem korisniku te (6) da ju se percipira kao kapitalistički poduhvat.

Iako van Zyl i suradnici (2023) naglašavaju da je teško odrediti relativnu važnost tih šest kategorija međusobno, s obzirom na to da svi analizirani radovi spominju neke kritike vezane na (1) konceptualno-teorijske te (2) metodološke i mjerne nedostatke, utvrdili su da ove dvije kategorije kritika predstavljaju korijen problema, dok se ostale četiri kategorije mogu shvatiti kao njihov izdanak. Prvi su korijen problema kritike vezane na konceptualne i teorijske nedostatke. Većina kritika koje su analizirali i dalje smatra da pozitivnoj psihologiji nedostaje sveobuhvatna metateorija koja bi mogla obuhvatiti temeljne filozofske pretpostavke te iznjedriti jasan set kriterija prema kojima se pozitivno-psihološke fenomene može konceptualizirati i ispitivati (Van Zyl i sur., 2023). Kritike su podcrtale već ranije spomenuti problem nedostatka jasne i dijeljene definicije “pozitivnog” te postojanje umjetne podjele na “pozitivna” i “negativna” iskustva. Dodatno, pozitivno-psihološke intervencije kritiziralo se da nisu dovoljno teorijski utemeljene i da nemaju jasne modele promjene na koje bi se oslonili. VIA klasifikaciji ljudskih snaga i vrlina zamjera se nedovoljno jasna konceptualizacija.

Također je kritiziran pozitivno-psihološki pristup grupnoj i organizacijskoj razini kao previše pojednostavljen agregat onoga što je primjenjivo na individualnoj razini. Neke kritike navode da se održao naglasak na individualnoj razini, uz premalo pažnje posvećene konceptualizaciji pozitivnih institucija (van Zyl i sur., 2023), unatoč tome što su pozitivne organizacije i grupe od samog začetka domene spomenute kao jedan od triju glavnih fokusa interesa (Duckworth i sur., 2005). Navedeno podcrtava kritike iz ranijih faza razvoja i upućuje na perzistentan problem koji zahtijeva veću pažnju i ubuduće.

Van Zyl i suradnici (2023) ističu da konceptualno-teorijske kritike nisu nove i da su djelomično adresirane jer su usporedno s razvojem polja vođene rasprave o prirodi svijeta i ljudskog postojanja (ontologija), uvjerenjima o pronalaženju i vrednovanju znanja

(epistemologija) i stavovima o tome što pozitivna psihologija smatra poželjnim i vrijednim (aksiologija). Iz takvih debata proizašle su i neke smjernice za daljnji razvoj, primjerice Seligmanovi (2011) kriteriji za daljnju modifikaciju PERMA modela ili kriteriji Lomas i suradnika (2020) za teorije i pristupe u trećem valu pozitivne psihologije. Primjerice, nužnost veće kontekstualnosti u pristupu te, metodološki gledano, snažniji naglasak na kvalitativnim i mješovitim nacrtima, implicitnim mjernim instrumentima i novijim pristupima kod analize podataka. Van Zyl i suradnici (2023) navode da bi pozitivna psihologija trebala razviti vlastitu teoriju ljudskog razvoja i poraditi na konzistentnosti između različitih teorija u polju. Također ističu da pozitivna psihologija može mnogo naučiti od psihologije religioznosti i duhovnosti koja se također bavi ljudskim blagostanjem, a integrira različite filozofske svjetonazore i ima elemente interdisciplinarnosti. Unatoč poticajnosti kritika, van Zyl i suradnici (2023) smatraju kako nisu realna očekivanja nekih kritičara da se unutar jedne discipline može postići potpuni konsenzus oko svih filozofskih problema.

Drugi korijen problema, prema van Zyl i suradnicima (2023), su kritike vezane za metodologiju i mjerenje konstrukata. Prigovori se odnose na operacionalizaciju i mjerenje, metodološke nedostatke, prevelik naglasak na empirijsko-pozitivistički pristup i potrebu za robusnijim nalazima. Lomas i suradnici (2020) također su prepoznali da se pozitivna psihologija uvelike oslanja na kvantitativne mjere, samoiskaze i krossekcijske nacрте u odnosu na longitudinalne. Međutim, van Zyl i suradnici (2023) ističu da je pozitivna psihologija još uvijek relativno novo polje, kao i da su prethodno spomenuti problemi karakteristični za psihologiju općenito. Razvoj i usavršavanje mjernih instrumenata iterativan je i vremenski zahtjevan proces pa je za očekivati progresivno podizanje metodoloških standarda sazrijevanjem pozitivne psihologije kao područja. Međutim, naglašavaju važnost istraživanja faktorskih struktura i raznih aspekata valjanosti te izbjegavanja preklapanja različitih konstrukata kroz provjeru inkrementalne valjanosti novih mjera. Ističu potrebu za korištenjem objektivnijih metoda mjerenja, poput kinetičkih mjera. To uključuje korištenje senzora za praćenje pokreta tijekom emocionalnih reakcija, proučavanje brzine i amplitude pokreta te promjena u govoru tijela (postura, kontakt očima). Nadalje, preporučuju analizu govora, praćenje hormonalno-endokrinih reakcija, snimanje moždane aktivnosti, korištenje mjera pažnje, pobuđenosti i slično. U metodološkom pogledu predlažu češće korištenje longitudinalnih i eksperimentalnih istraživanja te kvalitativne i miješane pristupe jer trenutno prevladavaju kvantitativna i transverzalna istraživanja koja imaju ograničenja pri zaključivanju o uzročnosti.

