

1/1/2014



UČITELJSKI  
FAKULTET  
U RIJECI

## POZITIVNA PSIHOLOGIJA



Nastavni materijal za studente diplomskog studija Rani i predškolski  
odgoj i obrazovanje | autor: doc. dr. sc. Sanja Tatalović Vorkapić  
sanjatv@ufri.hr | recenzent: prof. dr. sc. Majda Rijavec

## **STUDIJ: RANI I PREDŠKOLSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE**

**SEMESTAR: ZIMSKI, 1. SEMESTAR**

**NAZIV KOLEGIJA: POZITIVNA PSIHOLOGIJA**

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

### **Ciljevi kolegija u terminima očekivanih rezultata:**

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

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

### **Sadržaj kolegija Pozitivna psihologija:**

1. Uvod u pozitivnu psihologiju; Što je sreća?
2. Pozitivna stanja: pozitivne emocije, subjektivna dobrobit
3. Sretni i nesretni ljudi/djeca: mišljenje, osobine, motivacija
4. Pozitivni odnosi
5. Pozitivna zajednica
6. Pozitivna psihologija u predškolskom odgoju - Optimistično dijete

### **Literatura**

**Obavezna:**

1. Brdar, I., Rijavec, M. i Miljković, D. (2008). *Pozitivna psihologija*. IEP, Zagreb.
2. Miljković, D. i Rijavec, M. (2004). *Tri puta do otoka sreće*. IEP, Zagreb.
3. Seligman, M.E.P. (2005). *Optimistično dijete: provjereni program za prevenciju i trajnu zaštitu djece od depresije*. Zagreb: IEP.

**Dodatna:**

4. Krizmanić, M., Kolesarić, V. (2003). *Tolerancija u svakidašnjem životu*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
5. Miljković, D., Rijavec, M. (1996). *Razgovori sa zrcalom / psihologija samopouzdanja*. Zagreb.
6. Miljković, D., Rijavec, M. (2001). *Kako postati i ostati nesretan / psihologija iracionalnih vjerovanja*. Zagreb.
7. Miljković, D., Rijavec, M. (2002). *Bolje biti vjetar nego list / psihologija dječjeg samopouzdanja*. Zagreb.
8. Rijavec, M. (1994). *Čuda se ipak događaju / psihologija pozitivnog mišljenja*. Zagreb.
9. Rijavec, M., Miljković, D. (2002). *U potrazi za čarobnom svjetiljkom / psihologija samomotivacije*. Zagreb.
10. Rijavec, M. i Miljković, D. (2009). *Pozitivna psihologija na poslu*. IEP d.o.o.

# **1. Uvod u pozitivnu psihologiju**

## SADRŽAJ PRVE CJELINE

### ***Uvod***

***Prva istraživanja pozitivnih aspekata ljudske prirode***

***Povijest psihologije - Povijesni korijeni pozitivne psihologije***

***Humanistička filozofija***

***Zašto pozitivna psihologija i zašto danas?***

***Što jest (a što nije) pozitivna psihologija?***

***Definiranje pozitivne psihologije...***

***Kritike pozitivne psihologije***

***Istraživanja u području pozitivne psihologije***

***Pozitivna subjektivna iskustva***

***Pozitivne individualne osobine***

***Pozitivna zajednica***

***Prikaz Istraživanja: pozitivne emocije u mladosti i dužina života (Danner, Snowdon i Friesen, 2001)***

***Značajni znanstvenici područja Pozitivne psihologije - Martin E. P. Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi***

***Pozitivna psihologija u praksi***

***Odgojno-obrazovni proces – nastava***

***Radne organizacije - vođenje***

***Prevenција mentalnih bolesti***

***Neki programi rane intervencije***

***Zdravo i sretno starenje***

***Budućnost pozitivne psihologije***

***Što je sreća?***

***Koliko su ljudi sretni?***

***Tko je najsretniji? – Koliko ste vi sretni?***

***Čemu služi sreća?***

Za početak...Pitanja koja si postavljamo su:

- ✚ Što ljude čini sretnima i zadovoljnima?
- ✚ Postoje li ciljevi koji našem životu mogu dati smisao?
- ✚ Kako živjeti a da to bude dobar život?
- ✚ Kako odgajati djecu koja će kao odrasli ljudi biti kreativni, hrabri, tolerantni i ljubazni?
  - Odgovori su se tražili pored drugih znanosti, i u PSIHOLOGIJI... ali, odgovori se nisu pronašli...
  - Daljnja pitanja: što je psihologija? Kakva je to znanost i čime se bavi?
  - Najčešće odgovori - disciplina koja se bavi psihičkim problemima i bolestima, dakle nečim negativnim...

***Martin Seligman, International Herald Tribune, 04. 05. 1998.***

Posljednjih 30 godina u psihologijskim je časopisima objavljeno **45 000** članaka o depresiji, a samo **400** o radosti – psiholozi su bili usmjereni na ono što ljude čini tužnima a ne na ono što ih čini sretnima. Pretraživanje objavljenih radova u Psychological Abstracts u periodu od 1887-2000. godine: na svakih 14 članaka o negativnim emocijama, dolazi po 1 članak o pozitivnim emocijama. Razlog tome je što su negativna stanja i osjećaji neugodni, a ta razina nelagode može biti vrlo visoka – toliko da život učini nepodnošljivim; s druge strane, ljudi s pozitivnim emocijama obično nemaju problema. Prikazan je broj istraživanja o pojedinim emocijama:



## Prva istraživanja pozitivnih aspekata ljudske prirode



## Povijest psihologije

- 60-tih godina javlja se humanistička psihologija (A. Maslow i C. Rogers): usmjerena na ljudski rast, razvoj i pozitivne potencijale
- Premalo utjecaja na  $\Psi$  – premalo empirijski validirana
- $\Psi$  između 2 rata: 3 cilja (liječenje mentalnih bolesti, učiniti život sretnijim i produktivnijim i identifikacija i poticanje darovitosti)
- $\Psi$  nakon rata: liječenje mentalnih bolesti – veliki napredak

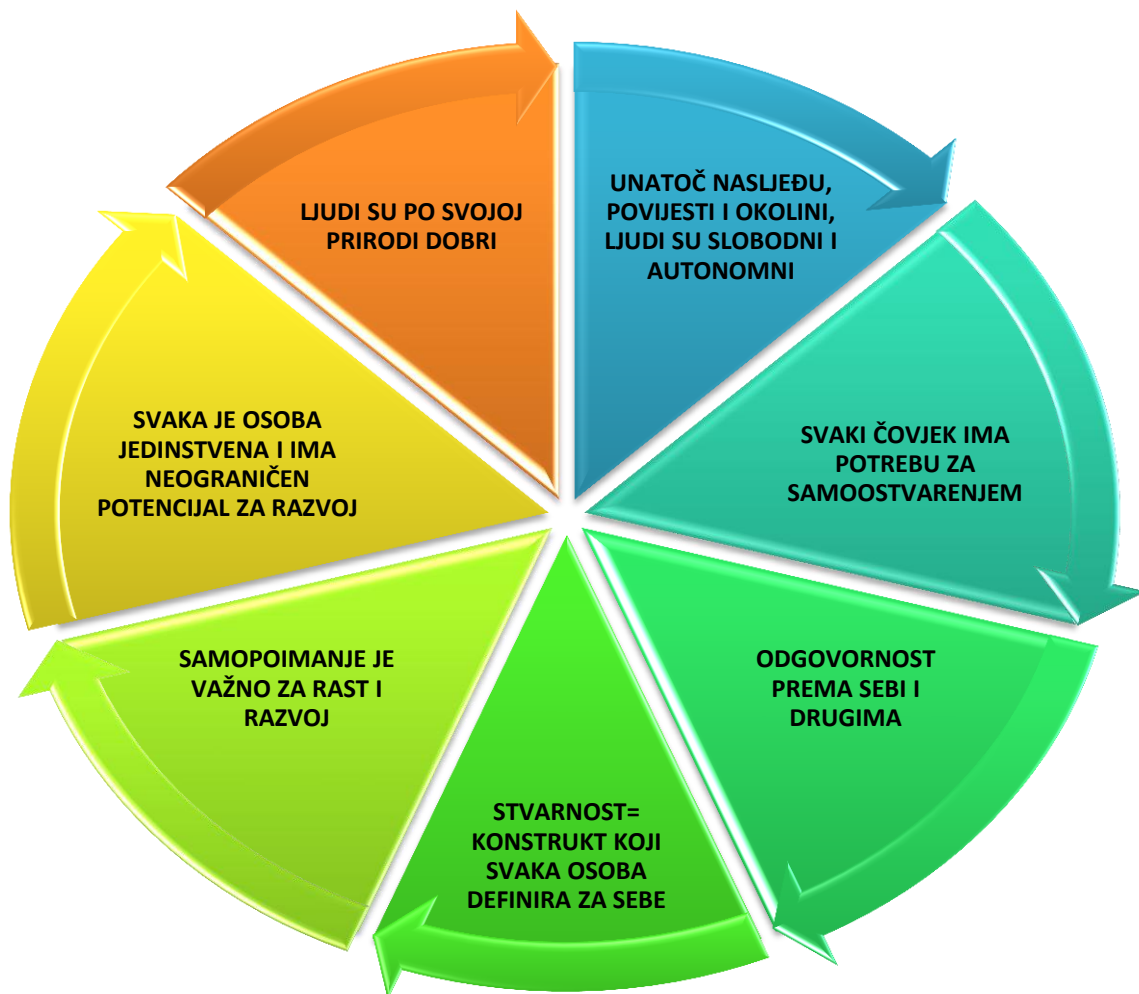
## Povijesni korijeni pozitivne psihologije

- **Aristotel** (u nama postoji jedinstveni duh koji nas vodi da se bavimo stvarima koje su za nas dobre, a posljedica slijeđenja tog duha je sreća)
- **W. James** (1902): pisao o zdravom stanju uma
- Reakcije na **Freudovu** izjavu da je praktični cilj psihologije “zamijeniti neurotičnu patnju i bijedu uobičajenom nesrećom”...
- **Jung** (1933): isticao skladnu integraciju između dobrih i loših strana kroz proces individuacije

- **Erikson** (1959): ideja stalnog osobnog rasta i razvoja – psihosocijalna teorija
- **Allport** (1959): zrelost koja uključuje emocionalnu sigurnost, tople odnose s drugima i realnu percepciju samog sebe
- **Buhler** (Buhler i Masarik, 1968): samoispunjenje se postiže kroz temeljne životne sklonosti
- **Humanistička psihologija** (humanizam naglašava slobodu, dostojanstvo i ljudske potencijale)

### **Humanistička filozofija**

- PP i dobro i loše promatra kao dio ljudske prirode, dok humanistički psiholozi često pretpostavljaju da su svi ljudi po svojoj prirodi dobri
- PP se koristi isključivo znanstvenim metodama, dok su humanistički psiholozi bili vrlo skeptični prema znanosti i njezinoj sposobnosti da se bavi bitnim problemima ljudske egzistencije



### **Zašto pozitivna psihologija i zašto danas?**

- Prevelika usmjerenost psihologa na negativno u ljudima, dovela je do toga da se premalo sagledavalo i istraživalo ono pozitivno, kao što su nada, optimizam ili zadovoljstvo
- Npr. usmjerenost na predrasude rezultirala je da se previde procesi prihvatanja; usmjerenost na konflikte ...; usmjerenost na pristranosti i pogreške...
- Od psihologa se očekuje da daju odgovore ne samo na to: "KAKO NE ŽIVJETI LOŠE?", već i na to: "KAKO ŽIVJETI DOBRO?"
- Znanstvenici su zazirali od pitanja sreće ili ljubavi jer su smatrali da je to domena popularne psihologije i knjiga samopomoći...
- Pozitivna psihologija je počela 1998. godine – M. Seligman postao predsjednik APD-a
- Siječanj 2000. poseban broj časopisa *American Psychologist* – svi radovi iz područja pozitivne psihologije (Seligman i Csikszentmihalyi)
- Zklj:  $\Psi$  proizvodi premalo znanja o tome što život čini vrijednim življenja

### **Od 1998. do danas...**

- Objavljeno je niz knjiga i priručnika
- Održano je nekoliko konferencija i stručno-znanstvenih skupova
- U tijeku su brojni projekti
- Značajan broj projekata vezan je uz odgojno-obrazovni sustav
- Na mnogim sveučilištima se izvodi kolegij pod nazivom Pozitivna psihologija
- Novi časopis: *Journal of Positive Psychology*

### **Što jest (a što nije) pozitivna psihologija?**

#### **- PP JE ZNANSTVENO ISTRAŽIVANJE UOBIČAJENIH LJUDSKIH SNAGA I VRLINA**

1. PP je pokušaj da se psiholozi potaknu da postanu otvoreniji i osjetljiviji na ljudske potencijale, motive, sposobnosti (Sheldon i King, 2001)
2. PP je znanstveno istraživanje pozitivnog ljudskog funkcioniranja. Njezin cilj je otkriti i promovirati faktore koji omogućuju pojedincima, zajednicama i društvima da se razvijaju i napreduju (Sheldon, Fredrickson, Rathunde i Csikszentmihalyi, 2000)
3. PP se bavi istraživanjem uvjeta i procesa koji pridonose razvoju i optimalnom funkcioniranju ljudi, grupa i institucija (Gable i Haidt, 2005)



4. PP je znanstveno istraživanje optimalnog ljudskog funkcioniranja. Na meta-psihološkoj razini njezin je cilj ispraviti neravnotežu u psihologijskim istraživanjima i praksi, usmjeravajući pažnju na pozitivne aspekte ljudskog funkcioniranja i doživljavanja, te integrirati ih s dosadašnjim spoznajama o negativnim aspektima. Na pragmatičnoj razini PP teži razumjeti izvore, procese i mehanizme koji vode do poželjnih ishoda (Linley, Joseph, Harrington i Wood, 2006)

### **Definiranje pozitivne psihologije...**

- PP istražuje što ljudi rade dobro i kako to uspijevaju činiti
- PP naglašava ono što je u ljudima dobro
- Predmet istraživanja su oni faktori koji nas čine sretnima, koji nam omogućuju da se razvijamo i optimalno funkcioniramo:



- PP ne zagovara da moramo stalno misliti pozitivno i stalno biti sretni
- PP ne pretpostavlja da je ostatak psihologije negativan (većina psih. istraživanja je neutralna – samo klinička psihologija je potpuno usmjerena na negativno)
- Npr. veliki broj istraživanja je usmjeren na to kako obitelji razrješavaju konflikte a vrlo mali o tome kako se članovi obitelji zajedno smiju i zabavljaju
- ***“loše je jače od dobrog”*** Ali dobro pobjeđuje loše snagom brojnosti – “Gottmanov odnos” (brak će preživjeti ukoliko ima 5 x više pozitivnih interakcija nego negativnih između supružnika) (Gottman, 1994)
- PP ne negira negativno, tj. ne gleda sve kroz ružičaste naočale

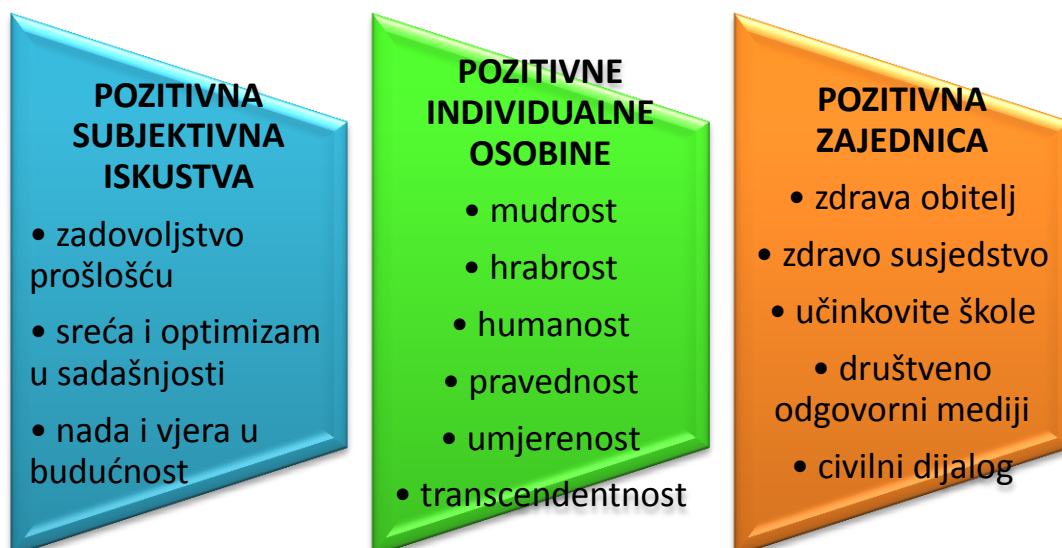
### ***Kritike pozitivne psihologije***

- Neuzimanje u obzir povijesnih korijena (“otkrivanje tople vode”)
- Opasnost da postane ideološki pokret (previše entuzijasta a premalo kritičara, previše pozitivnog a premalo znanstvenog)
- Razdvajanje pozitivnog i negativnog (ako postoji pozitivna psihologija da li je ostatak psihologije negativan?)
- Nedostatak jasnih kriterija o tome što je pozitivno ili dobro (za neke je ljude obrambeni pesimizam koristan)
- Nerealnost i naivnost pozitivne psihologije (zanemarivanje realne, negativne strane svijeta i života)

### ***Pitanja...***

1. Je li pozitivna psihologija samo “srećologija”?
  1. *Osmijeh nije nepogrešiv indikator sreće*
2. Je li pozitivna psihologija indiferentna na ljudsku patnju?
  2. *Bolje razumijevanje faktora koji doprinose sreći koriste svima – i onima koji pate i onima koji ne pate*
3. Je li pozitivna psihologija luksuz bogatih i privilegiranih?
  3. *Mnogi ljudi koji su doživjeli ratna iskustva mogu reći da su nakon toga bolji ljudi*

### ***Istraživanja u području pozitivne psihologije***



### **1. Pozitivna subjektivna iskustva**

- Imaju najširu znanstveni tradiciju unutar PP
- šire trenutni repertoar razmišljanja i reagiranja, veća kreativnost, fleksibilnost, efikasnije donošenje odluka, veći altruizam
- rezultiraju pozitivnim emocijama, a one djeluju kao posredujuća varijabla između životnog smisla i zdravlja
- smanjuju štetu koju kardiovaskularnom sustavu čine negativne emocije, u kratkoročnom stresu pružaju olakšanje, a u dugoročnom i iznenadnim krizama dovoljnu energiju za suočavanjem
- osjećaj sreće je pozitivno povezan s boljim radnim učinkom, većim socijalnim nagradama, većom aktivnošću, energijom i dužim životom
- FLOW ili zanesenost

### **2. Pozitivne individualne osobine**

- PROJEKT: klasifikacija pozitivnih ljudskih osobina (protuteža klasifikaciji mentalnih poremećaja)
- 6 grupa temeljnih vrlina koje su bile cijenjene u svim kulturama i razdobljima
- dobar karakter = funkcija prije navedenih 6 ljudskih vrijednosti
- problem = način definiranja i mjerenja
  - u tu su svrhu definirane 24 osobine koje se mogu svrstati i neku od 6 kategorija (opisano je njihovo mjerenje, razvoj, korelati, posljedice, spolne i interkulturalne razlike te moguće intervencije)
- pitanje = koliko su ove vrline doista univerzalne?
- ako i jesu, da li se jednako manifestiraju u različitim kulturama – koliko manifestacije ovih vrlina ovise o kontekstu?

### **3. Pozitivna zajednica**

- pozitivna socijalna ekologija
- istraživanja: koji su to načini na koje institucije poput zakonodavnih tijela, škola, vrtića, medija i javnih ustanova mogu promicati ljubaznost, reciprocitet, toleranciju različitosti, jednakost i otvorene mogućnosti za sve?