Osim dvaju primarnih skupova problema (konceptualno-teorijskog i mjerno-metodološkog), van Zyl i suradnici (2023) pronašli su još četiri tematske kategorije kritika. Jedna je da pozitivnu psihologiju neke kritike smatraju pseudoznanstvenom, s nedostatkom empirijske podrške i replikacije. Van Zyl i suradnici (2023) smatraju upitnim označavanje pozitivne psihologije kao pseudoznanosti jer zadovoljava većinu kriterija relevantnih za znanstvenost neke discipline (Curd i Psillos, 2014). Van Zyl i suradnici (2023) navode da je problem s replikacijom istraživanja prisutan i u psihologiji općenito. Napominju da pozitivna psihologija preuveličava neke nalaze i tvrdnje, iako se taj problem značajno ublažio u posljednjih desetak godina. Međutim, problem opstaje u znanstveno-popularnoj literaturi i među laicima kad se nalazi interpretiraju van konteksta uz neprimjereno zaključivanje o uzročnosti.

Drugi skup kritika tiče se pretjerane dekontekstualiziranosti, naginjanja k liberalnoj ideologiji i kapitalizmu te potencijalne štetnosti intervencija (van Zyl i sur., 2023). Pozitivnu psihologiju kritizira se za shvaćanje optimalnog ljudskog funkcioniranja kao isključivo individualne odgovornosti i izbora, što može voditi k patologizaciji, marginalizaciji, stereotipizaciji, stigmatizaciji i sličnim štetnim ishodima (van Zyl i sur., 2023). Pretežno stavljanje odgovornosti za životne ishode na pojedinca, uz umanjivanje važnosti konteksta, pojednostavljen je i potencijalno štetan pristup ljudskoj dobrobiti. Van Zyl i suradnici (2023) smatraju da ova kritika nije točna za pozitivnu psihologiju u cjelini, ali je djelomično točna za neke prakse. Međutim, Burr i Dick (2021) smatraju da pozitivna psihologija ignorira strukturalne nejednakosti u društvu, dok društvo ujedno definira što su sreća i dobrobit te pred pojedinca postavlja ograničenja u postizanju istih.

Dekontekstualizirano poimanje dobrobiti nije u skladu s deklariranim ciljem pozitivne psihologije o razvoju pozitivnih zajednica i organizacija (Duckworth i sur., 2005), no s obzirom na učestalost kritika o umanjivanju značaja konteksta, čini se da problem perzistira u specifičnim modelima i praksi. Hendriks i suradnici (2018) smatraju da to može kod pojedinaca stvoriti nerealna očekivanja vezana za mentalno zdravlje i dobrobit te uzrokovati štetu. Nasuprot zapadnjačkom individualizmu, u nekim afričkim i azijskim kulturama dobrobit se shvaća kao funkcija društvenog konteksta, poput obiteljskog funkcioniranja ili dobrobiti zajednice (Hendriks i sur., 2018). Ipak, međukulturalni pristup u pozitivnoj psihologiji još je u početnim stadijima razvoja, dok pozitivno-psihološke teorije, mjerni instrumenti i intervencije nisu uvijek primjenjivi u više kolektivističkim kulturama (Hendriks i sur., 2018). Kao što je istaknuto konceptualizacijom drugog (Wong, 2011) i trećeg vala pozitivne psihologije (Lomas

i sur., 2020), ubuduće je potrebno staviti veći naglasak na holističke i raznolikije pristupe te provoditi više kroskulturalnih istraživanja.

Neki autori naglašavaju potrebu za vlastitim etičkim smjernicama za istraživanja i praksu pozitivne psihologije kako bi se izbjeglo stvaranje potencijalne štete za krajnjeg korisnika (Jarden i sur., 2021). Wong i Roy (2018) ističu kako pozitivno-psihološke intervencije ne moraju uvijek rezultirati poželjnim ishodima te mogu pod određenim uvjetima i štetiti korisnicima, a istraživači i praktičari pri osmišljavanju intervencija ponekad ne uzimaju u obzir (ili nedovoljno kontroliraju) različite čimbenike od važnosti za korisnika. Primjerice, intervencije zahvalnosti ponekad mogu povećati osjećaje nezadovoljstva, krivnje ili srama kod korisnika, dok umanjivanje važnosti negativnih iskustava u sklopu terapijskog procesa može biti štetno za klijenta. Također, Van Zyl i suradnici (2023) ističu da više pažnje treba posvetiti istraživanju specifičnih iskustava marginaliziranih društvenih skupina, pri čemu bi bilo pogodno koristiti participativna akcijska istraživanja, kako bi i podzastupljeni društveni akteri mogli utjecati na razvoj teorija i prakse dugoročno stvarajući inkluzivniju kulturu dobrobiti.