- u takvoj zajednici postoji veća vjerojatnost da ljudi razviju karakteristike pozitivne osobe
- rezultati istraživanja trebali bi pomoći: roditeljima, učiteljima, odgajateljima, novinarima, vođama da stvaraju i sudjeluju u zdravim vrtićima i školama, obiteljima, radnim mjestima, susjedstvu i čitavom društvu
- teme istraživanja: evolucijski milje koji oblikuje pozitivna ljudska iskustva; utjecaj socijalnih odnosa na sreću; potrebe stvaranja takvih kulturnih normi koje bi ljude oslobodile pritiska stalnog donošenja odluka; utjecaj obitelji na razvoj talenta
- najmanje istraživano i razrađeno područje unutar PP

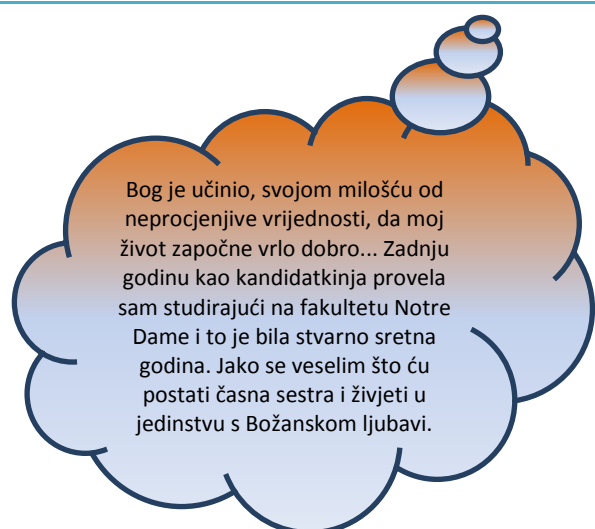
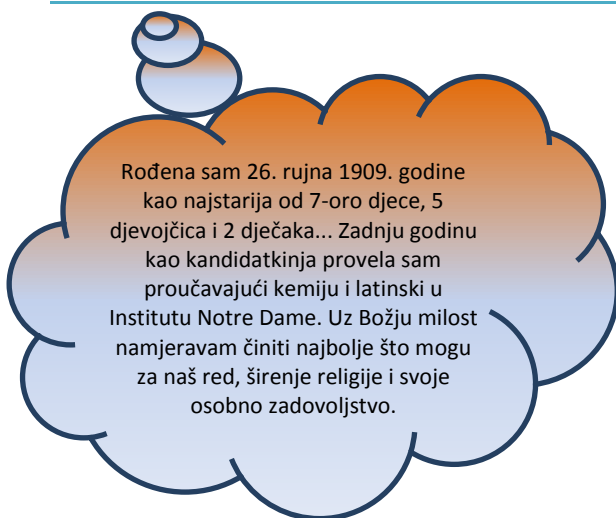
***Prikaz Istraživanja: pozitivne emocije u mladosti i dužina života (Danner, Snowdon i Friesen, 2001)***

- Dužina života uvjetovana je različitim čimbenicima
- Cilj: ispitati povezanost između dužine života i emocionalnog sadržaja u napisanim životopisima u ranoj dobi
- 1930-tih godina časne sestre su napisale kratke osobne sastavke o svojem životu (prosječna dob = 22 godine) – opisale glavne događaje u svojem djetinjstvu, škole koje su pohađale, religijska iskustva i utjecaje koji su doveli do toga da odu u samostan

Primjeri kratkih sastavaka:

• **Sestra A (niska pozitivnost)**

• **Sestra B (visoka pozitivnost)**



- U analizu ušlo N=180 ovakvih životopisa (kriteriji za odabir: rođene i odrasle u SAD-a, dobro naučile engleski, CV u rukopisu) a ocjenjivala se pozitivnost njihovog sadržaja (bodovali su se izrazi koji su se odnosili na sreću, zainteresiranost, ljubav i nadu)
- Rezultati:
  1. utvrđen statistički značajna obrnuto proporcionalna povezanost između broja pozitivnih rečenica u CV i rizika od smrtnosti u kasnim godinama – na svakih 1% povećanja broja pozitivnih tvrdnji bilo je 1.4% smanjenja stope smrtnosti;
  2. utvrđena je pozitivna povezanost između broja emocionalno pozitivnih rečenica u životopisima i dužine života.

### **Značajni znanstvenici područja Pozitivne psihologije**

#### **Martin E. P. Seligman**

- Albany, New York, 12. kolovoz 1942.
- Većinu svog života proveo kao *“hodajući oblak s pretežno vlažnim vremenom u svojoj duši”*
- Iz privatnog života: *“...Očev očaj je rasplamsao moj žar.”* (Seligman, 2006)
- Završio studij filozofije
- Poslijediplomski studij eksperimentalne psihologije (eksperimenti uvjetovanja, naučena bespomoćnost – ako ju je moguće naučiti onda ju je moguće i odučiti)
- Doktorirao 1967. godine (+ dva počasna doktorata)
- Oženjen psihologinjom Mandy McCarthy Seligman (treća žena) , imaju 7 djece
- 200 članaka vezanih uz ličnost i motivaciju
- 20 knjiga

#### **Mihaly Csikszentmihalyi**

- Rijeka, 29. rujan 1934. godine
- *“Imam naivno povjerenje u svemir – da na nekoj razini sve ima smisla, i da možemo, ako se potrudimo, u pojedinim trenucima to i osjetiti.”*
- Prve godine proveo u Rijeci, gdje mu otac radio kao počasni konzul
- Završio klasičnu gimnaziju u Rimu
- Doktorirao psihologiju 1965. u Chicagu
- Postao svjetski poznat po knjizi: *“Zanesenost: psihologija optimalnog iskustva”* (1990)

- “Nekako su me uvijek privlačili ljudi u različitim disciplinama – psihologiji, sociologiji, antropologiji – koji su stvari gledali cjelovito. Intrigirali se me oni koji su stajali sa strane i pokušali odgovoriti na pitanje “Što se tu doista događa u ljudskom ponašanju koje izvana ponekad izgleda tako zbrkano i nerazumljivo?”
- Njegov životni cilj: istražiti što ljude **doista** čini sretnima?
- Napisao veliki broj znanstveno-stručnih radova i knjiga

### **Pozitivna psihologija u praksi**



### **Odgojno-obrazovni proces – nastava**

Što se radi u školi?

*“Tamo se postaje velik i pametan. Tako su mi bar govorili. Jedina stvar koja me plašila bila je da mi sole pamet. To mi je pričala Nikolina. Ona je već bila odrasla i išla u peti razred. I još je rekla da ti otklope glavu i nasole pamet. Tako su i njoj radili. Iako mi je mama rekla da to nije istina, ja sam se još uvijek pribojavala. Ali neka, bila sam na sve spremna samo da budem velika, jer mi je išlo na žive da me zovu ‘klinka’.” (Hitrec, G. (1991). Kako pripremiti dijete za školu. ŠK, Zagreb (str. 99))*

- NASTAVA=najorganiziraniji dio procesa odgoja i obrazovanja
- ALI - zanemarene su afektivne i socijalne komponente u odnosu na kognitivne
- glave se češće pune nego što se oblikuju...*Kako to promijeniti? - Programima...*

### Program poučavanja mudrim prosudbama

- na osnovu balansne teorije mudrosti (Sternberg, Reznitskay i Sternberg, 2004)
- Ne drže se predavanja o tome što je mudrost već se učenike stavlja u situacije da aktivno iskuse kognitivne i afektivne procese koji su u temelju mudrog odlučivanja
- 16 pedagoških principa i 6 postupaka
- djecu ne treba učiti što misliti, nego kako će misliti i kako će razvijati svoje sposobnosti refleksivnog, dijaloškog i dijalektičkog mišljenja

### Ostali programi primjene PP u školama

- Cilj tih programa: popuniti praznine što ih ostavlja proces redovnog, školskog odgoja i obrazovanja, kao što su uključivanje u svijet odraslih, inicijativnost i motivacija
- Longitudinalna istraživanja pokazala efikasnost tih programa: povišeno samopoštovanje, blji školski uspjeh i veća spremnost za uključivanje u volontiranje (kod sve djece a posebice kod djece s posebnim potrebama)
- Pesimizam učenika ->neprijateljsko raspoloženje prema školi (učenje optimizma, postavljanje realnih ciljeva, planiranje, te kako pretvoriti učenje u iskustvo FLOW)

### Radne organizacije - vođenje

Komponente transformacijskog rukovođenja značajno povezane s psihološkom dobrobiti

samoefikasnost zaposlenika

stupanj povjerenja u menadžment

smisao koji čovjek nalazi u svom poslu

osjećaj pripadnosti radnoj sredini

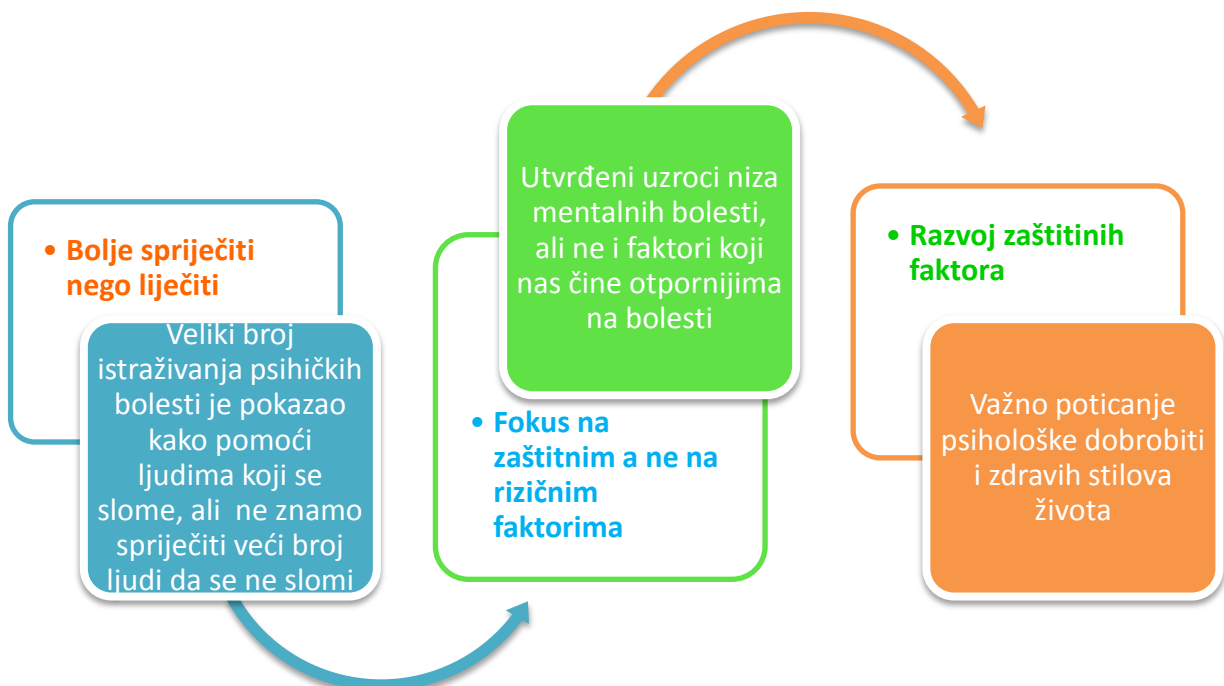
### Preusmjeravanje s nedostataka na potencijale

- Preusmjeravanje s nedostataka zaposlenih na otkrivanje i jačanje njihovih osobnih potencijala
- 34 snage koje čine specifičnu kombinaciju talenata (prirođeni obrasci mišljenja, osjećanja i ponašanja), znanja i vještina – neke od njih: stalna potreba za dostignućem, prilagodljivost, analitičnost, organiziranost, komunikativnost, discipliniranost, empatičnost, usmjerenost na budućnost, itd.

### Novija istraživanja

- 3 koncepta pozitivnog organizacijskog ponašanja:
- NADA (studenti ekonomije u programu jačanja snaga pokazali povećanje razine nade)
- SUBJEKTIVNI OSJEĆAJ DOBROBITI (životno zadovoljstvo kao dio SOD-i je povezano sa zadovoljstvom u poslu, koje je povezano s radnim učinkom)
- SAMOEFIKASNOST (osobno uvjerenje o sposobnosti mobiliziranja motivacijskih i kognitivnih resursa i načina djelovanja nužnih za uspješno obavljanje određenog zadatka u postojećem kontekstu; značajna pozitivna korelacija između samoefikasnosti i poslovne uspješnosti)

### Prevenција mentalnih bolesti





## Poticanjem onih faktora koji povećavaju ljudsku otpornost

### Kako poticati psihološku dobrobit i zdrave stilove života?

- Pomaganjem ljudima da:
  - ostvare svoje istinske potencijale
  - se potpuno angažiraju u odnosima s drugima
  - dostignu razinu svojeg optimalnog funkcioniranja
- WBT (terapija psihološke dobrobiti (Ryffov kognitivni model, 1989): cilj je dovesti klijenta na optimalnu razinu funkcioniranja na 6 PD-dimenzija: unutrašnji lokus kontrole, osobni razvoj, smisao oživota, autonomija, prihvaćanje sebe i pozitivni odnosi s drugima

### Način na koji se ljudi odnose prema bolesti...

- Značajno djeluje na njihovo psihološko zdravlje i ponašanje vezano uz bolest
- U istraživanju pozitivnih promjena kod ljudi nakon infarkta i raka dojke utvrđeno je da se kod njih kasnije razvila veća empatičnost i znanje o zdravlju, više su cijenili zdravlje, promijenili osobne životne prioritete i stil života, poboljšali odnose s bliskim ljudima – ne predstavljaju tehnike samozavaravanja već adaptivne oblike ponašanja koje treba poticati
- Projekt Optimistično dijete za prevenciju depresivnosti i pojave problema u ponašanju kod djece (Seligman i sur., 1995)

### Neki programi rane intervencije

- **Trostruki P** (eng. *Positive Parenting Program*, Ryff i Singer, 2000)
- Australški program edukacije roditelja, N=4000 obitelji
- Evaluacija programa pokazala: roditelji značajno više koriste pozitivne odgojne strategije (umjesto kažnjavanja), djeca imaju manje problema u ponašanju, a sami roditelji rjeđe su depresivni, anksiozni, manje pod stresom i imaju bolje međusobne odnose (Sanders i sur., 2002)

- **Pennov program optimizma:** poučavanje i učenje pozitivne psihologije (*Optimistično dijete*, Seligman i sur., 1995)
- Učenici viših razreda OŠ se poučavalo kako pesimistično mišljenje promijeniti u optimistično
- Učinci poučavanja dugoročni: prevencija depresije u srednjoškolskoj dobi
- Sličan program u srednjim školama započeo i u Hrvatskoj 2005. godine (knjiga: *Pozitivna disciplina u razredu*, Miljković i Rijavec)

### **Zdravo i sretno starenje**

Istraživanja u pozitivnoj psihologiji mogu pomoći i u zdravu i sretnu starenju - KAKO?

**Dodati više  
života  
godinama a  
ne tek  
godine  
životu...**

- Vaillant (2002) proučavao procese i korelate dobra starenja – 7 prediktora pozitivnog starenja:
  - Nepušenje ili rani prestanak pušenja
  - Zreli (adaptivni) stil suočavanja (sposobnost pretvaranja limuna u limunadu, za razliku od sposobnosti pretvaranja buhe u slona)
  - Nezloporaba alkohola
  - Zdrava tjelesna težina
  - Stabilan brak – partnerstvo
  - Tjelesno vježbanje
  - Godine obrazovanja

**Popis faktora  
koji nisu  
prediktori  
pozitivna  
starenja,  
premda se  
prije  
smatralo da  
jesu...**

- Duljina života predaka
- SES roditelja
- Toplina u obiteljskim odnosima tijekom odrastanja
- Dječji temperament
- Razina kolesterola
- Stres (nije bitna količina stresa doživljena tijekom života, već način suočavanja)

## ***Budućnost pozitivne psihologije***

3 moguća puta kojim može krenuti pozitivna psihologija (Linley i sur., 2006):

1. Prvi pretpostavlja potpunu integraciju principa pozitivne psihologije u ostala područja psihologije – time bi PP prestala postojati
2. Uz djelomičnu integraciju, PP nastavlja svoje nezavisno proučavanje
3. Bez ikakve integracije s ostalim disciplinama, izolirana i marginalizirana

Glavni izazov jest integracija pozitivnih i negativnih aspekata ljudske prirode u teoriji i istraživanjima.

## **ŠTO JE SREĆA?**

### **SREĆA:**

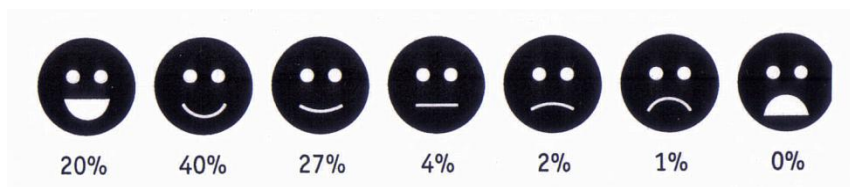
- je opći osjećaj osobe da je njezin život dobar – ispunjavajući, smislen, ugodan
- ona nije kratkotrajna euforija, to je duboki i trajni osjećaj da je bez obzira na moguću trenutnu nesreću i bol u našem životu, ipak sve dobro ili će biti dobro
- da bi čovjek bio sretan mora imati nešto od čega će živjeti, nešto za što će živjeti i nešto za što će umrijeti
- razlikuju se trajna od trenutne sreće
- obično se mjeri Skalom životnog zadovoljstva (visoka pouzdanost i valjanost)

	<b>tvrdnje</b>	<b>7=u potpunosti se slažem s tvrdnjom</b> <b>6=slažem se</b> <b>5=donekle se slažem</b> <b>4=na vagi sam</b> <b>3=donekle se ne slažem</b> <b>2=ne slažem se</b> <b>1=uopće se ne slažem</b>
	U većini područja život mi je skoro pa idealan	
	Uvjeti u kojima živim su odlični	
	Potpuno sam zadovoljan sa svojim životom	
	Za sada imam sve što mi je u životu važno	<b>1) 30-35 (iznimno ste zadovoljni)</b> <b>2) 25-29 (jako ste zadovoljni)</b> <b>3) 20-24 ( prosječno)</b> <b>4) 15-19 (blago nezadovoljni)</b> <b>5) 10-14 (nezadovoljni)</b> <b>6) 5-9 (vrlo nezadovoljni)</b>
	Da ponovno živim, ništa ne bih promijenio	
	Ukupno	

### ***Koliko su ljudi sretni?***

Nismo nikad toliko sretni, a niti toliko nesretni koliko mislimo da jesmo. Mnogi tvrde kako je nesreća prirodno ljudsko stanje i kako je većina ljudi uglavnom nesretna. Stručnjaci tvrde da je sretno oko 10-20% ljudi, ali kad se same ljude pita što misle rezultati su drugačiji:

Američka istraživanja su pokazala da je priličan postotak ljudi sretan!



### ***Tko je najsretniji?***

- Jedno američko istraživanje pokazalo: Chelsea Clinton (3%); Bill Gates (7%); Papa (12%); Oprah Winfrey (23%); Ja (49%); Ne znam (6%)
- Hrvatsko istraživanje (2004) (N=250 studenata)

<b>Osoba</b>	<b>Broj glasova</b>
Moja prijateljica/prijatelj	97
Ja	96
Član obitelji (otac, majka, djed, baka...)	65
Rafael Dropulić	59
Ivo Sanader	51
Severina	29
Miroslav Škoro	24
Tarik Filipović	21
Nina Badrić	19
Gordan Kožulj	19
Stipe Mesić	16

Kasnije istraživanje na osmašima:

Osoba	Broj glasova
Prijateljica/prijatelj	109
Ja	31
Stipe Mesić	18
Rafael Dropulić	15
Ivo Sanader	14

**Pitanje za razmišljanje – Koliko ste vi sretni? ...**

**Čemu služi sreća?**

- Postavlja se pitanje čemu služi sreća, kada je toliko dobrih i kvalitetnih stvari upravo rezultat ljudske patnje i nesreće?
- Umjetnici: Puškin, Gogolj, Dostojevski, Voltaire, Rousseau, Schopenhauer, Beethoven, Wagner, Moliere, Shakespeare – da li bi svi oni bili toliko produktivni stvaraoci da nisu patili...?
- No ipak, prije nego zaključite kako je krajnje vrijeme da se unesrećite ako želite u životu nešto postići, treba biti upoznat s nalazima suvremenih psiholoških istraživanja – koja općenito pokazuju da se u životu više isplati biti sretan nego nesretan – ZAŠTO?
  - Sretni ljudi su puni energije, odlučni, kreativni i društveni, te imaju više povjerenja i ljubavi za druge
  - Sjećaju se više pozitivnih osobina ljudi nego negativnih
  - Sretni su ljudi tolerantniji na različite frustracije; rjeđe su neugodni prema drugima i skloniji su im oprostiti; ne preuveličavaju kritiku koju su dobili
  - Efikasniji su u odgodi zadovoljenja
  - Više vremena provode promatrajući vesele fotografije za razliku od tužnih
  - Više vole vesele ljude, veselu glazbu, vesele filmove i vesele priče
  - Vjeruju da je svijet sigurno mjesto, lakše donose odluke i spremniji su na suradnju
  - Skloniji su pomoći drugima, spremniji pokloniti drugima nešto, spremniji učiniti uslugu drugima...

ZKLJ: spomenuti poznati umjetnici su vjerojatni uspješni unatoč svojoj nesreći a ne zbog nje...

***Neke važne poveznice i istraživanja iz područja pozitivne psihologije***

- <http://www.reflectivehappiness.com/>
- <http://www.pozitivna-psihologija.com/>
- <http://www.authentichappiness.org/>
- <http://psych.upenn.edu/seligman/pospsy.htm>
- <http://www.positivepsychology.net/>
- [http://www.meaning.ca/links/positive\\_psychology\\_links.html](http://www.meaning.ca/links/positive_psychology_links.html)
- <http://www.enpp.org/>
- <http://www.csulb.edu/~tstevens>
- <http://www.personalwellbeingcentre.org/>
  
- [http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=5394](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=5394)
- [https://www.monroecommunitycollege.biz/depts/strengthsquest/documents/positive\\_psychology\\_intro.pdf](https://www.monroecommunitycollege.biz/depts/strengthsquest/documents/positive_psychology_intro.pdf)
- <http://w.ebt.org/sites/www.ebt.org/files/empiricaldata.pdf>
- <http://w.ebt.org/sites/www.ebt.org/files/empiricaldata.pdf>
- <http://www.langleygroup.com.au/images/positiveeducationarticle2009.pdf>
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3122271/>
- [http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=16708](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=16708)
- [http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=86230](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=86230)
- <http://bib.irb.hr/prikazi-rad?lang=en&rad=574491>



## **2. Pozitivna stanja: pozitivne emocije, subjektivna dobrobit**

SADRŽAJ DRUGE CJELINE

*Što su pozitivne emocije, a što pozitivna raspoloženja?*

*Uloga pozitivnih emocija*

*Teorija proširenja i izgradnje (B. L. Fredrickson, 2001, 2002, 2003)*

*Utjecaj pozitivnih emocija i raspoloženja na ponašanje i kognitivne funkcije*

*Genetski utjecaj na pozitivne emocije*

*Kako povećati učestalost pozitivnih emocija i raspoloženja?*

*Mjerenje pozitivnih emocija*

*Istraživanje: povezanost izraza pozitivnih emocija na slikama iz mladosti sa životnim ishodima i ličnošću u zreloj dobi (Harker i Keltner, 2001)*

*Dobrobit: Subjektivna (hedonistička) i eudemonistička dobrobit*

*Model psihološke dobrobiti*

*Teorija samoodređenja*

*Osnovna razina sreće ili osobni termostat sreće*

*Hedonistička adaptacija: navikavanje i na dobro i na loše...*

*Mjerenje dobrobiti: Postoji li mjerna jedinica za sreću?*

*Bolje mjere subjektivne dobrobiti dobivaju se istovremenom upotrebom nekoliko različitih načina mjerenja*

*Tko je sretan? – Kako postati sretniji?*

*Faktori pozitivno povezani sa srećom i zadovoljstvom u životu*

*Kultura i subjektivna dobrobit*

*Ostala pozitivna iskustva - Zanesenost (flow), Stalna svjesnost, Ushićenost*

## ***Što su pozitivne emocije?***

### PROBLEMI:

1. Različite klasifikacije emocija – broj temeljnih emocija varira između 7 i 10 (svim vrstama klasifikacija zajedničko: 1 pozitivna emocija -> radost, sreća ili užitak)
  2. Veći broj istraživanja negativnih emocija: 2 razloga (predstavljaju problem i imaju razvijenije teoretske modele)
  3. Tipična definicija emocija navodi da su one povezane sa sklonošću k nekom određenom ponašanju (strah-bijeg, ljutnja-napad), što nije slučaj kod pozitivnih emocija (radost-aktivacija ali ne nužno...)
  4. Negativne emocije imaju evolucijsko objašnjenje (strah-upozorenje u ugrožavajućoj situaciji) dok pozitivne nemaju i teško je objasniti čemu evolucijski služe...
  5. Istraživanja nisu ustvrdila specifične fiziološke mehanizme pozitivnih emocija, za razliku od negativnih
  6. Kulturalna uvjetovanost pozitivnosti emocija (ponos: u zapadnoj kulturi je + a u kolektivističkim je -)
- Svi zajedno doveli od kreiranja novog modela primjerenog istraživanju pozitivnih emocija (model Barbare Fredrickson, 2001).

Dimenzije pozitivnih emocija (David Watson, 2002):

- Dobro raspoloženje (sreća, razdraganost, entuzijazam)
- Sigurnost u sebe (samopouzdanje, hrabrost)
- Pažnja (pozornost, koncentracija, odlučnost)

## ***Što su pozitivna raspoloženja?***

- Raspoloženje je afektivno stanje niskog intenziteta koje duže traje, često nismo svjesni njegovog uzroka, a ipak daje određenu "boju" onome što mislimo, osjećamo i činimo
- Paul Meehl (1975): uočio da neki ljudi unatoč životnim stresovima i frustracijama uspijevaju ostati zdravi – ZAŠTO JE TO TAKO?
  - ... Jer uspijevaju pronaći zadovoljstvo u mnogim situacijama, a većina svakodnevnih iskustava za njih je IZVOR VESELJA



- **Hedonistički kapacitet** (sposobnost doživljavanja pozitivnih osjećaja, nasljedna i stabilna karakteristika povezana s ekstraverzijom)
- Raspoloženje ovisi o tome što nam se događa i u kakvoj se situaciji nalazimo + o načinu razmišljanja o svijetu i nama samima
- Raspoloženje uključuje više ili manje jasna očekivanja pozitivnih i negativnih afektivnih stanja u budućnosti (Hewitt, 2002)
- Tijekom dana raspoloženje se mijenja; promjene povezane s biološkim ritmom, veća aktivnost-kod veće tjelesne temperature, pad energije-glad
- Pozitivna i negativna raspoloženja su prilično stabilna – tjednima, mjesecima, godinama pa čak i desetljećima (korelacije u rasponu od 0,60-0,80); po pitanju situacijske dosljednosti (+ raspoloženje ljudi održavaju neovisno o tome jesu li sami li u društvu)
- Temperament: N=13000 ispitanika (studenti koji su se procijenili veselim osobama nakon 19 godina bili su zadovoljniji poslom i imali više prihoda od onih koji se nisu tako procijenili; Diener i sur., 2002); općenito, sretnije i emocionalno stabilnije osobe su zadovoljnije svojim životom

### ***Uloga pozitivnih emocija***

#### 1. Čemu služe negativne emocije?

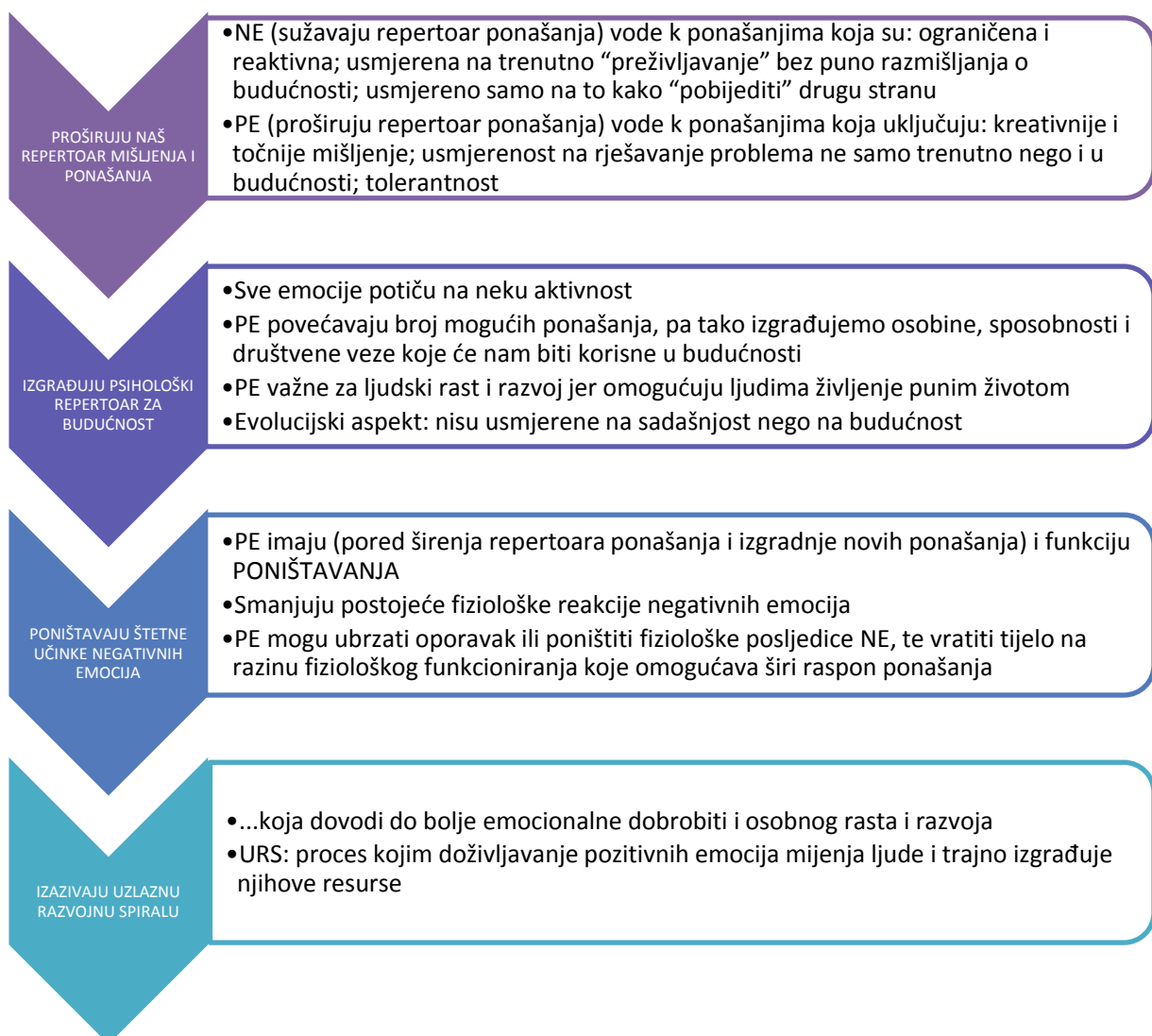
- Težnja za specifičnom akcijom je središnji pojam u mnogim postojećim teorijama emocija
- Emocije pripremaju tijelo fizički i psihološki kako bi se ponašalo na određeni način
- Negativne emocije djeluju i na fiziološke funkcije stvarajući preduvjet za određenu akciju (bijes-napad, strah-bijeg) – u oba slučaja u tijelu se povećava razina adrenalina s ciljem njegove mobilizacije
- Funkcija – emocija: adaptacija, zaštita, preživljavanje

#### 2. Čemu služe pozitivne emocije?

- Funkcija + emocija: nije potpuno jasna
- Radost, smirenost, zahvalnost nemaju očiglednu funkciju, te tjelesne promjene i izrazi lica nisu specifični ili očigledno važni za preživljavanje

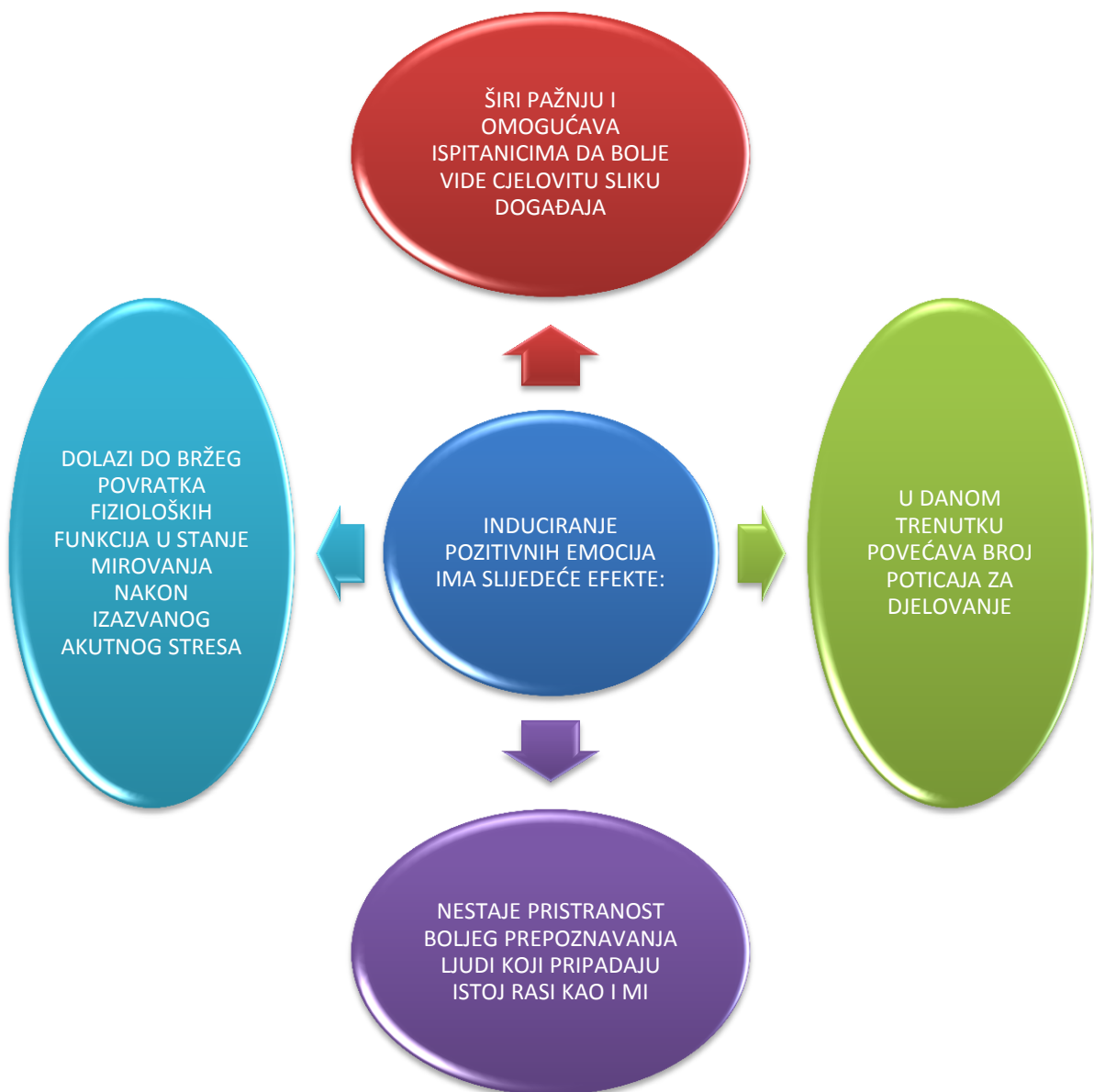
- Čemu uopće služe onda pozitivne emocije ako našim precima nisu pomogle u preživljavanju?
  - Zašto su opstale u procesu evolucije?
  - Jesu li uopće imale neku adaptivnu vrijednost?
- Pozitivne emocije (nagađanja) a. a) znak zdravlja i dobrobiti; b) potiču ponašanje kojim se približavamo nečemu; c) protuteža neg. emocijama...
  - Pozitivnim emocijama zajednički je OSMIJEH...
  - Istraživanja iskrenosti osmijeha: **Duchenneov osmijeh** (franc. neurolog – iskrenost ovog osmijeha se prepoznaje po tome što su aktivirani mišići i oko usta i oko očiju)

### **TEORIJA PROŠIRENJA I IZGRADNJE (B. L. Fredrickson, 2001, 2002, 2003)**



## EVALUACIJA TEORIJE PROŠIRENJA I IZGRADNJE

- “LOŠE JE JAČE OD DOBROG” – dokazano (npr. jedna loša kritika ima veći utjecaj na dijete nego jedna pohvala) – ZAŠTO?
- Jer ima veću adaptivnu vrijednost
- Kako bi se prevladao ovaj negativni efekt, pozitivne emocije trebaju biti zastupljenije od negativnih i to u rasponu omjera od 3:1 do 11:1 u korist pozitivnih emocija



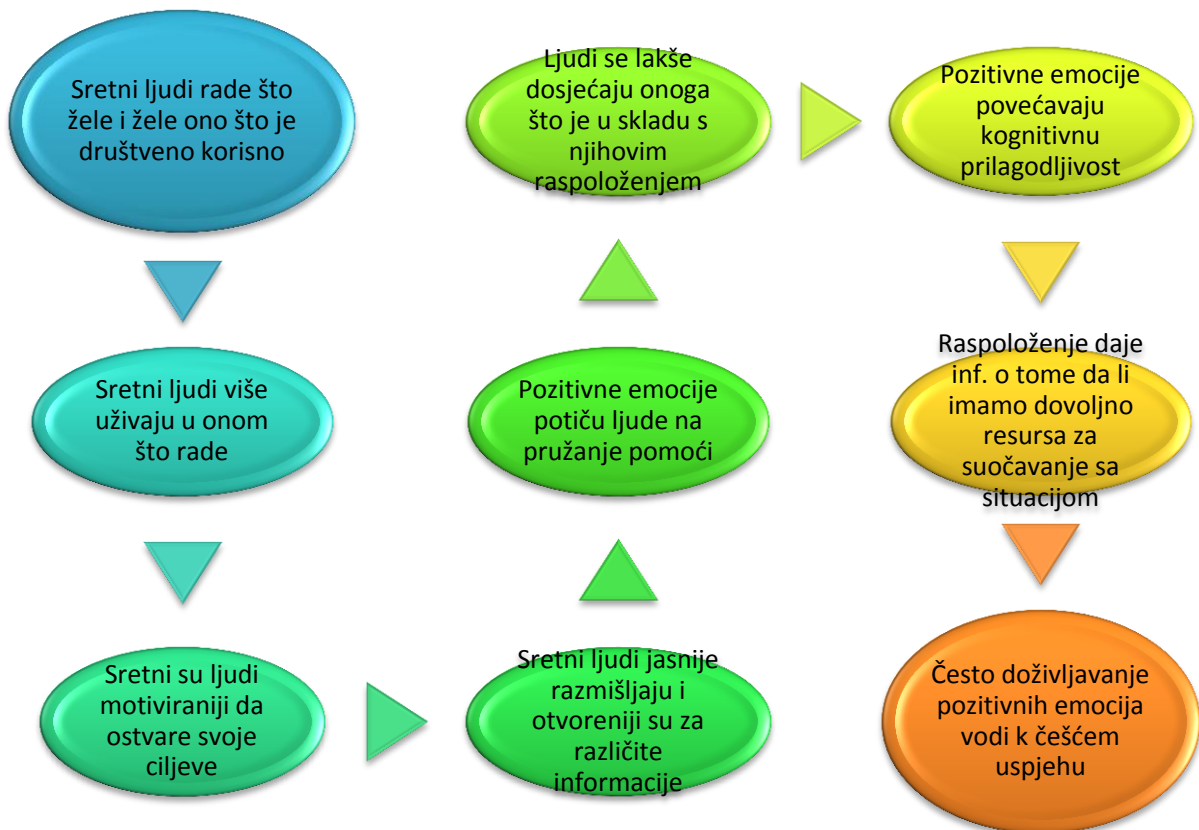
## Utjecaj pozitivnih emocija i raspoloženja na ponašanje i kognitivne funkcije

### SLATIKIŠI I POSTAVLJANJE DIJAGNOZE

Alice Issen i sur. (Estrada i sur., 1997) je provela istraživanje o ulozi pozitivnih emocija u procesu postavljanja medicinske dijagnoze aktivnog kroničnog hepatitisa.