Nadalje, van Woerkom (2021) se osvrnula na podatke iz različitih metaanaliza pozitivno-psiholoških intervencija na poslu koji upućuju na nesrazmjerno veliku orijentaciju k istraživanju individualnih ishoda u odnosu na organizacijske. To je u skladu s općim trendom isticanja individualne odgovornosti za vlastitu dobrobit. Ističe prevladavajuće zanemarivanje širih grupnih i društvenih utjecaja na individualnu dobrobit te timske i organizacijske razine kao moguće jedinice analize. Također navodi da su intervencije većinom kratkog trajanja te obuhvaćaju relativno kratak vremenski odmak pri istraživanju održanih efekata, stoga se mogu okarakterizirati kao „brza rješenja“ (van Woerkom, 2021, str. 3). U budućim istraživanjima predlaže stavljanje većeg naglaska na intervencije koje ciljaju na strukturalne promjene i grupne razine analize uz individualne.

Vezano za kritike da je pozitivna psihologija kapitalistički poduhvat koji komercijalizira “pozitivnost”, van Zyl i suradnici (2023) navode da postoji svojevrsna komercijalizacija nalaza, ali da je važno razlučiti namjeru u pozadini tog fenomena. Smatraju da je komercijalizacija nalaza odraz njihove popularnosti i korisnosti u društvu te nastojanja za povećanjem dostupnosti psiholoških alata široj bazi korisnika. Dostupnost alata i tehnika ovisi o ograničenim financijskim resursima, dok komercijalizacija može omogućiti prilagodljivost opsega alata te povećanje kapaciteta i dostupnosti široj bazi korisnika bez znatnog povećanja troškova, čime može olakšati (ili pojeftiniti) pristup istima.

Danas mnoge neprofitne organizacije, strukovna udruženja i akademske institucije besplatno nude fleksibilna i lako proširiva rješenja širokoj bazi korisnika, primjerice, kalifornijski Greater Good Science Center, Sveučilište Pennsylvania te Optentia u Južnoj Africi, a razvijene su i (djelomično) besplatne aplikacije poput *Headspace*, *Happify*, *ThinkUp* i *Happy Habits* (van Zyl i sur., 2023). Takve aplikacije uglavnom se temelje na konceptima pozitivne psihologije, samosuosjećanja i kognitivno bihevioralnim tehnikama, a kroz edukaciju korisnika, podršku razvoju navika i vođene meditacije ciljaju na poželjne ishode, poput povećanja subjektivne dobrobiti, otpornosti i boljeg nošenja sa stresom (Bégin i sur., 2022). Stoga se može reći da postoji ravnoteža između plaćenog i besplatnog u domeni pozitivne psihologije (van Zyl i sur., 2023). Međutim, postoji razlika između onoga što je znanstveno utemeljeno i jednog dijela usluga koje se nude na tržištu. Izazov leži u smanjenju te razlike kroz razvoj i vrednovanje intervencija, primjerenu edukaciju provoditelja, pridržavanje etičkih načela u psihologiji i educiranje javnosti da može razaznati koje su intervencije znanstveno utemeljene, a koje komercijalni trik (van Zyl i sur., 2023).

S obzirom na analizirane kritike, van Zyl i suradnici (2023) smatraju da se problematična područja unutar pozitivne psihologije s vremenom usavršavaju u sofisticiranosti akademskog pristupa, a refleksija na kritike upućene polju ogleda se u napretku između prvog, drugog i trećeg vala. Navode da pozitivna psihologija kao znanstveno polje ozbiljno shvaća kritike i o njima se aktivno raspravlja u znanstvenoj literaturi. Ističu da se većina kritika može lagano ispraviti, no postoji nekolicina problema koji su dublje ukorijenjeni u pozitivnoj psihologiji i za njih će biti potrebno duže vrijeme. Tu se može svrstati nužnost za budućim razvojem više kontekstualnog pristupa koji će, osim odgovornosti pojedinca za vlastitu dobrobit, dužni naglasak stavljati na grupne, društvene i strukturalne čimbenike, a pritom detaljnije analizirati i potencijalne nepoželjne ishode pozitivno-psiholoških intervencija s obzirom na različite kontekstualne i individualne uvjete.

U ovom je radu već bilo riječi o kritikama zbog nedostatka novoga i samoizolacije pozitivne psihologije (primjerice Lomas i sur., 2020; Seligman, 2019). Van Zyl i suradnici (2023) kao implikacije za buduću razvoj također ističu mogućnosti snažnije suradnje pozitivne psihologije s dubinskom psihologijom, evolucijskom psihologijom i neuroznanosti. Novija proširenja modela dobrobiti prepoznala su i važnost nekih fizičkih komponenata, poput vitalnosti (Petersen i sur., 2021). Ako se vitalnost utvrdi kao važan čimbenik dobrobiti, to sugerira zanimljive mogućnosti suradnje s neurobiološkim područjima, kao i područjem salutogeneze. Salutogeneza je područje znanosti koje proučava stvaranje i održavanje zdravlja,

odnosno čimbenike koji podupiru ljudsko zdravlje i dobrobit, za razliku od patogeneze koju zanimaju nastanak i uzroci bolesti (Antonovsky, 1979). Orijentacija k salutogenezi postavlja pitanja zašto su neki ljudi zdraviji i kako se postaje zdravijim (Antonovsky, 2002), što se dobro uklapa u opću pozitivno-psihološku težnju dobrobiti.

Nadalje, Wong i Roy (2018) istaknuli su potrebu za užom suradnjom s humanističkom i egzistencijalističkom psihologijom, kao i daljnjim razvojem intervencija u domeni smisla, što smatraju zapostavljenim. U toj domeni bilo bi zanimljivo produbiti prethodna istraživanja (samo)transcedentnosti, koja se ponekad konceptualizira kao jedna od potreba (primjerice Frankl, 2006; Maslow, 1969), kao karakterna snaga (Peterson i Seligman, 2004) ili kao jedno od širih dimenzija izvora smisla u životu (Schnell, 2021).

Također, s obzirom na istaknutu nužnost uzimanja u obzir konteksta (Lomas i sur., 2020), istraživači u pozitivnoj psihologiji mogli bi mnogo toga dobiti kroz užu suradnju s domenom ekološke psihologije (Gifford, 2007). Ekološka psihologija široko je područje koje obuhvaća psiho – socio – fizičke čimbenike okoline, od kojih bi neki mogli biti zanimljivi pri istraživanju ljudske dobrobiti. Nadalje, Kern i suradnici (2019) predložili su takozvanu sistemski informiranu pozitivnu psihologiju koja bi nastojala usvojiti principe i pristupe sistemskih znanosti u pozitivno-psihološku teoriju, metodologiju i praksu radi optimizacije funkcioniranja ljudskih društvenih sustava i pojedinaca u njima. Također, stavljanjem većeg naglaska na organizacijsku razinu, pozitivna bi psihologija potencijalno mogla doprinijeti objašnjenju zasad slabo istraženih fenomena poput društvenog poduzetništva (Kruse, 2020), čiji su ciljevi, osim isključivo ekonomske dobrobiti, ujedno i dobrobit za ljude i okoliš. Takva se definicija dobro uklapa u onu o pozitivnim i podržavajućim organizacijama, čijem razvoju pozitivna psihologija deklarirano stremi, a koje bi mogle prema Schnell (2021) doprinijeti i osjećaju smisla u poslu.

Kao opći prijedlog za razvoj polja, Veronika Huta (2017) istaknula je i potrebu za meta-pozitivnom psihologijom, s obzirom na često prisutno i pogrešno shvaćanje pozitivne psihologije u javnosti kao “srećologije” (engl. *happiology*) koja navodno zastupa konstantno stremljenje zadovoljstvu. Huta (2017) smatra da je potrebno ispravljati takvu pogrešnu percepciju javnosti i uspostaviti ogranak pozitivne psihologije koji bi se bavio objedinjavanjem principa pozitivne psihologije, opisivanjem skupa korisnih alata razvijenih u domeni koja je filozofska podloga iza njih, što se od njih može očekivati i kako ih pravilno koristiti. Navedeno bi, uz poštivanje visokih etičkih načela (Jarden i sur., 2021), jači fokus na kontekstualnim

čimbenicima (Lomas i sur., 2020) te spomenuta metodološka unaprjeđenja (van Zyl i sur., 2023), mogao biti koristan smjer za daljnji razvoj polja.

Zaključak

Od svojeg nastanka na prijelazu stoljeća pozitivna psihologija prošla je dug i brz razvojni put. Njezina pojava privukla je mnogo pažnje, izazvavši oduševljenje kod jednih i zgražanje kod drugih. Pred nju su postavljana pitanja poput: je li uopće potrebna, je li korisna, nebitna ili čak štetna za zdravlje i dobrobit ljudi (što je proglasila svojim glavnim fokusom). Usprkos tome što su joj neki kritičari predviđali kratak vijek trajanja, tvrdeći da u njoj nema ničeg novog i da nepotrebno zalazi u domenu prethodno dobro utvrđenih grana psihologije, čini se da je u četvrt stoljeća postojanja uspjela iznjedriti pozamašnu količinu empirijskih podataka (u usporedbi s humanizmom koji se bavi sličnim sadržajem), kao i neke obećavajuće teorije i modele, koji nisu bez mana.

Kao relativno mlada disciplina njezini nalazi imaju metodoloških nedostataka, primjerice većinski transverzalni korelacijski nacrti i manjak longitudinalnih nacrti, dok eksperimenti nisu uvijek bili osmišljeni u skladu sa zlatnim standardom. Neki od nalaza o navodnoj visokoj učinkovitost intervencija, pronađeni u prvih petnaestak godina postojanja u sklopu obrazovne, vojne i savjetodavne psihologije, nažalost nisu nastali i objavljeni standardnom procedurom, već kroz interne vojne kanale ili rad koji je ovisio o nekolicini prominentnih autora. Kasnije metaanalize pozitivno-psiholoških intervencija pokazale su umjereniju sliku njihove učinkovitosti, no također su bile opterećene malim uzorcima izvornih studija.