- N=44 liječnika u tri grupe (kontrolna, druga čitala humanističke izjave o medicini a treća je dobila mali omot slatkiša)
- Liječnici koji su dobili slatkiše su postigli najbolji rezultat na testu kreativnog rješavanja problema; bolje su povezali simptome i znakove bolesti, te brže zaključili da se radi o bolesti jetre; pokazali manju sklonost iskrivljavanju i ignoriranju dokaza te zadržavanju na netočnoj hipotezi
- RJEŠAVA LI TO DILEMU PACIJENATA ŠTO BI BILO BOLJE ODNIJETI LIJEČNIKU: KAVU, VISKI ILI SLATKIŠE? ILI JE VAŽAN SAMO MALI ZNAK PAŽNJE?

**Sve veći broj istraživanja pokazuje da pozitivne emocije olakšavaju brojna socijalna ponašanja i misaone procese, odnosno da značajno poboljšavaju naše funkcioniranje**

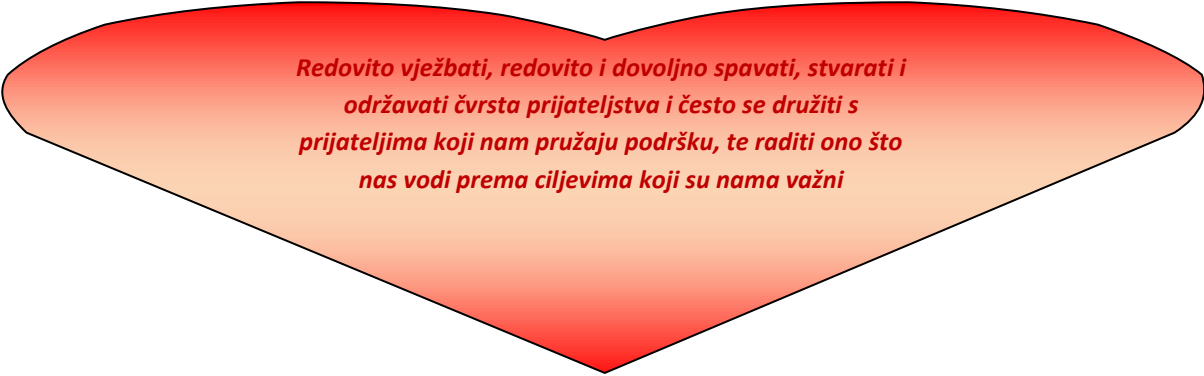


### **Genetski utjecaj na pozitivne emocije**

- Bihevioralna genetika
- *“Naša prosječna razina subjektivne dobrobiti velikim je dijelom određena onime što radimo, a ono što radimo pod jakim je utjecajem naše genetske strukture. Možemo nastaviti slijediti put koji su utrljali naši djedovi ili možemo primijeniti smjer, barem u nekoj mjeri. Zaključak do kojeg sam došao sličan je onome što su govorile naše bake: sretan je onaj tko sam sebe čini sretnim.”* (David Lykken, 1997, str. 8.)
- Meehlova hipoteza o genetskim osnovama pozitivnih afektivnih crta djelomično je potvrđena (genetskim faktorima se može pripisati 40% dugoročnog varijabiliteta u pozitivnoj emocionalnosti, 55% u negativnoj emocionalnosti i 44% u općoj dobrobiti)
- Istraživanja jednojajčanih i dvojajčanih blizanaca su pokazala da je nasljeđivanje važno za doživljavanje pozitivnih afektivnih stanja i to u podjednakoj mjeri kao i za druge osobine ličnosti

### **Kako povećati učestalost pozitivnih emocija i raspoloženja?**

- Pozitivna afektivna stanja više su povezana s aktivnošću nego s razmišljanjem (lakše se potiču tjelovježbom i druženjem, nego razmišljanjem)
- Ljudi se najbolje osjećaju kada su fizički i društveno aktivni
- Vrijedi i obratno: ljudi radije vježbaju i više traže društvo kada se dobro osjećaju
- Na većinu događaja i situacija možemo sami utjecati
- Pozitivna afektivna stanja su povezana s dovoljnim spavanjem i težnjom prema vrijednim ciljevima



***Redovito vježbati, redovito i dovoljno spavati, stvarati i održavati čvrsta prijateljstva i često se družiti s prijateljima koji nam pružaju podršku, te raditi ono što nas vodi prema ciljevima koji su nama važni***

Intenzitet	Izvori afektivnih stanja	
	Pozitivni	Negativni
Nizak	<ul style="list-style-type: none"> <li>• razgovor</li> <li>• boravak kod kuće bez aktivnosti</li> <li>• rad i komentari vezani uz posao</li> <li>• komentari vezani uz zdravlje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nedjelje</li> </ul>
Visok	<ul style="list-style-type: none"> <li>• društveni događaji: fizičke aktivnosti, zabave, jelo i piće, kino i koncerti, putovanja i razgledavanje znamenitosti</li> <li>• praznici</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• svađe</li> <li>• stvari koje iritiraju i svakodnevni stresni događaji</li> <li>• briga oko odnosa</li> <li>• problem sa zdravljem i komentari o zdravlju</li> </ul>

### **Mjerenje pozitivnih emocija**

- Najjednostavniji način mjerenja pozitivnih emocija jest pitati ispitanike kako se osjećaju a pritom navesti samo jednu široku pozitivnu emociju (npr. **“Koliko ste općenito sretni?”**)
- Ovaj način: vrlo ekonomičan i jednostavan ali niske pouzdanosti
- Veća pouzdanost se dobiva povećanjem broja čestica, tj. pitanja koja se postavljaju čime je obuhvaćen veći broj emocija
- U mjerenju pozitivnih emocija jedno od najvažnijih pitanja je vrijeme: emocija se procjenjuje trenutno, u razdoblju od nekoliko dana, ili općenito
- Vremenski okvir određuje ono što ispituujemo – promjenljiva afektivna stanja ili afektivne crte
- Upitnik PANAS (Watson i sur., 1988) kojim se ispituju pozitivne i negativne emocije
- Ispitanici procjenjuju u kojoj ih mjeri opisuju različite riječi koje opisuju različita pozitivna i negativna afektivna stanja (trenutno, u zadnjih nekoliko dana ili općenito); dvije verzije (kraća-20 i duža-60)

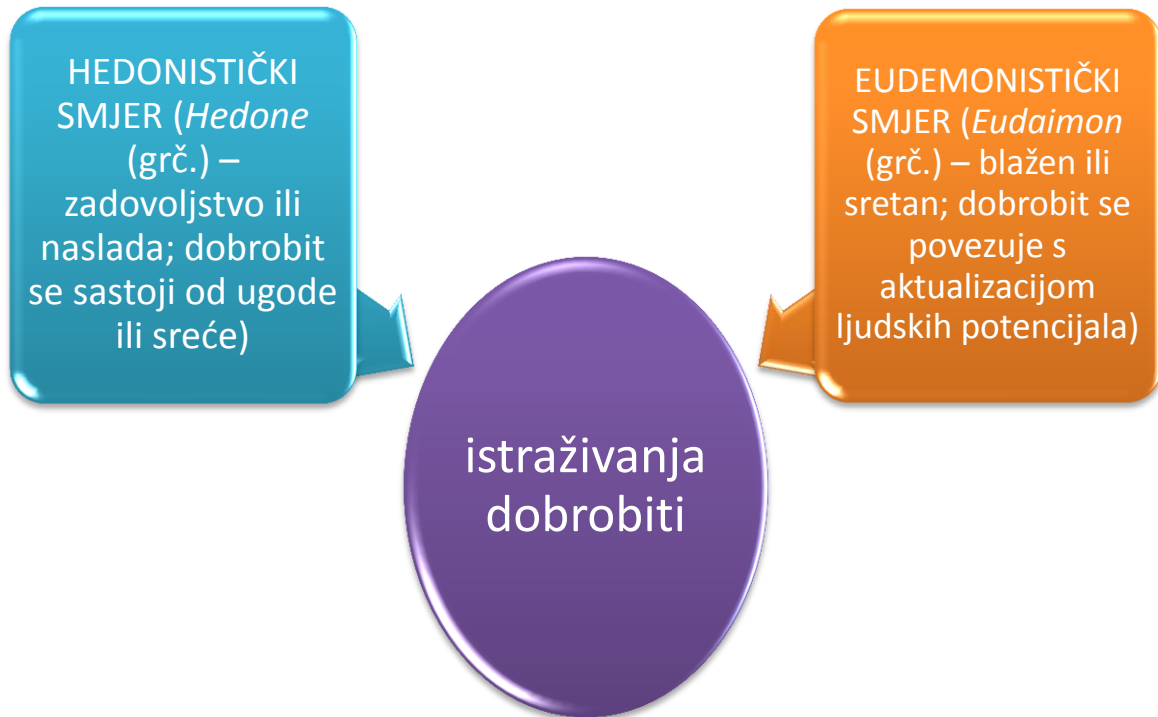
**Istraživanje: povezanost izraza pozitivnih emocija na slikama iz mladosti sa životnim ishodima i ličnošću u zreloj dobi (Harker i Keltner, 2001)**

- Cilj rada: kako pozitivne emocije djeluju na ličnost kroz duže vremensko razdoblje
- Hipoteza: na osnovu izraza lica iz mladosti moguće je predvidjeti porast pozitivne emocionalnosti, društvenosti i kompetentnosti, te pad negativne emocionalnosti tijekom života; Ispitanici: N=141 studentica
- Tri vremenske točke:
  - 1958. godine su prosječno imale 21 godinu (slika iz sveučilišnog godišnjaka)
  - Drugo testiranje kada su prosječno imale 27 godina
  - Treće testiranje kada su prosječno imale 52 godine
- Postupak: analiza izraza lica sa slika (kodiranje pozitivnih izraza lica, utvrđivanje Duchenneovog osmijeha): 3 studentice se nisu osmijevale a 50 njih imalo osmijeh koji je pokazivao pozitivne emocije); testiranje je obuhvatilo popunjavanje upitnika ličnosti

REZULTATI	Životni ishod	Izraz lica s + emocijama
	<b>Bračni status</b>	
	Udana do 27. g.	.19*
	Neudana do zrele dobi	-.20*
	Bračna stabilnost: ikad razvedena	.15
	<b>Zadovoljstvo brakom</b>	
	U dobi od 43 g.	.00
	U dobi od 52 g.	.20*
	<b>Problemi u braku</b>	
	U dobi od 27 g.	-.15
	U dobi od 52 g.	-.20
	<b>Osobna dobrobit</b>	
	U dobi od 21 g.	.20*
	U dobi od 27 g.	.25*
	U dobi od 43 g.	.18 <sup>a</sup>
	U dobi od 52 g.	.27**
<sup>a</sup> p<.10, *p<.05, **p<.01		

- ZKLJ:afektivna stanja oblikuju ličnost i životne ishode jer utječu na kognitivne, bihevioralne i socijalne procese

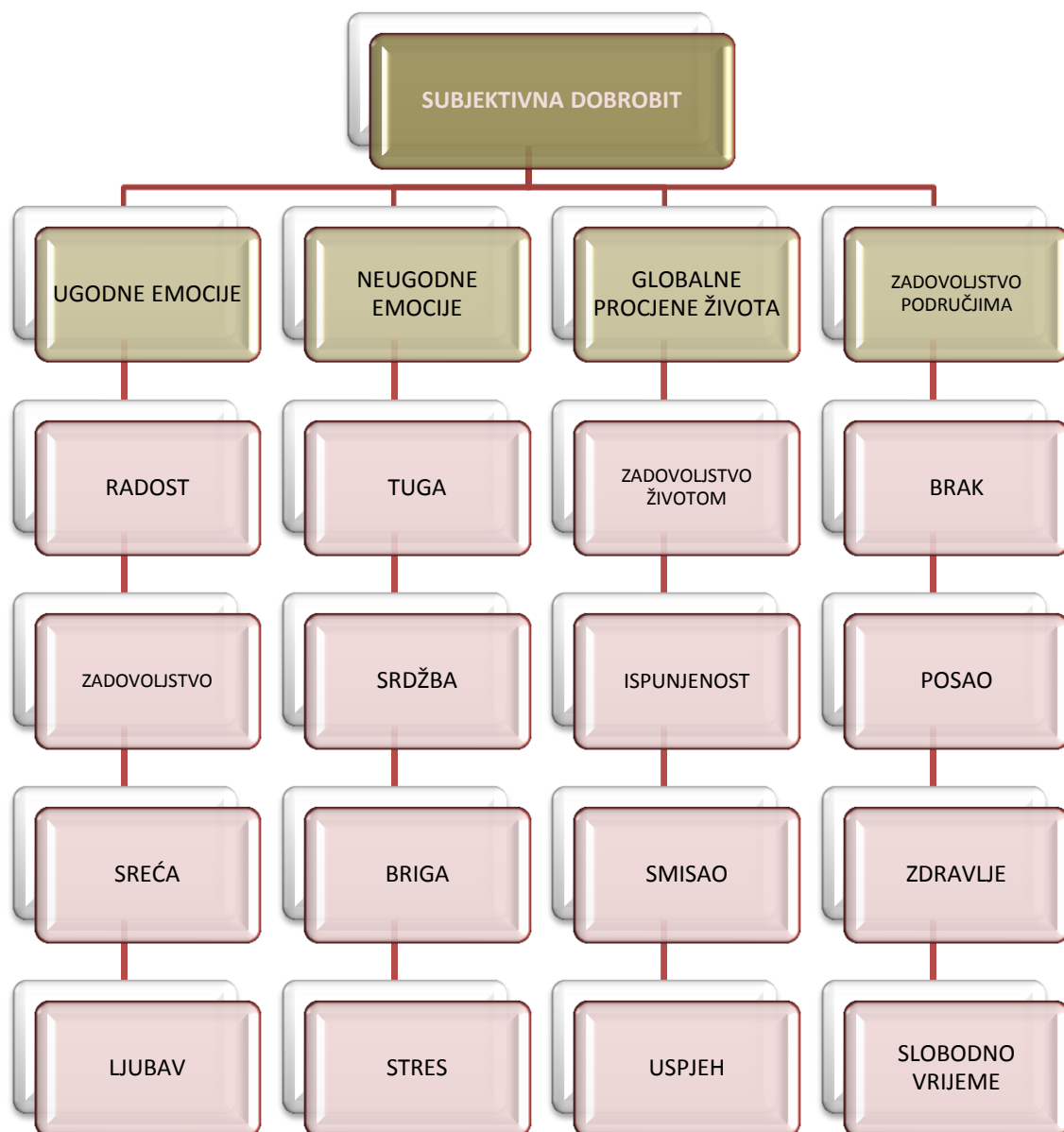
## Dobrobit: uvod



**Subjektivna (hedonistička) dobrobit = kognitivno vrednovanje života koji je ispunjen ugodnim emocijama**

- Svi ljudi žele biti sretni, ali sreću traže na različite načine
- Myers i Diener (1995): sreća je primarno subjektivna pojava – samoprocjene subjektivne dobrobiti (sreće)
- Hedonistička  $\Psi$  = temelj na utilitarističkoj tradiciji – naglašava istraživanje užitaka i zadovoljstva životom
- Hedonizam= naše su aktivnosti motivirane željom za postizanjem užitaka a izbjegavanjem neugode
- SD=nije samo fizički hedonizam već obuhvaća sve dobre i loše aspekte života
- Hijerarhijski model sreće (Diener i sur., 2004)





### Anhedonija

- Značenje grčke riječi – bez zadovoljstva
- Nesposobnost da se osjeti zadovoljstvo u događajima koji ga normalno izazivaju
- Često izazvana stresom
- Istraživanje na štakorima – gube interes za mrvicama kruha ako su izloženi dugotrajnom i stalnom stresu – isto je s ljudima...

## KOGNITIVNA KOMPONENTA SD

- Kognitivno vrednovanje života a određuje se na temelju procjene zadovoljstva životom
- Je li globalno zadovoljstvo životom zbroj zadovoljstava pojedinim područjima života?
- NE! (nisu sva područja života podjednako važna svima...