Dio kritičara pozitivnoj psihologiji zamjera prisvajanje tuđih zasluga, primjerice korištenje široke definicije pozitivno-psiholoških intervencija kod analiza učinkovitosti. Drugi su istaknuli da pozitivna psihologija ne surađuje dovoljno s ostatkom psihologije, što predstavlja potencijal za daljnji napredak. Dio problema pozitivne psihologije možda je i metapercepcijski te je predložena meta-pozitivna psihologija. Međutim, pozitivna psihologija demonstrirala je da se može mijenjati na temelju konstruktivne kritike kroz konceptualne promjene drugog i trećeg vala, ali i ranije. Budućnost domene vjerojatno leži u daljnjoj integraciji tih kritika u vezi s teorijskim modelima kao i pozitivno-psihološkim praksama,

pazeći na etičnost i detaljnije istražujući mehanizme u podlozi istih kako bi se bolje utvrdili specifični uvjeti koji vode do pojedinih ishoda. Izraženiji naglasak na grupnu i organizacijsku razinu te uzimanje u obzir različitih kontekstualnih čimbenika pri istraživanju dobrobiti također nose velik potencijal za daljnji napredak polja, s obzirom na to da je dobrobit pojedinca neraskidivo vezana za neposredan kontekst i za dobrobit zajednice.

Popis literature

- Adler, A. (2016). *Teaching Well-Being Increases Academic Performance: Evidence from Bhutan, Mexico, and Peru* [Doktorski rad, University of Pennsylvania]. <https://repository.upenn.edu/handle/20.500.14332/28397>
- Američka psihijatrijska udruga (2014). Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje (5. izdanje). Naklada Slap.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping*. Jossey-Bass Publishers.
- Antonovsky, A. (2002). Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. U D. F. Marks (Ur.) *The Health Psychology Reader* (str. 127-139). SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781446221129.n9>
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.9.1175>
- Bégin, C., Berthod, J., Martinez, L. Z. i Truchon, M. (2022). Use of Mobile Apps and Online Programs of Mindfulness and Self-Compassion Training in Workers: A Scoping Review. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 7, 477–515. <https://doi.org/10.1007/s41347-022-00267-1>
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F. i Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Boniwell, I. (2006). *Positive psychology in a nutshell*. PWBC.
- Brown, N. J. L. (2015). A Critical Examination of the U.S. Army's Comprehensive Soldier Fitness Program. *The Winnower*, 2:e143751.17496, 2015. <https://doi.org/10.15200/winn.143751.17496>
- Burr, V. i Dick, P. (2021). A social constructionist critique of positive psychology. U B. D. Slife, S. C. Yanchar i F. C. Richardson (Ur.), *Routledge international handbook of theoretical and philosophical psychology* (str. 151–169). Routledge Publications. <https://doi.org/10.4324/9781003036517-11>
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E. i O'Dowd, A. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818807>

- Chang, E. C., Downey, C., Yang, H., Zettler, I. i Muyan-Yılık, M. (ur.). (2015). *The International Handbook of Positive Psychology: A Global Perspective on the Science of Positive Human Existence*. Meta. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-57354-6>
- Chaves C., Lopez-Gomez I., Hervás G. i Vazquez C. (2017). A Comparative Study on the Efficacy of a Positive Psychology Intervention and a Cognitive Behavioral Therapy for Clinical Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 41, 417-433. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9778-9>
- Ciarrochi, J., Atkins, P. W., Hayes, L. L., Sahdra, B. K. i Parker, P. (2016). Contextual Positive Psychology: Policy Recommendations for Implementing Positive Psychology into Schools. *Frontiers in Psychology*, 7, Članak 1561. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01561>
- Cowen, E. L. i Kilmer, R. P. (2002). "Positive psychology": Some plusses and some open issues. *Journal of Community Psychology*, 30(4), 449-460. <https://doi.org/10.1002/jcop.10014>
- Csikszentmihalyi, M. (2003). Legs or Wings? A Reply to R. S. Lazarus. *Psychological Inquiry*, 14(2), 113-115. <http://www.jstor.org/stable/1449815>
- Csikszentmihalyi, M. (2006). *Flow – očaravajuća obuzetost: Psihologija optimalnog iskustva*. Naklada Slap.
- Csikszentmihalyi, M. i Larson, R. (1987). Validity and Reliability of the Experience-Sampling Method. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 175(9), 526-536. https://journals.lww.com/jonmd/abstract/1987/09000/validity_and_reliability_of_the.4.aspx
- Curd, M. i Psillos, S. (2014). *The Routledge Companion to Philosophy of Science*. Routledge.
- Delle Fave, A. i Massimini, F. (2004). Bringing Subjectivity into Focus: Optimal Experiences, Life Themes and Person-Centred Rehabilitation. U P.A. Linley i S. Joseph (Ur.), *Positive Psychology in Practice* (str. 581–597). Wiley & Sons. <https://psycnet.apa.org/record/2004-21028-038>
- Diener, E., Seligman, M. E. P., Choi, H. i Oishi, S. (2018). Happiest People Revisited. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 176-184. <https://doi.org/10.1177/1745691617697077>
- Donaldson, S. I., van Zyl, L. E. i Donaldson, S. I. (2022). PERMA+4: A Framework for Work-Related Wellbeing, Performance and Positive Organizational Psychology 2.0. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.817244>
- Donaldson, S. I., Lee, J. Y. i Donaldson, S. I. (2019). Evaluating Positive Psychology Interventions at Work: a Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4(3), 113-134. <https://doi.org/10.1007/s41042-019-00021-8>
- Duckworth, A. L., Steen, T. A. i Seligman, M. E. (2005). Positive Psychology in Clinical Practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 629-651. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>
- Eidelson, R. i Soldz, S. (2012). *Does Comprehensive Soldier Fitness work? CSF research fails the test*. Coalition for an Ethical Psychology. Preuzeto s https://www.ethicalpsychology.org/Eidelson-&-Soldz-CSF_Research_Fails_the_Test.pdf
- Frankl, V. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.

- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.
<https://lccn.loc.gov/83070765>
- Gifford, R. (2007). *Environmental Psychology: Principles and Practice* (4. izdanje). Optimal Books.
- Harms, P. D., Herian, M. N., Krasikova, D. V., Vanhove, A. J., Lester, P. B. (2013). *The Comprehensive Soldier and Family Fitness Program Evaluation. Report #4: Evaluation of Resilience Training and Mental and Behavioral Health Outcomes*. P.D. Harms Publications.
<https://digitalcommons.unl.edu/pdharms/10/>
- Hendriks, T., Warren, M. A., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., Graafsma, T., Bohlmeijer, E. i de Jong, J. (2018). How WEIRD are positive psychology interventions? A bibliometric analysis of randomized controlled trials on the science of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 14(4), 489–501. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1484941>
- Huta, V. (2017). Meta-Positive-Psychology. U M. A. White, G.R. Slemp i A. S. Murray (Ur.), *Future Directions in Well-Being: Education, Organizations and Policy* (str. 175-180). Springer.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-56889-8_30
- Jarden, A., Rashid, T., Roache, A. i Lomas, T. (2021). Ethical guidelines for positive psychology practice (Verzija 2.0: engleski jezik). *International Journal of Wellbeing*, 11(3), 1–38.
<https://doi.org/10.5502/ijw.v11i3.1819>
- Joseph, S. (ur.). (2015). *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life*. John Wiley & Sons.
<https://doi.org/10.1002/9781118996874>
- Kaplan, S., Bradley-Geist, J. C., Ahmad, A., Anderson, A., Hargrove, A. K. i Lindsey, A. (2014). A Test of Two Positive Psychology Interventions to Increase Employee Well-Being. *Journal of Business Psychology*, 29, 367–380. <https://doi.org/10.1007/s10869-013-9319-4>
- Kern, M. L., Wehmeyer, M. L. (ur.). (2021). *The Palgrave Handbook of Positive Education*. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-64537-3>
- Kern, M. L., Williams, P., Spong, C., Colla, R., Sharma, K., Downie, A., Taylor, J. A., Sharp, S., Siokou, C. i Oades, L. G. (2019). Systems informed positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 705–715. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1639799>
- Kruse, P. (2020) Can there only be one? – an empirical comparison of four models on social entrepreneurial intention formation. *International Entrepreneurship and Management Journal*, 16, 641-665. <https://doi.org/10.1007/s11365-019-00608-2>
- Lavrusheva, O. (2020). The concept of vitality. Review of the vitality-related research domain. *New Ideas in Psychology*, 56, Članak 100752. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.100752>
- Lazarus, R. S. (2003). Target Article: Does the Positive Psychology Movement Have Legs? *Psychological Inquiry*, 14(2), 93-109. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1402_02
- Lester, P. B., Harms, P. D., Herian, M. N., Krasikova, D. V., Beal, S. J., (2011). *The Comprehensive Soldier and Family Fitness Program Evaluation. Report #3: Longitudinal Analysis of the Impact of Master Resilience Training on Self-Reported Resilience and Psychological Health Data*. Publications of Affiliated Faculty: Nebraska Public Policy Center.
<https://digitalcommons.unl.edu/publicpolicyfacpub/32>

- Lomas, T. i Ivztan, I. (2016). Second Wave Positive Psychology: Exploring the Positive–Negative Dialectics of Wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 17, 1753-1768. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9668-y>
- Lomas, T., Waters, L., Williams, P., Oades, L. G. i Kern, M. L. (2020). Third wave positive psychology: broadening towards complexity. *The Journal of Positive Psychology*, 16(5), 660–674. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1805501>
- Lopez, S. J. i Louis, M. C. (2009). The Principles of Strengths-Based Education. *Journal of College & Character*, 10(4), 1-8. <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1041>
- Maslow, A. (1969). The farther reaches of human nature. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1(1), 1-9. <https://psycnet.apa.org/record/1970-17664-001>
- McInerney, S. A., Waldrep, E. i Benight, C. C. (2024). Resilience enhancing programs in the U.S. military: An exploration of theory and applied practice. *Military psychology*, 36(3), 241-252. <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2086418>
- Park, N., Peterson, C. i Seligman, M. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), 118-129. <https://doi.org/10.1080/17439760600619567>
- Petersen, E., Bischoff, A., Liedtke, G. i Martin, A. J. (2021). How Does Being Solo in Nature Affect Well-Being? Evidence from Norway, Germany and New Zealand. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), Članak 7897 . <https://doi.org/10.3390/ijerph18157897>
- Peterson, C. i Park, N. (2003). Positive Psychology as the Evenhanded Positive Psychologist Views It. *Psychological Inquiry*, 14(2), 143-147. <http://www.jstor.org/stable/1449822>
- Peterson, C., Park, N. i Seligman, M. E. P. (2005). Assessment of character strengths. U G. P. Koocher, J. C. Norcross, S. S. Hill (Ur.), *Psychologists' Desk Reference* (2. izdanje, str. 93–98). Oxford University Press. <https://lcn.loc.gov/2004046937>
- Peterson, C. i Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press; American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/record/2004-13277-000>
- Rashid, T. i Seligman, M.P. (2018). *Positive Psychotherapy: Clinician Manual*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780195325386.001.0001>
- Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Prijevod 4. izdanja. Naklada Slap.
- Rhein, D. i McDonald, I. (2022). Reflecting on Criticisms of Positive Psychology: A Rebalancing Act. *Human Behavior, Development & Society*, 23(1), 50-58. https://www.researchgate.net/publication/363131631_Reflecting_on_Criticisms_of_Positive_Psychology_A_Rebalancing_Act
- Rijavec, M. i Miljković, D. (2010). *Pozitivna psihologija na poslu: Što najbolje čini najboljima?*. IEP-D2. <https://www.croris.hr/crosbi/publikacija/knjiga/8048>
- Rijavec, M., Miljković, D. i Brdar, I. (2008). *Pozitivna psihologija: znanstveno istraživanje ljudskih snaga i sreće*. IEP-D2. <https://www.croris.hr/crosbi/publikacija/rad-ostalo/743581>