## AFEKTIVNA KOMPONENTA SD

- Sva pozitivna i negativna raspoloženja i emocije povezane s našim svakodnevnim životom
- Odnos između pozitivnih i negativnih emocija
- Procjene dobrobiti temelje se na učestalosti pozitivnih emocija, a ne na njihovom intenzitetu

### ***Eudemonistička dobrobit: 2 modela***

- Subjektivna (hedonistička) dobrobit – zadovoljstvo životom je više usmjereno na užitak a manje na osjećaj aktivnosti i osobnog rasta i razvoja – eudemonističku dobrobit
- Eudemonija (grč) = *eu* (dobar, dobrobit) i *daimon* (duša, sudbina, sreća)
- *Daimon* – ostvarenje potencijala neke osobe koje šruža najveće moguće ispunjenje u životu pojedinca
- Aristotel je prvi pisao o eudemoniji kao ostvarenju nečijih pravih potencijala: čovjek se rađa s jedinstvenim kapacitetima, tj. daimonom, a središnji zadatak života je prepoznavanje i realizacija ovih potencijala (ne treba se povoditi za zadovoljenjem svih potreba – prave i krive potrebe)
- Hedonistička i eudemonistička sreća – dva odvojena konstrukta
- Kad se ostvare vlastiti potencijali – dva doživljaja: ES i HS
- Kad se ostvare ciljevi koji nisu povezani s osobnim potencijalima: samo HS
- Eudemonija= osjećaji koji se javljaju kada se netko kreće prema samorealizaciji u smislu razvijanja svojih jedinstvenih potencijala i napredovanja prema važnim ciljevima u životu
- Potrebe i sadržaji koji su nužni za ES mogu se ostvariti jedino ulaganjem truda i aktivnosti
- Maslow, Rogers

### ***Model psihološke dobrobiti***

- $\Psi$ -ška dobrobit= razvoj i samorealizacija pojedinca; dobrobit ima 6 komponenata
- Eudemonija= težnja prema savršenstvu koje predstavlja ostvarenje nečijih pravih potencijala
- Kritika: dobrobit procjenjuju i ocjenjuju eksperti (kod subjektivne dobrobiti ljudi sami kazuju što ih čini sretnima)
- Komponente psihološke dobrobiti (samoprihvatanje, životni smisao, kompetentnost, pozitivni odnosi, osobni rast i autonomija) i njihove teoretske osnove (Ryff i Singer, 2006)

### ***Teorija samoodređenja***

- Eudemonija nije psihološko stanje ili ishod nego NAČIN ŽIVOTA koji je usmjeren na intrinzične ljudske vrijednosti – ostvaruju se putem različitih aktivnosti
- Hedonističke aktivnosti vode ka kratkotrajnom zadovoljstvu

- Potpunija, stabilnija i trajnija dobrobit se ostvaruje pomoću ciljeva koji nisu hedonistički
- Odnos između eudemonije i dobrobiti se ostvaruje preko zadovoljavanja osnovnih psiholoških potreba – **autonomije** (potreba da sami odlučujemo u skladu sa svojim vrijednostima i interesima), **kompetencije** (potreba da osjećamo samopouzdanje u onome što radimo) i **povezanosti** (potreba za bliskim i skladnim odnosima s ljudima koji su nam važni)
- Sličnosti (dobrobit je stanje u kojem čovjek potpuno funkcionira; jednake osnovne potrebe)
- Razlike (ova teorija tvrdi da je zadovoljenje potreba glavni faktor koji vodi k eudemoniji, dok se u prethodnoj koristi za definiranje eudemonije)

#### ***Osnovna razina sreće ili osobni termostat sreće***

- Set-point – objašnjava kakav je utjecaj životnih okolnosti i temperamenta na promjene subjektivne dobrobiti
- Svatko ima neku svoju razinu sreće na kojoj živi i kojoj se uvijek vraća (analogija s tjelesnom težinom)
- **Teorija osnovne razine sreće** – povezuje stabilne crte ličnosti, životne događaje i subjektivnu dobrobit (istraživanja na blizancima su pokazala da genetski faktori objašnjavaju 80-100% subjektivne dobrobiti – sreću je teško mijenjati)
- **Teorija dinamičke ravnoteže** – svaki čovjek ima uravnoteženi obrazac životnih događaja, te uravnoteženu razinu subjektivne dobrobiti (i jedno i drugo može se predvidjeti na osnovi stabilnih osobina ličnosti)

#### ***Hedonistička adaptacija: navikavanje i na dobro i na loše...***

- *Engl. Hedonic treadmill* (prema pokretnoj gimnastičkoj traci – ulaganje truda bez promjena)
- Dugoročnu sreću određuju stabilne osobine ličnosti: ekstraverzija i neuroticizam
- Životni događaji pomjeraju razinu sreće (prema dolje ili prema gore) trenutno ali se osoba uvijek nakon nekog vremena vraća osnovnoj razini sreće
- Ljudi se relativno brzo prilagode novim okolnostima tako da promijene svoja očekivanja vezana za budućnost

- Većina životnih događaja mijenja subjektivnu dobrobit najduže tri mjeseca
- Brzina adaptacije ovisi o životnom događaju, te je za povratak na osobnu razinu dobrobiti potrebno: a) Smrt bračnog partnera –10-tak godina; b) Vjenčanje ili estetska operacija – trajno povećanje dobrobiti; c) Opetovani gubitak zaposlenja, smrt djeteta – trajno smanjenje dobrobiti
- Ljudi s povišenom ekstraverzijom i/ili neuroticizmom i/ili otvorenošću prema iskustvu su skloniji dugoročno promijeniti subjektivnu dobrobit

### ***Mjerenje dobrobiti: Postoji li mjerna jedinica za sreću?***

- Dva pristupa mjerenju dobrobiti

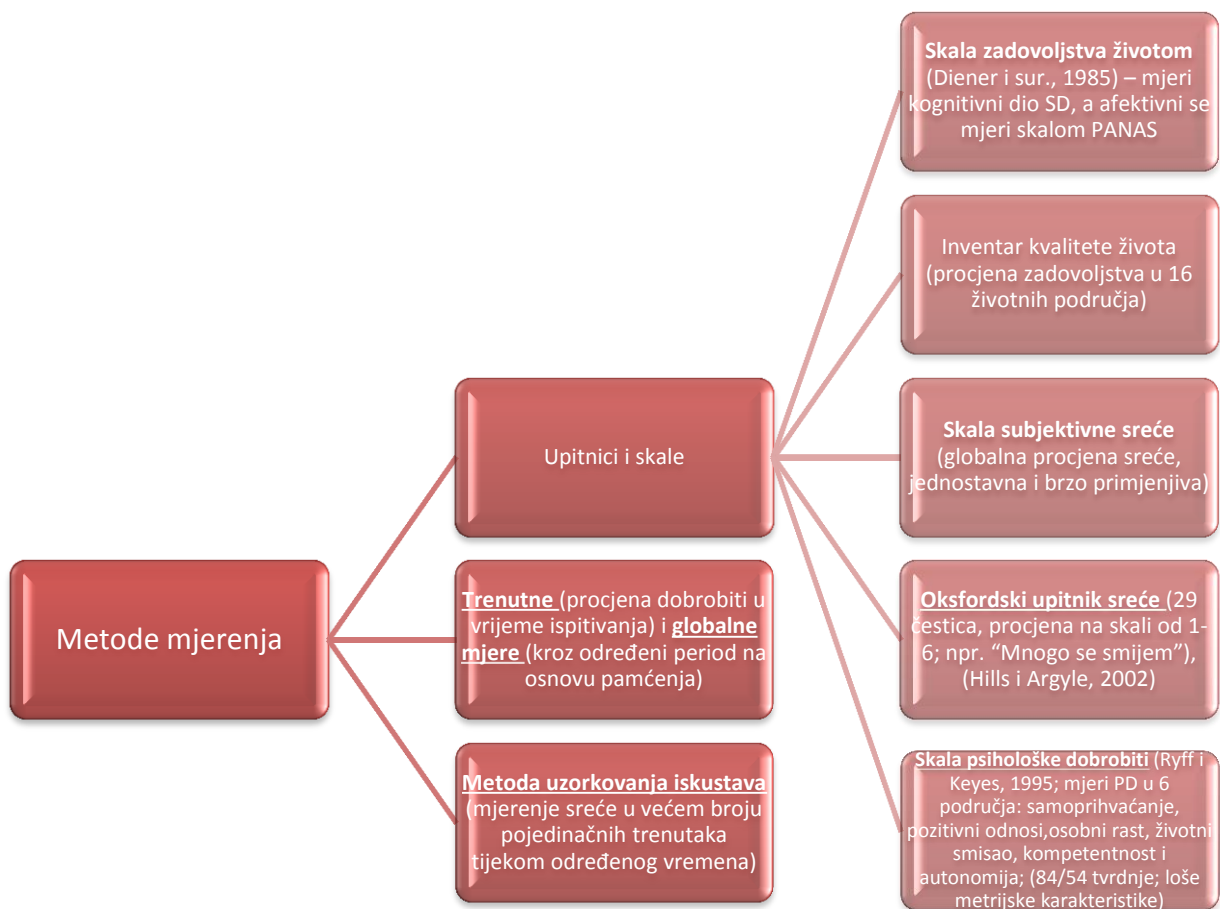


- Je li moguće dobrobit mjeriti objektivno, jer niti jedan oblik ponašanja koji se može opažati nije povezan sa srećom na dosljedan način?
- Jest ukoliko se uzmu u obzir objektivne mjere i različite razine subjektivnosti, kao i moguća procjena mjerenja kroz određeno razdoblje

## Mjerne jedinice sreće



**Bolje mjere subjektivne dobrobiti dobivaju se istovremenom upotrebom nekoliko različitih načina mjerenja**

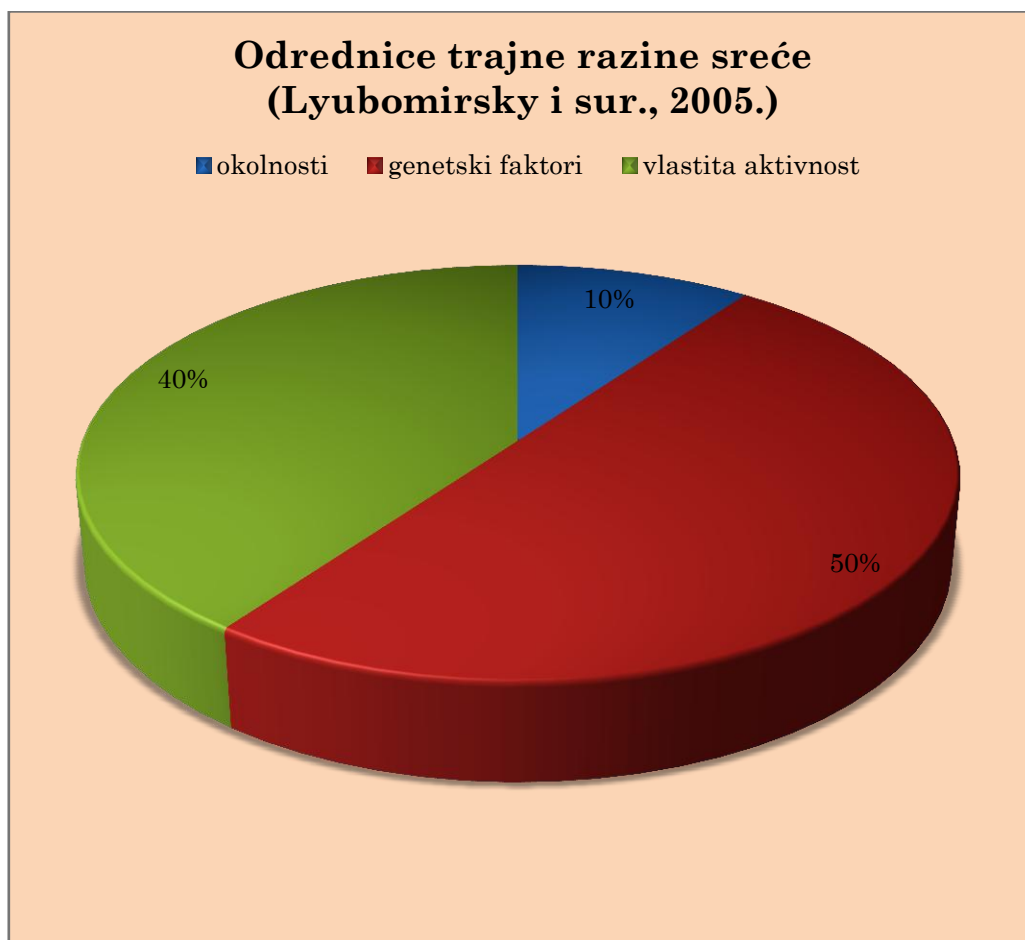


### ***Tko je sretan?***

#### ***Kako postati sretniji?***

- Većina ljudi je umjereno sretna i zadovoljna različitim područjima života (brak, posao i slobodno vrijeme)
- Istraživanje na N=43 nacije kod procjene SD od 0-10, prosječna vrijednost bila je 6,33 (Diener i Diener, 1996)
- Zadovoljstvo životom ne mijenja se u dobi od 40-90 godine, premda se mnogo toga događa i mijenja...
- Prema odrednicama trajne razine sreće, gotovo jednako koliko utječu genetski faktori, toliko utječe i ljudska sposobnost da aktivno mijenja svijet oko sebe, a time i svoju sreću
- ZKLJ: nije bitno što nam se dogodi, već što s time radimo...

***Formula trajne sreće = genetski faktori + okolnosti + faktori pod kontrolom čovjeka***



### ***Faktori pozitivno povezani sa srećom i zadovoljstvom u životu***

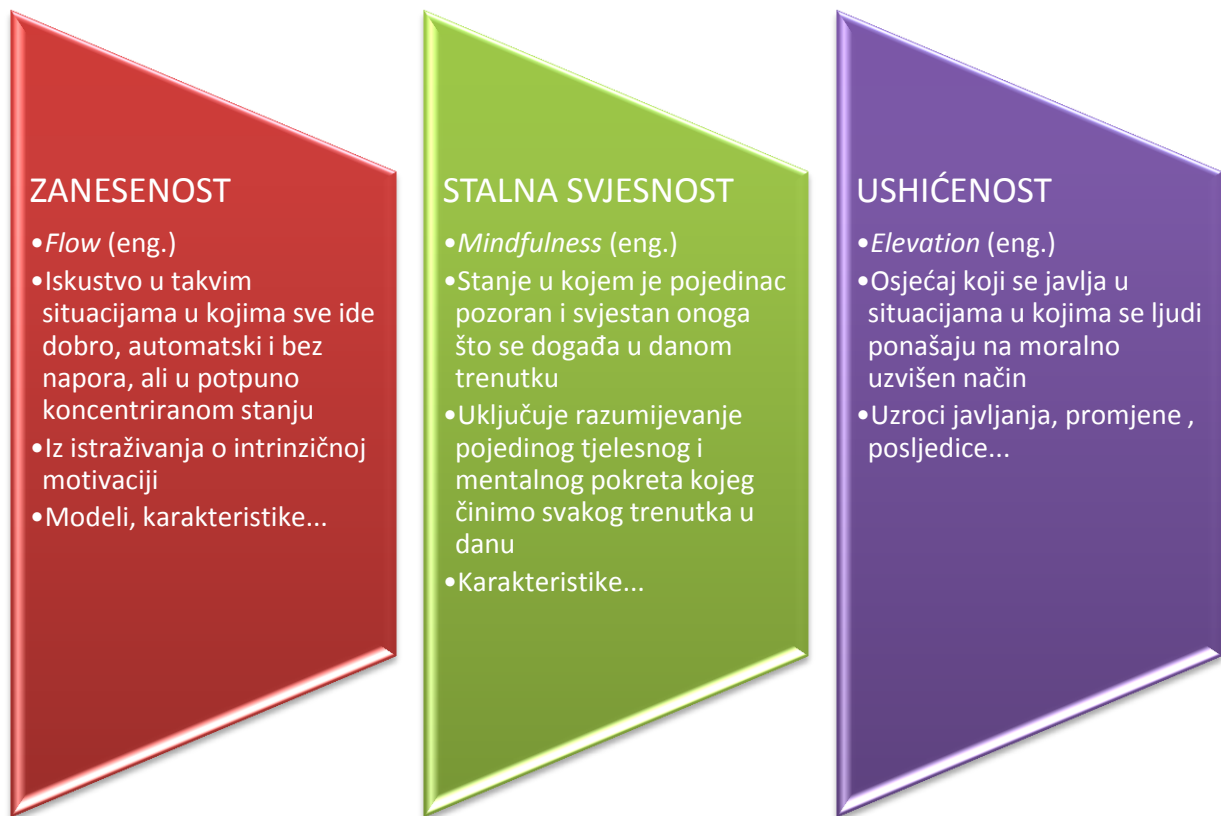
- Nema dobnih razlika (možda povezano s adaptacijom na postojeće okolnosti)
- Nema spolnih razlika (jedino što su žene značajno depresivnije i sklonije doživljavanju negativnih emocija)
- Povezanost SD i fizičkog zdravlja (0,10-0,40): poželjni događaji povećavaju pozitivno raspoloženje i tako povećavaju razinu antitijela Imunoglobulina A (štiti od prehlade) – istraživanje McCraty i sur. (1996)
  
- Ljudi u braku su sretniji od samaca, ali su samci sretniji od onih koji su bili u braku
- Francis Bacon (1625): prijateljstvo može udvostručiti radost i prepoloviti tugu
- Religioznost i spiritualnost su povezane sa srećom (Zašto? – omogućuje socijalnu podršku, pomaže u suočavanju sa stresom, podržava zdraviji životni stil i daje osjećaj smisla i svrhe)

### ***Kultura i subjektivna dobrobit***

- Komparativna istraživanja vezana uz sreću započela su 60-tih godina prošlog stoljeća
- Euro-barometar (jedan od istraživačkih programa ispitivanja razine sreće)
- Zadovoljstvo životom se mjeri na skali od 0-10
- Prikaz: N=62 države
  
- Zbog čega se javljaju te razlike među državama?
  1. Bogatstvo države
  2. Pripadnost individualističkoj (veća sreća u uvjetima veće nezavisnosti) ili kolektivističkoj kulturi (veća sreća u uvjetima veće povezanosti s drugima)
  3. Ljudi u kolektivističkim kulturama su manje sretni od onih u individualističkim (veće žrtvovanje općem dobru)
  4. Sreća je povezana s političkom slobodom



## Ostala pozitivna iskustva



## Zanesenost (*flow*)

- Mihaly Csikszentmihalyi (1978, 1997, 2000)
- Ispitivao ljude koji su radili ono u čemu uživaju iako za to nisu bili ničim nagrađeni – zašto su to radili?
- **Prvi, originalni model zanesenosti** (M.C., 1990): za zanesenost mora postojati ravnoteža između izazova koju aktivnost pruža i vještina koje imamo za izvođenje te aktivnosti
- **Karakteristike zanesenosti:** stapanje aktivnosti i svijesti; jasni ciljevi i povratne informacije; potpuna usmjerenost na aktivnost; osjećaj kontrole nad situacijom; gubitak svijesti o sebi; promjena percepcije protoka vremena; uživanje u aktivnosti samoj po sebi (autotelična i egzotelična)

- **Novi model zanesenosti** (Delle Fave i Massimini, 2004): stupnjevanje prijašnjeg modela od iznadprosječno visokih vještina i izazova (zanesenost) do onih iznadprosječno niskih (apatija): opisuju 8 stanja ovisno o kombinaciji razine vještina i izazova (anksioznost, zabrinutost, apatija, dosada, relaksacija, kontrola, zanesenost i uzbuđenje)
- Kulturalne razlike u aktivnostima koje izazivaju zanesenost: npr. u tradicionalnim društvima se u okviru bavljenja kućanskim poslovima doživljava zanesenost, što je u Evropi rijetko
- Posljedice zanesenosti: što više vremena ljudi provedu u zanesenosti, to je bolja kvaliteta njihovih iskustava, osjećaju veću koncentraciju, kreativnost i više + emocija
- Upitnik za mjerenje zanesenosti

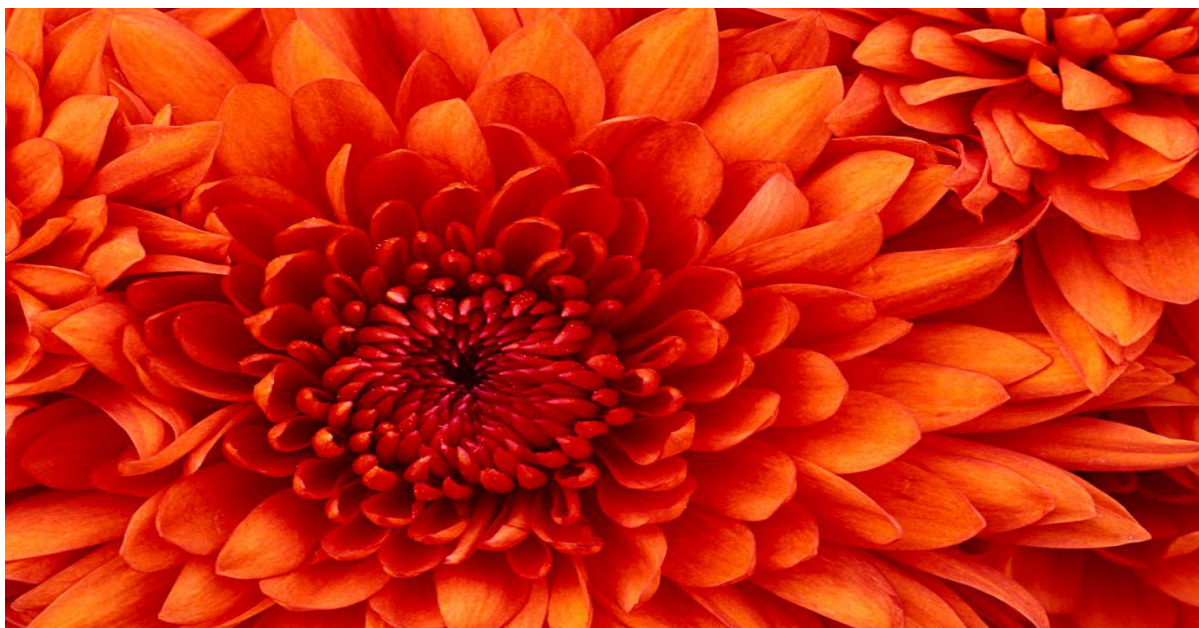
### **Stalna svjesnost**

- Karakteristike stalne svjesnosti: neprosuđivanje, nepokušavanje, prihvaćanje, strpljivost, povjerenje, otvorenost, distanciranost, blagost, velikodušnost, empatija, zahvalnost, ljubaznost, a njezine pozitivne posljedice su:
- 



## ***Ushićenost***

- Što izaziva ushićenost?
- ...najčešće situacije u kojima vidimo kako netko pomaže osobi koja je siromašna, bolesna ili se nalazi u teškoj situaciji...
- Promjene u sadržaju razmišljanja i ponašanja: nakon što su ljudi bili svjedoci sličnim situacijama, mijenjaju svoje ponašanje k empatičnijem i više prosocijalnom
- Najčešće posljedice tih osjećaja su:
  - Želja da pomognemo drugima
  - Odluka da postanemo bolja osoba
  - Povećana želja za druženjem
  - Pojačani osjećaji ljubavi i suosjećanja
  - Divljenje prema osobi koja je učinila dobro djelo
  - Želja za bliskim kontaktom s osobom koja je učinila dobro djelo
  - Viša razina opće dobrobiti



### **3. Sretni i nesretni ljudi/djeca:** **mišljenje, osobine, motivacija**

SADRŽAJ TREĆE CJELINE

*Pozitivni pojedinac: mišljenje, osobine, motivacija, cjeloživotni razvoj*

*PMI: Pozitivna selektivnost u mišljenju*

*Taylor i sur. (1989): pozitivne iluzije*

*Tri vrste pozitivnog mišljenja*

*Samoefikasnost*

*Optimizam*

*Dispozicijski optimizam (Scheier i Carver, 1987, 1992)*

*Eksplanatorni stil (Seligman, 1998)*

*Razlikovanje pesimističnih i optimističnih misli*

*Eksplanatorni stil*

*Optimizam i realizam*

*Nada*

*Vremenska usmjerenost: budućnost, sadašnjost, prošlost*

*15 rimskih vrlina*

*3 vrste klasifikacija pozitivnih osobina*

*Gallupova klasifikacija talenata*

*Kako prepoznati svoje snage?*

*Kako razvijati svoje snage?*

*VIA klasifikacija ljudskih snaga i vrlina*

*Opis osobina*

*VIA: međusobna povezanost snaga karaktera*

*Klasifikacija 40 razvojnih prednosti*

*Što je pozitivna motivacija? Što su osobni ciljevi?*

*Koje ciljeve pokušavamo ostvariti?*

*Kulturalne razlike u životnim ciljevima*

*Zašto pokušavamo ostvariti određene ciljeve?*

*Odnos između sadržaja ciljeva i samopodudarnosti (MOTIVA)*

*Razvoj ciljeva kroz život*

*Tri puta do sreće:*

*Preporuke ZA zdravo POSTAVLJANJE CILJEVA*

*Pozitivni razvoj djece i mladih*

*Zaštitni čimbenici u obitelji, školi i zajednici*

*Strategije za poticanje otpornosti kod djece i mladih (matson i reed, 2002)*

*Pozitivni razvoj u odrasloj dobi*

*Vaillant je definirao je 6 zadataka u razvoju odraslih osoba*

*Uspješno starenje : ISTINE I MITOVI O STAROSTI*

*Pozitivni razvoj i mudrost*

*Eksplicitne teorije mudrosti*

*Još o mudrosti...*

*Razvijanje mudrosti*

*Pozitivni razvoj i životni problemi i izazovi*

## POZITIVNI POJEDINAC: MIŠLJENJE, OSOBINE, MOTIVACIJA, CJELOŽIVOTNI RAZVOJ



### Pozitivno mišljenje

- Pozitivna selektivnost u mišljenju
- Samoefikasnost
- Optimizam
- Nada
- Vremenska usmjerenost: budućnost, sadašnjost, prošlost
- Kulturalne razlike u vremenskoj usmjerenosti, optimizmu i pesimizmu



### Pozitivne osobine

- Vrijednost ljudskih snaga
- Gallupova klasifikacija talenata
- VIA klasifikacija ljudskih snaga i vrline
- Klasifikacija 40 razvojnih prednosti



### Pozitivna motivacija

- Što su osobni ciljevi
- Koje ciljeve pokušavamo ostvariti
- Zašto pokušavamo ostvariti određene ciljeve
- Odnos između sadržaja ciljeva i samopodudarnosti
- Razvoj ciljeva kroz život
- Tri puta do sreće: ugodan, angažiran i smislen život
- Zašto ljudi streme ka ciljevima koji ih ne zadovoljavaju
- Preporuke



### Pozitivni cjeloživotni razvoj

- Pozitivni razvoj djece i mladih
- Pozitivni razvoj u odrasloj dobi
- Uspješno starenje
- Pozitivni razvoj i mudrost
- Pozitivni razvoj i životni problemi i izazovi

### **PMI: Pozitivna selektivnost u mišljenju**

- ✓ Jedna od najvažnijih karakteristika sadržaja našeg razmišljanja: je li taj sadržaj POZITIVAN ili NEGATIVAN?
- ✓ Istraživanja o ljudskom mišljenju (kognitivni psiholozi, do kraja 1970-tih godina) dala odgovor: Sadržaj našeg mišljenja je uglavnom pozitivan
- ✓ Skloniji smo misliti pozitivno, prije nego li realno ili negativno!
- ✓ Margaret Matlin i David Stang (1978) integrirali ove rezultate u knjizi *Pollyannin princip* (nazvan prema arhetipu djevojčice sa zaraznim optimizmom)

### Podaci koji podržavaju Pollyannin princip (Matlin i Stang, 1978)

Ljudi oko sebe traže pozitivne podražaje, a izbjegavaju negativne.

Ljudima treba više vremena da prepoznaju ono što je neugodno ili ugrožavajuće nego ono što je ugodno i sigurno.

Ljudi izvještavaju da su doživjeli pozitivne podražaje češće, nego što doista jesu.

Ljudi vjeruju kako je vjerojatnije da će se dogoditi nešto dobro nego loše, čak i kad je vjerojatnost podjednaka.

Ugodni podražaji opažaju se kao veći od neutralnih i neugodnih čak i kad to nisu.

Ljudi češće priopćavaju dobre nego loše vijesti.

U engleskom jeziku ima više ugodnih nego neugodnih riječi.

U engleskom jeziku pozitivni član antonimskog para (npr. optimizam) pojavio se ranije od negativnog (npr. pesimizam).

Pozitivni član antonimskog para je obično lingvistički temeljitiji.

U procesu slobodnog asociiranja ljudi češće odgovaraju pozitivnim riječima.

Kada ljudi nabrajaju neke stvari, riječi s pozitivnim predznakom pojavljuju se ranije od negativnih (nabroji osobe – prvo prijatelje, a onda neprijatelje).

U sličnim nabranjima, više se navode pozitivne nego negativne stvari.

Ljudi se točnije sjećaju pozitivnih nego negativnih događaja.

Ljudi točnije nauče pozitivne riječi i bolje ih se sjećaju, nego negativnih.

Ljudima događaji s vremenom izgledaju sve pozitivniji.

Ljudi brže daju ocjenu "dobro" ugodnim stvarima nego što daju "loše" neugodnima.

Ljudi vjeruju da je većina događaja u njihovom životu pozitivna.

Većina ljudi vjeruje da ima iznadprosječno razvijene pozitivne osobine.

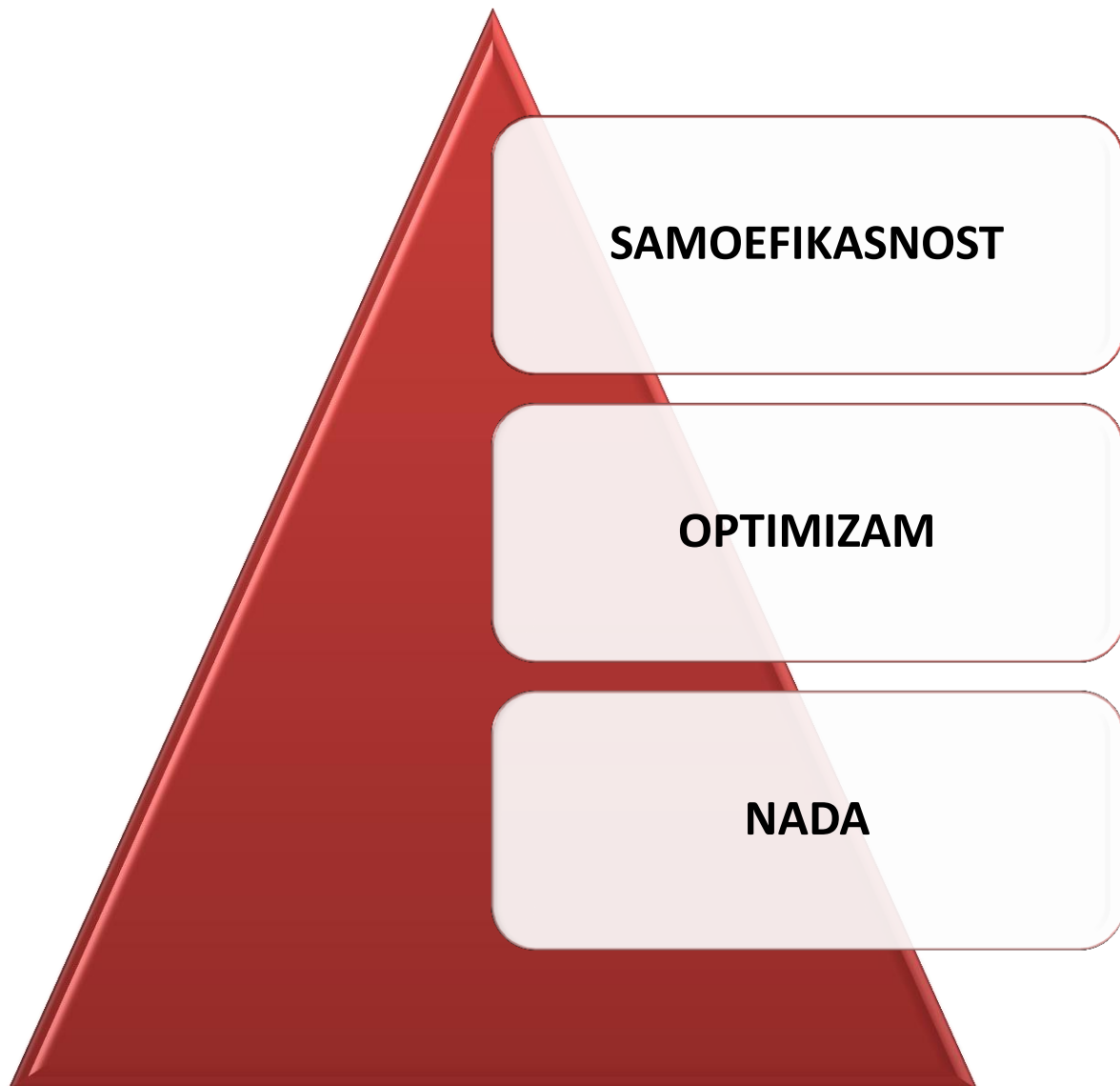
Općenito, ljudi su skloni pozitivno procjenjivati većinu drugih ljudi, grupa, sadržaja, stvari i okolnosti.

### **Taylor i sur. (1989): POZITIVNE ILUZIJE**

✓ Eksperimenti koji su pokazali da postoje 3 glavna načina na koji ljudi sebe gledaju pozitivnije, nego što to objektivno tako jest ili misle i drugi – POZITIVNE ILUZIJE:

1. Sebe i svoja djela iz prošlosti ljudi vide pozitivnijima nego što to zapravo jest
2. Imaju nerealan osjećaj osobne kontrole te pretjerano i neutemeljeno vjerovanje da mogu utjecati na životne događaje tako da budu bolji
3. Imaju neutemeljeni osjećaj optimizma

## **TRI VRSTE POZITIVNOG MIŠLJENJA**



### ***SAMOEFIKASNOST***

- ✓ BANDURA (1997): vjerovanje pojedinca u sposobnost da svojim vlastitim akcijama proizvede željene učinke; ovisno o situaciji
- ✓ MADDUX (2002): ono što vjerujem da sa svojim sposobnostima mogu učiniti u određenoj situaciji; crta ličnosti
- ✓ Osoba koja ima visoko uvjerenje u svoju samoefikasnost sklona je samoinicijativi, ulaganju truda i upornosti unatoč pretekama, što povećava njezine šanse za uspjeh
- ✓ Bandura (1989): samoefikasnost je naučeno ponašanje koje započinje u ranom djetinjstvu, a na njezin razvoj utječu slijedeći faktori:



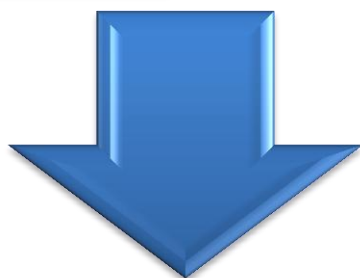
- Prethodni uspjesi u sličnim situacijama potiču, a neuspjesi sprečavaju njezin razvoj
  - Učenje modeliranjem ljudi sličnih nama a koji su bili uspješni u nekim situacijama
  - Zamišljanje samog sebe kako se uspješno ponašamo
  - Uvjeravanjem druge osobe da će nam određeno ponašanje pomoći da ostvarimo cilj
  - Pretjerana fiziološka uzbuđenost i doživljaj pozitivne emocije potiče, a uz doživljaj negativne emocije sprječava razvoj samoefikasnosti
- ✓ Posljedice samoefikasnosti:
- Samoefikasnost i psihološka prilagodba (niska samoefikasnost je povezana s depresijom, s disfunkcionalnom anksioznošću i izbjegavajućim ponašanjem, te otežava rješavanje problema ovisnosti ili poremećaja hranjenja)
  - Samoefikasnost i tjelesno zdravlje (visoka samoefikasnost je povezana s usvajanjem ponašanja koja pridonose zdravlju, te s poboljšanim funkcioniranjem imunološkog sustava)

### **OPTIMIZAM**

- ✓ Mišljenje većine ljudi o optimizmu:
- Sklonost/osobina gledanja na događaje i situacije sa svjetlije strane, te očekivanje povoljnog ishoda
  - Gledište ili tendencija prema kojem čašu vidimo napola punu
  - Stav unutar kojeg uvijek uočimo dobru stranu ili uvijek očekujemo sretan završetak
- ✓ Ali... optimizam je više od pozitivnog mišljenja...



**DISPOZICIJSKI  
OPTIMIZAM**



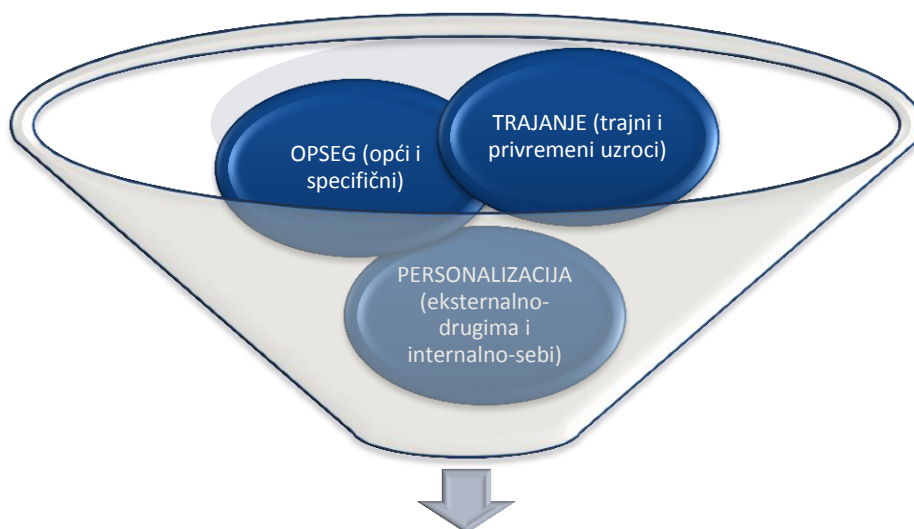
**EKSPLANATORNI  
STIL**

### **Dispozicijski optimizam (Scheier i Carver, 1987, 1992)**

- ✓ Opće očekivanje da će nam se u životu dogoditi više dobrih nego loših stvari
- ✓ Optimizam je crta ličnosti koju karakteriziraju pozitivna očekivanja osobne budućnosti
- ✓ Dispozicijski optimizam se mjeri Testom životnog usmjerenja (*Life Orientation Test – LOT*; 1994)
- ✓ Posljedice dispozicijskog optimizma: optimisti brže prihvaćaju realnost i aktivno suočavanje s problemima; veća otpornost na depresiju; brži oporavak kod bolesnika; manje simptoma stresa kod bolesnika; bolja prilagodba na fakultetu i bolja psihološka dobrobit studenata

### **Eksplanatorni stil (Seligman, 1998)**

- ✓ Temelj optimizma: KAKO RAZMIŠLJAMO O UZROCIMA?
- ✓ Optimizam kao eksplanatorni stil, a ne crta ličnosti
- ✓ STIL OBJAŠNJAVANJA (značajka ličnosti prema kojoj je svatko od nas je naviknut da na određeni, specifičan način razmatra uzroke)
- ✓ SO ili eksplanatorni stil se razvija u djetinjstvu i postaje doživotan; u određenoj je mjeri genetski uvjetovan (do 50%)



**Elementi eksplanatornog stila**

## ***Razlikovanje pesimističnih i optimističnih misli***

### **OPTIMIST**

- Smatra da su pozitivni, sretni događaji nešto STALNO (i dalje će se događati) i SVEPRISUTNO (i kad se situacija promijeni i dalje će se događati)
- Samog sebe smatra odgovornim za poticanje pozitivnih događaja
- Ako se dogodi nešto loše, to vidi kao nešto privremeno, karakteristično samo za tu određenu situaciju i zna realno procijeniti koliko je sam tome pridonio
- Dijete je moguće naučiti optimističnom načinu razmišljanja