- Russo-Netzer, P., Schulenberg, S. E. i Batthyany, A. (ur.). (2016). *Clinical Perspectives on Meaning: Positive and Existential Psychotherapy*. Springer Cham. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-41397-6>
- Ryan, R. M., Ryan, W. S., Di Domenico, S. I. i Deci, E. L. (2019). The Nature and the Conditions of Human Autonomy and Flourishing: Self-determination Theory and Basic Psychological Needs. U R. M. Ryan (Ur.), *The Oxford Handbook of Human Motivation* (2. izdanje, str. 89-110). Oxford University Press. <https://lcn.loc.gov/2018053782>
- Schnell, T. (2021). *The Psychology of Meaning in Life*. Routledge.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press. <https://lcn.loc.gov/2002069288>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press. <https://lcn.loc.gov/2010033642>
- Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Seligman, M. E. P. (2019). Positive Psychology: A Personal History. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15(1), 1-23. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>
- Seligman, M. E. P. i Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction, *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P., Parks, A. C. i Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1379-1381. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1513>
- Sin, N. L. i Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Sternberg, R.J. (1985). Implicit theories of intelligence, creativity, and wisdom. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(3), 607-627. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.3.607>
- Talisso, R. i Aikin, S. F. (2006). Two Forms of the Straw Man. *Argumentation*, 20(1), 345-352. <https://doi.org/10.1007/s10503-006-9017-8>
- van Woerkom, M. (2021). Building Positive Organizations: A Typology of Positive Psychology Interventions. *Frontiers in Psychology*, 12, Članak 769782. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.769782>
- van Zyl, L. E., Gaffaney, J., van der Vaart, L., Dik, B. J. i Donaldson, S. I. (2023). The critiques and criticisms of positive psychology: a systematic review. *The Journal of Positive Psychology*, 19(2), 206–235. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2178956>
- Vizek Vidović, V., Rijavec, M., Vlahović-Štetić, V. i Miljković, D. (2014). *Psihologija obrazovanja*. IEP-Vern. <https://www.croris.hr/crosbi/publikacija/rad-ostalo/746272>

- White, C. A., Uttl, B. i Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: The effects are much smaller than previously reported. *PloS ONE*, 14(5), Članak 0216588. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216588>
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52(2), 69–81. <https://doi.org/10.1037/a0022511>
- Wong, P. T. P. (2019). Second wave positive psychology's (PP 2.0) contribution to counselling psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 275-284. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1671320>
- Wong, P. T. P. i Roy, S. (2018). Critique of positive psychology and positive interventions. U N. J. L. Brown, T. Lomas i F. J. Eiroa-Orosa (Ur.), *The Routledge International Handbook of Critical Positive Psychology* (str. 142-160). Routledge. <https://psycnet.apa.org/record/2017-42568-010>

Abstract

In this review paper, I have placed positive psychology into historical context, explained the conceptualization of the field through the lense of a pleasant, engaged and meaningful life, and defined its research focus. Furthermore, I have provided an overview of the PERMA model of subjective well-being and the VIA classification of human strengths and virtues. I have reviewed the application of interventions in educational, organizational and military psychology, as well as in counseling and psychotherapy, with a focus on meta-analyses of effectiveness. Recent, more robust findings indicate more modest effects than earlier ones. Interventions in the field of education have a positive effect on students' psychological well-being and academic achievement . In the workplace, there is a small effect on desirable outcomes such as well-being and engagement, and a small to medium effect on undesirable outcomes such as stress reduction. In American military psychology, there is a disparity between internal evaluations of effectiveness and external criticism. Meta-analyses of effectiveness in counseling and psychotherapy vary in quality, but more robust findings suggest significant yet small effect sizes on well-being. The majority of this paper focuses on criticism and developmental issues within positive psychology. I have reviewed the differences between humanism and positive psychology, including early criticisms, such as the problematic separation of positive and negative aspects and the lack of collaboration with other branches of psychology. I have analyzed the reasons for the emergence of second-wave positive psychology and its main features, with an emphasis on the dialectical nature of well-being. I have also discussed the third wave as a response to more recent and persistent criticism. For the future development of the field, I emphasize the need for a more interdisciplinary and contextually sensitive approach to well-being, with a better-specified study of the organizational level and its interrelationship with the individual. Finally, I have suggested methodological improvements

and responses to other specific criticisms that have persisted over time.

Keywords: criticism of positive psychology, effectiveness of interventions, human well-being, PERMA model, second wave and third wave positive psychology, VIA strengths and virtues

Prilog

Tablica 1

Primjeri karakternih snaga kreativnosti i autentičnosti prema kategorijama prilagođenim iz VIA klasifikacije ljudskih snaga i vrlina (Peterson i Seligman, 2004)

Naziv	Kreativnost (originalnost)	Integritet (autentičnost, iskrenost)
Elementi definicije	Generiranje originalnog i adaptivnog pozitivnog doprinosa kojeg društvo vrednuje.	Ljudi vjerni sebi, konzistentnih vrijednost, točno se predstavljaju, odgovorni i obazrivi.
Primjer uzora	Pablo Picasso	Benjamin Franklin
Primjer lišenosti	Sportaš koji daje izjavu nakon odigrane utakmice.	Mnoge slavne osobe, uhvaćene u laži.
Teorijske tradicije	Božanska karakteristika ili inspiracija, (2) genij kao duhovni zaštitnik, (3) talent i (4) psihološka karakteristika.	Pojava slabljenjem klasno-uvjetovanih uloga; humanistički model optimalnog pomagačkog odnosa, suvremena evolucijska teorija, teorije dinamičkih sustava i cjeloživotnog razvoja; teorija samodeterminacije...
Mjerenje	Ovisi o dobi (1), domeni (2), razmjeru kreativnosti (3) te procjenjuje li se proizvod, proces ili osobina (4).	Problematično je mjerenje samoiskazima. Razne eksplicitne i prikrivene mjere, otvorenog i zatvorenog tipa. Podjela na mjere autentičnosti i poštenja/integriteta.
Korelati i ishodi	Prosječna do visoka inteligencija, kreativne dispozicije ličnosti (nezavisni, nekonformistički, nekonvencionalni), introverzija, potencijalne psihopatologije.	Široko definirana psihološka dobrobit; povjerenje i pozitivni interpersonalni ishodi; kombinacija savjesnosti, ugodnosti i emocionalne stabilnosti; pozitivna spirala osobnog rasta te promjene kroz unutarnji sklad i ostvarenje ciljeva.

Razvoj	Intelektualna, kulturalna i estetski stimulativna okolina, visoko obrazovani roditelji koji potiču nezavisnost, fleksibilni učitelji; potrebno usavršavanje vještine (vrijeme, modeli i mentori).	Razvoj od fokusa na posljedice prema razumijevanju namjera u pozadini postupaka (djeca). Daljnji razvoj kroz samopropitivanje i usklađivanje vrijednosti s identitetom, a važni su iskustvo i kognitivne sposobnosti.
Podržavajući čimbenici	Poticajno: otvoreni, neformalni i podržavajući okoliš, simultan rad na više projekata uz faze „inkubacije“.	Roditeljska podrška, blaga kazna za iskrenost, multikulturalizam, razumijevanje i prihvatanje, sigurno okruženje.
Ograničavajući čimbenici	Vremenski pritisak, strogi nadzor i kritika. Miješani nalazi za grupni rad.	Stroge kazne, dvosmislene poruke roditelja, vršnjački pritisak, stres, zlostavljanje i zanemarivanje, stigma, diskriminacija, potrošačka kultura.
Rodne, nacionalne i kulturalne razlike	Prevladavaju istraživanja na muškarcima, srednjoj klasi i u Sjevernoj Americi pa je zaključivanje ograničeno. Smanjena kreativnosti u ratno doba i u ekonomskoj depresiji.	Identitet važniji od spola; univerzalna potreba za autonomijom; individualističke kulture (nasuprot kolektivističkim) povezane s većim naglaskom na izražavanju sebe.
Intervencije	Miješani nalazi za grupnu oluju mozgova; u individualnom radu pomaže odgoda prosuđivanja kvalitete; kod djece naglasak na razvoju dispozicija (intrinzične motivacije, znatiželje, riskiranja i samoupravljanja).	Intervencije verbalnim samo-instrukcijama kod djece, treninzi u sklopu edukacije izviđača, specifičan coaching za autentičnost, duhovne prakse u zen budizmu i taoizmu, psihoterapija usmjerena na klijenta; eksperimentalni nalazi su rijetki.
Otvorena pitanja	Interakcija nasljednih i okolišnih utjecaja; kvantitativan ili kvalitativan odnos između svakodnevnog i izvanrednog kreativnosti; veza s drugim vrlinama.	Problemi s definiranjem autentičnosti; autentičnost zla; autentičnost kao samopoimanje ili postoji „prava“ priroda; neuralni i kognitivni temelji ponašanja; koja količina izazova je razvojno inhibirajuća ili osnažujuća.