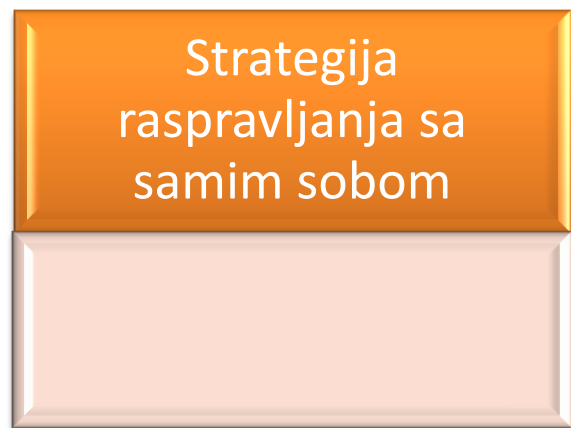
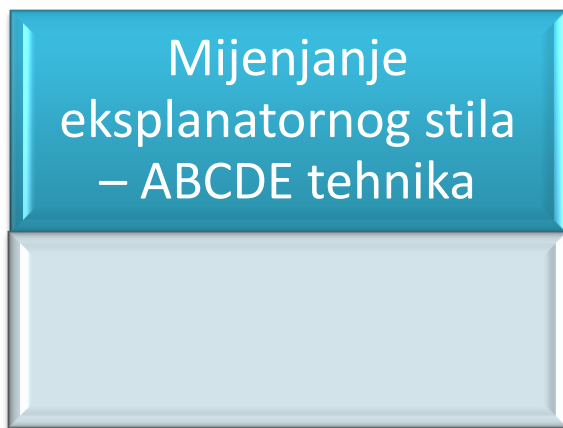
### **PESIMIST**

- Obrnuto, negativni/loši događaji su STALNI i SVEPRISUTNI
- Sklon tome da uvijek nekoga okrivljava (sebe ili drugog)
- Sklon katastrofičnom razmišljanju (pretjerano emocionalno doživljavanje i izražavanje u određenim situacijama)
- Depresija – jedna od najvećih opasnosti današnje djece

### ***Eksplanatorni stil***

- ✓ Posljedice ES:
- ✓ Pesimizam povezan s depresijom kod odraslih; povezanost pozitivnog ES i uspjeha u školi, fakultetu i produktivnosti na poslu; pozitivan ES povezan s uspjehom u sportu; studenti s optimističnim ES rjeđe su bolesni, rjeđe idu k liječniku i više vjeruju u to kako mogu spriječiti moguće zdravstvene probleme
- ✓ Kako se razvija optimizam i može li se naučiti?
- ✓ Značajna genetska uvjetovanost i dispozicijskog optimizma i eksplanatornog stila
- ✓ Pored gena, značajan utjecaj na razvoj optimizma imaju roditelji kao modeli optimizma ili pesimizma
- ✓ Negativni životni događaji kao što su zlostavljanje i smrt roditelja, obiteljske svađe i razvod povezani su s pesimističkim ES
- ✓ Bez obzira na utjecaj gena i rana iskustva, optimizam se može naučiti

- ✓ Dvije tehnike povećanja optimizma:



### ***Optimizam i realizam***

- ✓ Je li optimizam štetan?
- ✓ Previše optimizma može dovesti do toga da osoba zanemari ono što ju ugrožava dok ne bude prekasno (optimistični adolescenti s povećanim rizikom od HIV infekcije manje su bili skloni tražiti informacije o testiranju i testirati se)
- ✓ Možda nije poželjno za osobu da bude previše optimistična, jer je ljudima bolje s nekom mješavinom optimizma i pesimizma (Diener, 2003)
- ✓ Obrambeni pesimizam (Nancy Cantor, 1986) – kognitivna strategija u kojoj osobe za svoj budući učinak postavljaju nerealno niska očekivanja, u glavi “vrte” sve moguće loše scenarije i trude se pripremiti na njih, što im pomaže da steknu osjećaj kontrole, a svoju anksioznost iskoriste kao motivaciju

### ***NADA***

- ✓ Usko povezana s optimizmom
- ✓ Snyder (2000): Teorija nade, nada ima 2 komponente:
  - sposobnost planiranja putova do željenih ciljeva
  - motivacija za korištenje tih putova
- ✓ Nada je važna samo kada su u pitanju ciljevi do kojih je pojedincu stalo
- ✓ Snyder (2000) tvrdi da nada nema nasljednu osnovu, već se isključivo uči kao kognitivni set o razmišljanju usmjerenom prema cilju
- ✓ Komponente nadajućeg mišljenja oblikuju se u 2. g.

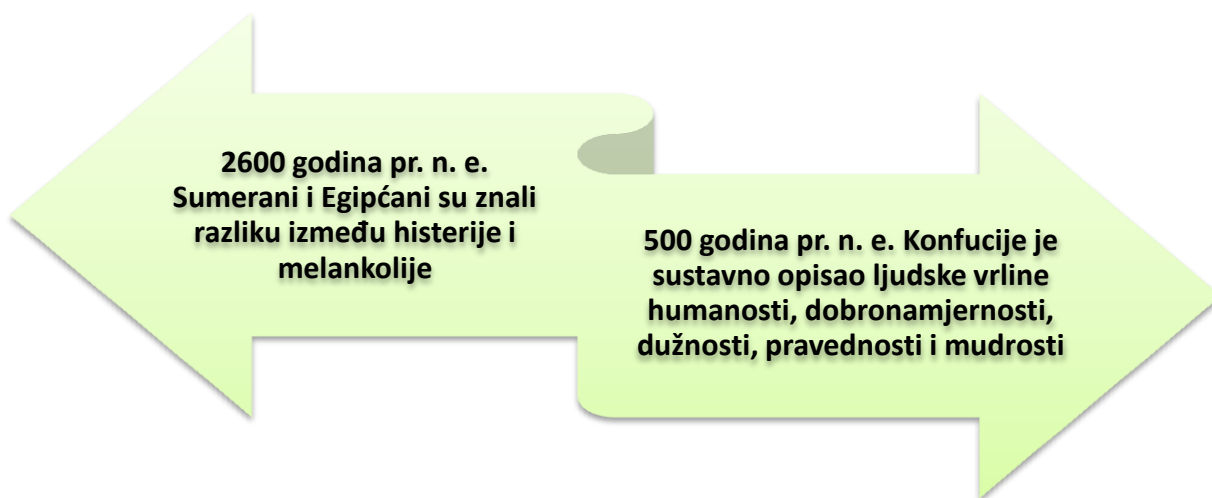
- ✓ Za razvoj nade odlučujuća je vezanost uz roditelje ili skrbnike
- ✓ Traumatski događaji u djetinjstvu (npr. gubitak roditelja) smanjuju nadu
- ✓ Posljedice nade:
  - više pozitivnih emocija
  - očekivanje bolje budućnosti
  - veća sigurnost u sebe
  - uspješnije suočavanje sa stresom
  - fleksibilnost u pronalaženju adekvatnih putova do ostvarenja željenog cilja
  - veća socijalna podrška

***Vremenska usmjerenost: budućnost, sadašnjost, prošlost***

- ✓ U svojim razmišljanjima, bila ona pozitivna ili negativna, ljudi mogu biti usmjereni na: budućnost, sadašnjost i prošlost
- ✓ Zadovoljstvo životom ovisi o ravnoteži između ovih vremenskih orijentacija: svaka od njih može imati pozitivne i negativne posljedice na razmišljanje
- ✓ Upitnik vremenske perspektive (Zimbardo i Boyd, 1999) ispituje 5 vremenskih orijentacija: negativna prošlost, pozitivna prošlost, fatalistička sadašnjost, hedonistička sadašnjost i budućnost
- ✓ Kulturalne razlike u vremenskoj orijentaciji: zapadna društva značajno na budućnost
- ✓ Zapadna kultura: veća potreba za kontrolom budućnosti, individualistička perspektiva, vrednovanje prema onome što čine a ne što jesu, vrijeme je monokromično (u danom se vremenu odvija samo jedna stvar), vrijeme je novac i nikad nema dovoljno niti jednog niti drugog...
- ✓ Istočna i stare kulture: vrijeme polikromično (u danom se vremenu odvija više stvari), ima dovoljno vremena, međuljudski odnosi imaju prednost nad vremenom

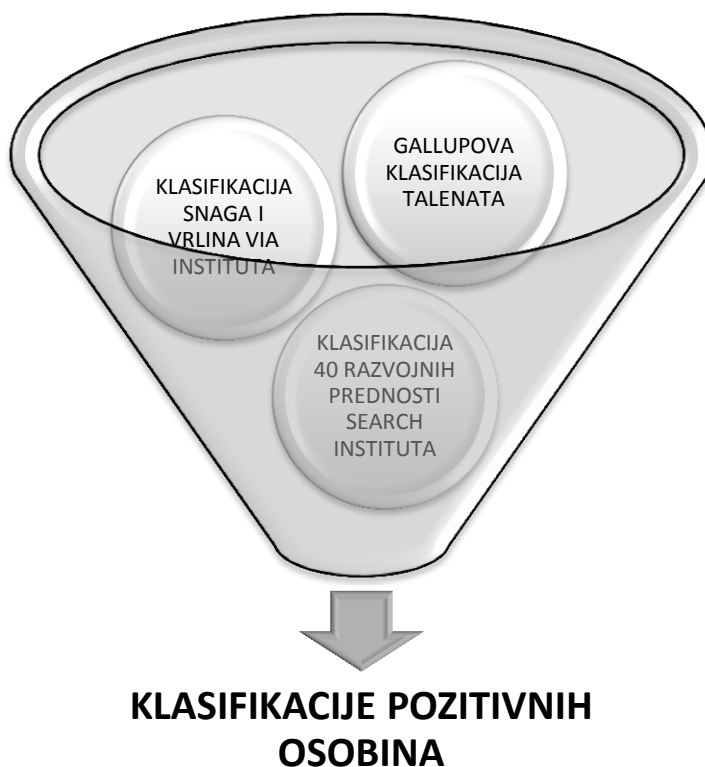
## **VRIJEDNOST LJUDSKIH SNAGA**

Usporedba vremena javljanja prvih pokušaja klasifikacije psihičkih bolesti i pozitivnih osobina



**15 rimskih vrlina:** duhovni autoritet, humor, blagost, dostojanstvo, ustrajnost, štedljivost, odgovornost, ugled, kultura, marljivost, poštovanje prirodnog poretka, mudrost, zdravlje, strogost i iskrenost

### **3 vrste klasifikacija pozitivnih osobina**



- ✓ Začetnici istraživanja ljudskih snaga vjeruju da su neke temeljne pretpostavke o ljudskoj prirodi netočne (Hodges i Clifton, 2004):
- ✓ Ne vjeruju da svaka osoba može naučiti biti kompetentna u bilo kojem području koje odabere
- ✓ Područje u kojem čovjek može najviše napredovati je ono u kojem je najslabiji

### ***Gallupova klasifikacija talenata***

- ✓ D. Clifton i E. Anderson (Gallupov Institut) pokušali odgovoriti na pitanje što ljude čini izvrsnima?
- ✓ Proveli na tisuće intervjua vrhunski uspješnih ljudi u cijelom svijetu u poslovnom i akademskom okruženju
- ✓ Rezultati: Popis 34 najčešća talenta/snage (4 područja tih snaga)

#### ✓ **TALENT:**

- Ponavljajući obrazac misli, osjećaja i ponašanja koji se može produktivno upotrijebiti i manifestira se u različitim životnim područjima
- Može biti organiziran u teme (grupe sličnih talenata)
- Ovi talenti rezultat su normalnog, zdravog razvoja i uspješnih iskustava u djetinjstvu i adolescenciji

#### ✓ **SNAGE:**

- Nastavak talenata
- Kombinira talent s potrebnim znanjima i vještinama
- Sposobnost dosljedno visoko kvalitetnog učinka u nekoj aktivnosti
- Kada su potpuno razvijene i adekvatno primijenjene dovode do postignuća i izvrsnosti
- ✓ Clifton i Rath (1998): Upitnik za mjerenje talenata Pronalazač snaga (kasnije (2004) Cliftonov Pronalazač Snaga
- ✓ Kategorizacija talenata: rad s ljudima, utjecaj na druge, naporniji rad i pametniji rad.

### ***Kako prepoznati svoje snage?***

Pomoću 5 karakteristika:

1. Prisutnost snažnog osjećaja želje, čežnje i stremljenja prema određenim interesima i ciljevima
2. Korištenjem snage osoba se dovodi do unutrašnjeg zadovoljstva
3. Kada se snaga koristi u određenom kontekstu, učenje postaje lakše
4. Kada se snaga aktivira, postižu se iznimni rezultati koji u određenim situacijama mogu rezultirati doživljajem zanesenosti
5. Kada se snaga aktivira, aktivnost izgleda manje naporna, više zanimljiva, osoba je u nju potpuno uključena, brzo uči i ima intenzivan osjećaj zadovoljstva

### ***Kako razvijati svoje snage?***

Da bismo razvili svoje snage trebamo:

1. Razumjeti talente i vjerovati u njih
2. Svoje talente smatrati vrijednima i preuzeti osobnu odgovornost za njih
3. Razumjeti vlastitu motivaciju, znati zašto nešto radimo, razjasniti i definirati svoje životne ciljeve
4. Ostvariti dobre odnose s drugima
5. Podsjećati se na uspjehe iz prošlosti
6. Vježbati svoje talente i snage
7. Poučavati druge o talentima i snagama

### ***VIA klasifikacija ljudskih snaga i vrlina***

- ✓ Peterson i Seligman (2004)
- ✓ Nakon nekoliko godina istraživanja religijskih i filozofskih suvremenih spisa i tradicija (npr. taoizam, hinduizam, kršćanstvo, islam, itd.) identificirano je 6 grupa temeljnih vrlina koje se cijene u svim vremenskim razdobljima i svim kulturama
- ✓ Dobar karakter je funkcija tih 6 vrijednosti: mudrost, hrabrost, humanost, pravednost, umjerenost i transcendentnost
- ✓ Ova se klasifikacija najviše do sada koristila u istraživanjima i najviše je empirijski validirana i provjerena

24 osobine zadovoljavaju 12 relevantnih kriterija:



1. Posvudašnjost (kulture)
2. Ispunjavajuća je (pridonosi osjećaju sreće i zadovoljstva)
3. Ima moralnu vrijednost
4. Ne ponižava niti slabi druge klasif.
5. Ima svoj jasan negativan antonim
6. Iskazuje se kao crta ličnosti (u njoj postoje individualne razlike, opća je i stabilna)
7. Mjerljiva je
8. Ne preklapa se s nekom drugom klasif.
9. Ima uzore (postoje pojedinci kod kojih je vrlo razvijena)
10. Ima slabosti i ograničenja
11. Može biti selektivno odsutna (kod nekih ljudi je uopće nema)
12. Postoje institucije kojima se nastoji razviti

VIA klasifikacija ljudskih snaga i vrlina: mudrost i znanje, odvažnost, humanost, pravednost, umjerenost i transcendentnost (Peterson i Seligman, 2004)

### ***Opis osobina***

- Kreativni su ljudi u novim situacijama u prednosti
- Radoznali ljudi su inteligentniji i bolje rješavaju probleme
- Ljudi otvorenog uma su otporniji na sugestiju i teže ih je izmanipulirati
- Želja za učenjem (posebno korisna u starosti)
- Mudri ljudi uspješnije stare
- Autentične osobe imaju bolje socijalne odnose
- Hrabrost važna za mentalno zdravlje i ljubavne odnose
- Upornost (najviše uživamo u stvarima za koje smo se morali izrazito potruditi)
- Vitalnost je povezana sa životnim zadovoljstvom i uspješnim starenjem
- Ljubaznost i velikodušnost vode k osjećaju uzvišenosti
- Ljubav-prema roditeljima, prema djeci i romantična
- Osobna, socijalna i emocionalna inteligencija (bolji ukupno socijalni odnosi)
- Poštenje i moralnost su povezani s pravednošću i brigom za druge
- Vođenje (dominacija u grupi s cilje njezine ukupne dobrobiti)
- Timski duh povezan s osjećajem dužnosti, povjerenja i grupne dobrobiti

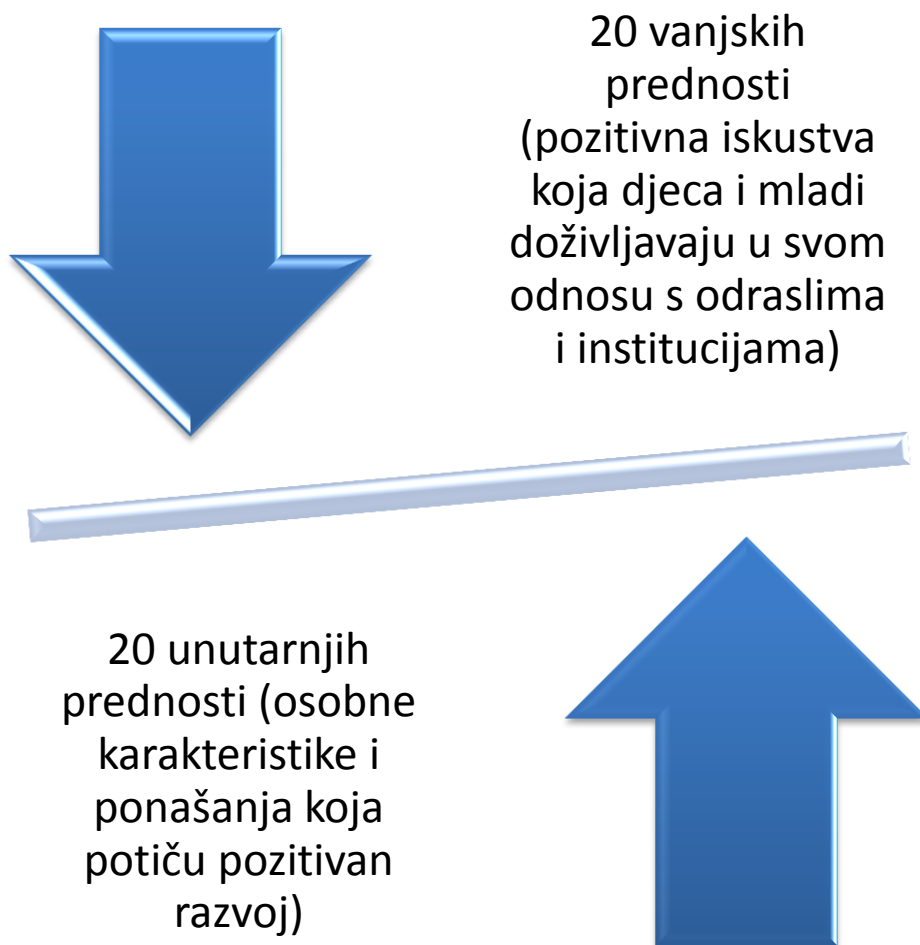
- Opraštanje povezano s niskom anksioznošću, depresivnošću i konformizmom
- Skromni ljudi su omiljeni u društvu
- Razboriti ljudi žive duže
- Veća samokontrola je povezana s boljim mentalnim zdravljem i samopouzdanjem
- Poštovanje ljepote i izvrsnosti = svojstvo da se uoči zadovoljstvo u okolini
- Zahvalnost je povezano sa srećom, zadovoljstvom i nadom
- Nada i optimizam povezani s dobrim raspoloženjem
- Smisao za humor jača imunološki sustav , emocionalnu stabilnost i samopouzdanje
- Spiritualnost je univerzalna i povezana s psihološkom dobrobiti pojedinca

#### ***VIA: međusobna povezanost snaga karaktera***

- ✓ Je li dobro imati razvijene sve ljudske snage?
- ✓ I trebamo li težiti k tome da ih je sve što je moguće više razvijamo?
- ✓ Je li to uopće moguće?
- ✓ Peterson (2006) odgovara:
  - Određene su ljudske snage u recipročnom odnosu jedna s drugom
  - Ljudske snage se promatraju u odnosu na 2 dimenzije:
    - Snage srca i Snage uma
    - Usmjerenost na sebe i Usmjerenost na druge
- ✓ Što su 2 snage na slici međusobno udaljenije, to je manja vjerojatnost da su obje razvijene kod jedne osobe

#### ***Klasifikacija 40 razvojnih prednosti***

- ✓ Benson i sur. (1998) su klasificirali unutarnje i vanjske varijable koje pridonose razvoju djece
- ✓ Istraživanje rovodili na Search Institutu
- ✓ Razvojne prednosti prema ovoj klasifikaciji se definiraju kao uobičajena pozitivna iskustva i kvalitete koji u najvećoj mjeri pridonose razvoju mlade osobe
- ✓ Ta iskustva i kvalitete podijeljeni su u 20 vanjskih i 20 unutarnjih prednosti:
- ✓ Istraživanja potvrđuju da ovih 40 prednosti pridonosi pozitivnom razvoju mladih
- ✓ Upitnik Search Institute profili učenikovog života: stavovi i ponašanja (Benson i sur., 1998)



***Klasifikacija 40 razvojnih prednosti***

- ✓ Vanjske prednosti: podrška, osnaživanje, granice i očekivanja, konstruktivno korištenje vremena
- ✓ Unutarnje prednosti: posvećenost učenju, pozitivne vrijednosti, socijalne kompetencije, pozitivni identitet

### **Što je pozitivna motivacija? Što su osobni ciljevi?**

- ✓ Istraživanja humanističkih psihologa (Maslow, Rogers) su postavila snažne temelje tzv. pozitivnoj motivaciji
- ✓ Postoji snažna unutarnja potreba za samoostvarenjem i u potpunosti funkcioniraju samo oni ljudi koji se ponašaju u skladu sa svojim vrijednosnim procesom
- ✓ Jedino tako možemo pravilno odabrati ono što je najbolje za našu prilagodbu i razvoj što je preduvjet našem pozitivnom osobnom razvoju
- ✓ **Pozitivna motivacija** = motivacija koju osoba koristi kako bi zadovoljila svoje potrebe za rastom i razvojem, bila sretna i zadovoljna uz istovremeno održavanje zadovoljavajućih odnosa s drugima i adaptacijom u društvu
- ✓ **Osobni ciljevi** = relativno stalni pokušaji osobe da u svom životu ostvari određene ciljeve koji su dugoročni, traju duže vremena, i postaju dio ličnosti pojedinca

### **Koje ciljeve pokušavamo ostvariti?**



- ✓ Ekstrinzični (financijski uspjeh, društveni status, privlačan izgled) i intrinzični (samoprihvatanje, povezanost i doprinos zajednici) životni ciljevi (Kasser i Ryan, 1996)
- ✓ Životni ciljevi, dobrobit, odnosi s drugima
- ✓ Ljudi koji u svom životu veću važnost pridaju instrinzičnim ciljevima (IC) imaju:
  - Veći osjećaj samoostvarenja i vitalnosti
  - Manje simptoma depresivnosti i anksioznosti
  - Manje poremećaja u ponašanju

## ✓ ZAŠTO?

- Osobe koje su skone EC osjećaj vlastite vrijednosti temelje uglavnom na mišljenju drugih ljudi
- EC često otežavaju zadovoljavanje temeljnih psiholoških potreba poput bliskih odnosa s drugima, autonomije
- Zbog EC moramo raditi stvari u kojima ne uživamo, koje su naporne i stresne

## ***Životni ciljevi i odnosi s drugima***

- ✓ Osobe koje veću važnost pridaju IC:
  - Više suosjećaju s drugima
  - Imaju dugotrajnije i blje ljubavne i prijateljske odnose
  - Manje su skloni druge ljude promatrati kao objekte i biti otuđeni od društva
  - Imaju manje psiholoških i fizičkih sukoba s romantičnim partnerima
  - Skloniji su sradnji i prosocijalnom ponašanju, te bolje rješavaju probleme u odnosima s drugima

## ***Kulturalne razlike u životnim ciljevima***

- ✓ Istraživanje o pridavanju važnosti EC i IC u odnosu na psihološku dobrobit
- ✓ Hrvatski studenti, kao i oni u svijetu, pridaju veću važnost IC nego EC, što je više izraženo kod studentica
- ✓ Ali, za razliku od studenata u svijetu, najveće životno zadovoljstvo i vitalnost izvještavaju oni hrvatski studenti kod kojih su podjednako važni i EC i IC (4 skupine: bez izraženih životnih ciljeva, s izraženim EC, s izraženim IC, s izraženim i EC i IC; Rijavec i sur., 2005), a najmanje oni studenti bez izraženih životnih ciljeva
- ✓ Slični rezultati u Rusiji i Rumunjskoj – tranzicijske europske zemlje, u bogatim zemljama (negativan utjecaj EC na psihološku dobrobit)

## ***Zašto pokušavamo ostvariti određene ciljeve?***

- ✓ Teorija samoodređenja (SDT – Self-determination theory; Deci i Ryan, 1985; 2000)
- ✓ Opća teorija motivacije koja tumači razvoj i funkcioniranje osobe unutar socijalnog konteksta

- ✓ Usmjeren je na stupanj u kojem je ljudsko ponašanje voljno ili samoodređeno
- ✓ Ljudi su aktivni organizmi s urođenom sklonošću prema psihološkom rastu i razvoju koji teže svladati postojeće okolinske izazove zbog čistog zadovoljstva koje im to nosi
- ✓ Ova intrinzična motivacija će se dogoditi kada su zadovoljene 3 temeljne psihološke potrebe
- ✓ Ljudi su više intrinzično motivirani za nekim ponašanjem što to ponašanje u većoj mjeri zadovoljava ove 3 temeljne psihološke potrebe: autonomija, kompetentnost, povezanost
- ✓ Tipovi motivacije prema teoriji samoodređenja: eksternalna, introjektirana, identificirana i intrinzična

### ***Odnos između sadržaja ciljeva i samopodudarnosti (MOTIVA)***

Slobodna volja u postavljanju ciljeva – samopodudarni ciljevi

- ✓ Opaženo mjesto uzročnosti: osoba ima unutarnje mjesto uzročnosti ako misli da je sama prouzročila svoje ponašanje (teorija samoodređenja)
- ✓ Osjećaj da je osoba sama odabrala svoj cilj naziva se samopodudarnošću (Sheldon, 2002)
- ✓ Za optimalno ljudsko funkcioniranje od iznimne je važnosti znati točno prepoznati vlastite potrebe i vrijednosti, te izabrati ciljeve u skladu s njima
- ✓ Samopodudarnost = stupanj u kojem osoba stremi ka nekom cilju jer ga slobodno bira i iskreno procjenjuje važnim

Posljedice stremljenja ka samopodudarnim ciljevima

- ✓ Osobe koje streme ka samopodudarnim ciljevima pokazuju (Sheldon i Kasser, 1995):
  - Veću vitalnost
  - Veću empatiju
  - Veću orijentaciju ka autonomiji
  - Bolju integraciju sustava svojih uloga
  - Veću otvorenost prema iskustvu
  - Veću subjektivnu dobrobit
- ✓ UTJECAJ SAMOPODUDARNIH CILJEVA NA ULAGANJE NAPORA, OSTVARIVANJE CILJEVA, ZADOVOLJENJE POTREBA I OSJEĆAJ DOBROBITI

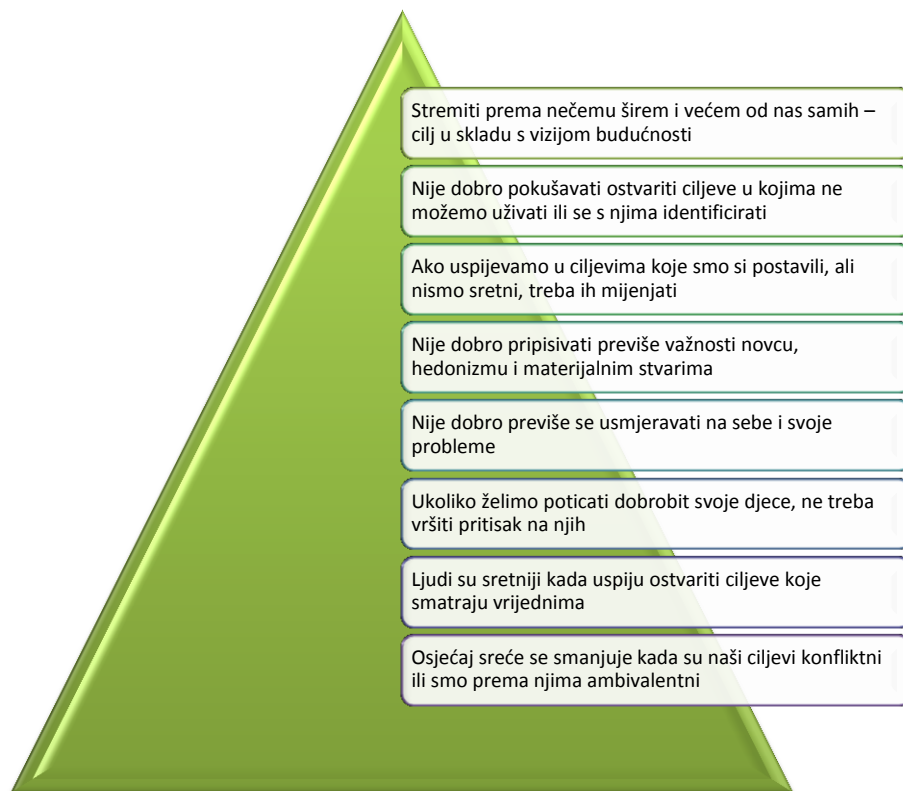
## **Razvoj ciljeva kroz život**

- ✓ Zašto neki ljudi streme k intrinzičnim, a drugi k ekstrinzičnim životnim ciljevima?
- ✓ Maslow, Rogers: zbog ranih iskustava
- ✓ Istraživanja su pokazala da adolescenti čije su majke bile hladne, kritične, kontrolirajuće i nedemokratske bili su skloniji ekstrinzičnim i materijalističkim životnim ciljevima, od onih čije su majke bile tople i demokratske. Ekstrinzičnim ciljevima stremili su i studenti koji nisu imali unutar svoje obitelji autonomiju i slobodu izbora
- ✓ Zklj: s godinama ljudi uviđaju relevantnost intrinzičnih životnih ciljeva, te ciljevi prema starosti postaju sve više intrinzični
- ✓ Također, ciljevi s godinama postaju sve više samopodudarni
- ✓ Zašto neki ljudi streme k ciljevima koji ih ne zadovoljavaju?
- ✓ Ako osoba nije u stanju zadovoljiti svoju potrebu za sigurnošću, može se dogoditi da prihvati životnu filozofiju “bolje išta nego ništa”

## **Tri puta do sreće:**



## Preporuke ZA zdravo POSTAVLJANJE CILJEVA



### Pozitivni razvoj djece i mladih

- ✓ Psihološka otpornost
- ✓ Neka se djeca, koja odrastaju u vrlo teškim uvjetima kao što su kronično siromaštvo, roditeljsko zanemarivanje, roditeljska psihopatologija, zlostavljanje i život usred ratnih zbivanja, razvijaju u prilično zdravo prilagođene odrasle osobe...
- ✓ Gorman Garmezy (1983) uvodi pojam **“neranjivo dijete”** (u longitudinalnim istraživanjima neka su djeca pokazala iznimnu otpornost na najteže životne stresore i uspješno se razvijala unatoč svim negativnim predviđanjima)
- ✓ N=700 djece se pratilo niz godina – samo 1 od 6 osoba je kasnije u životu imala ozbiljnih problema (Werner i Smith, 1982, 2001)
- ✓ Većina se slaže da svako dijete ima sposobnost razvoja otpornosti
- ✓ Otporna djeca: rade dobro, igraju se dobro, vole dobro i očekuju dobro
- ✓ U životu se ne radi o tome da dobijete karte, nego o tome da loše karte dobro odigrate.  
R.L. Stevenson
- ✓ Zaštitni čimbenici u djetetu: profil otporne djece





***Pozitivni razvoj djece i mladih***

**ZAŠTITNI ČIMBENICI U OBITELJI**





***Pozitivni razvoj djece i mladih: ZAŠTITNI ČIMBENICI U ZAJEDNICI***

- ✓ Sposobnost zajednice da izgradi psihološku otpornost kod djece i mladih =  
KOMPETENTNOST ZAJEDNICE



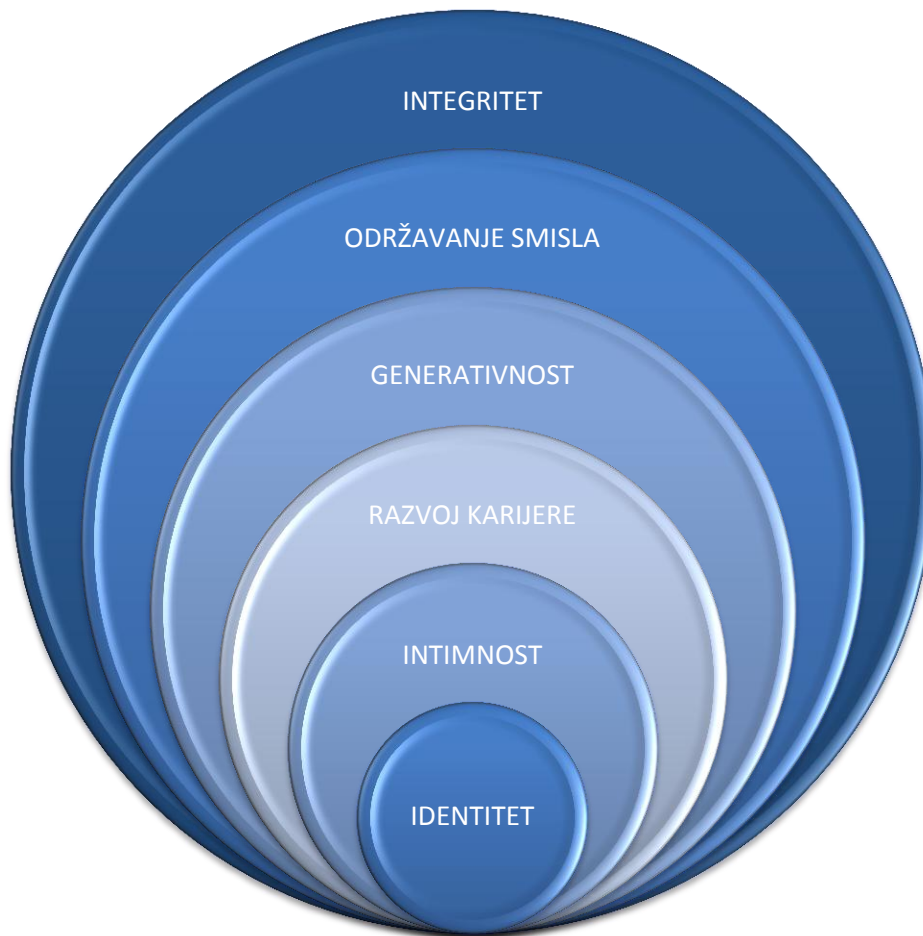
## STRATEGIJE ZA POTICANJE OTPORNOSTI KOD DJECE I MLADIH (MATSON I REED, 2002)



### **Pozitivni razvoj u odrasloj dobi**

- ✓ Najpoznatije istraživanje razvoja u odrasloj dobi provodilo se zadnjih 50 godina na Harvardskom sveučilištu
- ✓ Istraživanje je pratilo što se događa u životu N=824 osobe
- ✓ Rezultati: na osnovu tih podataka i Eriksonove teorije (1950) psihosocijalnog razvoja

**Vaillant je definirao je 6 zadataka u razvoju odraslih osoba**



**Uspješno starenje : ISTINE I MITOVI O STAROSTI**

JESU LI STARI LJUDI BOLESNI?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Većina ljudi iznad 60 godina je zdrava</li><li>• Istraživanje u SAD-a (1994): 73% ljudi od dobi od 78-84. godine nije bolesno</li></ul>
SMANJUJU LI SE STARIJIM LJUDIMA KOGNITIVNE SPOSOBNOSTI?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stalno korištenje kognitivnih sposobnosti dovodi do toga da se sposobnosti mišljenja i učenja s godinama ne mijenja ili smanjuje neznatno</li></ul>
JESU LI STARI LJUDI USAMLJENI?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nisu, te ne dolazi do smanjenja socijalnih odnosa</li></ul>
JESU LI STARIJI LJUDI DEPRESIVNIJI I EMOCIONALNO "SIROMAŠNIJI"?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Klinička depresija je rjeđa kod starijih ljudi</li><li>• Stariji ljudi imaju bolju kontrolu nad svojim emocijama, rjeđe doživljavaju negativne emocije, a pozitivne emocije duže traju</li></ul>

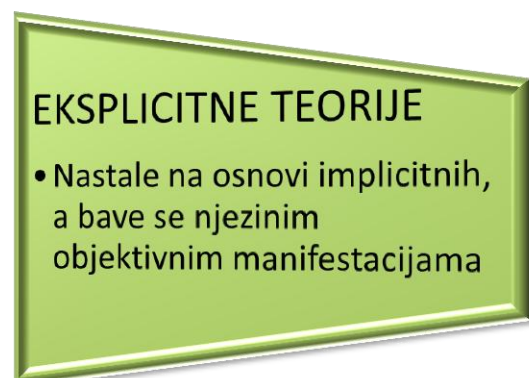
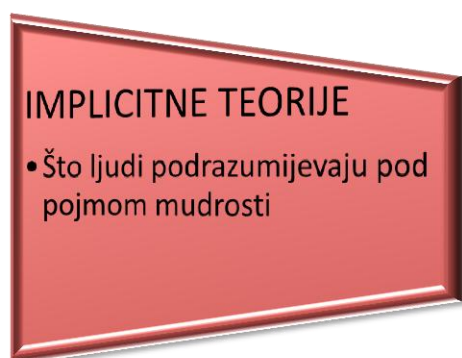
- ✓ posljednjih 100-njak godina očekivana duljina ljudskog života povećala se za 30 godina – starenje ima mnoge pozitivne strane

### ***Što je uspješno starenje?***

- ✓ Uspješno starenje – prvi uveo Robert Havighurst (1961)
- ✓ Ne bi trebali razmišljati o “dodavanju godina životu” nego o “dodavanju života godinama”
- ✓ Uspješno starenje ima komponente:
  - Izbjegavanje bolesti
  - Angažiranost
  - Održavanje visoke razine kognitivnog i tjelesnog funkcioniranja
- ✓ Komponente životnog stila kao prediktori uspješnog starenja:
  - Nepušenje ili prestanak pušenja u mlađoj dobi
  - Uspješno, zrelo suočavanje s problemima
  - Umjereno pijenje alkohola
  - Umjerena tjelesna težina
  - Stabilan brak
  - Fizičko vježbanje

### ***Pozitivni razvoj i mudrost***

- ✓ Pozitivni cjeloživotni razvoj trebao bi rezultirati određenom zrelošću i mudrošću
- ✓ Ali, što je to mudrost?



## ***Eksplicitne teorije mudrosti***

**MUDROST KAO ZAVRŠNA FAZA RAZVOJA LIČNOSTI**  
(Erikson=mudrost je rezultat uspješnog razrješenja zadnje, 8. faze psihosocijalnog razvoja ličnosti: Integritet-očajanje)

**MUDROST KAO ZAVRŠNA FAZA KOGNITIVNOG RAZVOJA**  
(Riegel=prema Piagetovoj teoriji, u zadnjoj fazi kognitivnog razvoja javlja se tzv dijalektičko mišljenje (različiti ljudi mogu imati različita vjerovanja o tome što je istina), a mudrost je primjena dijalektičkog mišljenja u rješavanju složenih problema)

**MUDROST KAO EKSPERTNO ZNANJE O SMISLU ŽIVOTA I ŽIVOTNOM PONAŠANJU**  
(Baltes i Staudinger (2000)=mudrost je sustav ekspertnog znanja koji uključuje znanje i procjene o smislu života i načinu na koji voditi svoj život sa svrhom postizanja izvrsnosti za osobnu i opću dobrobit)

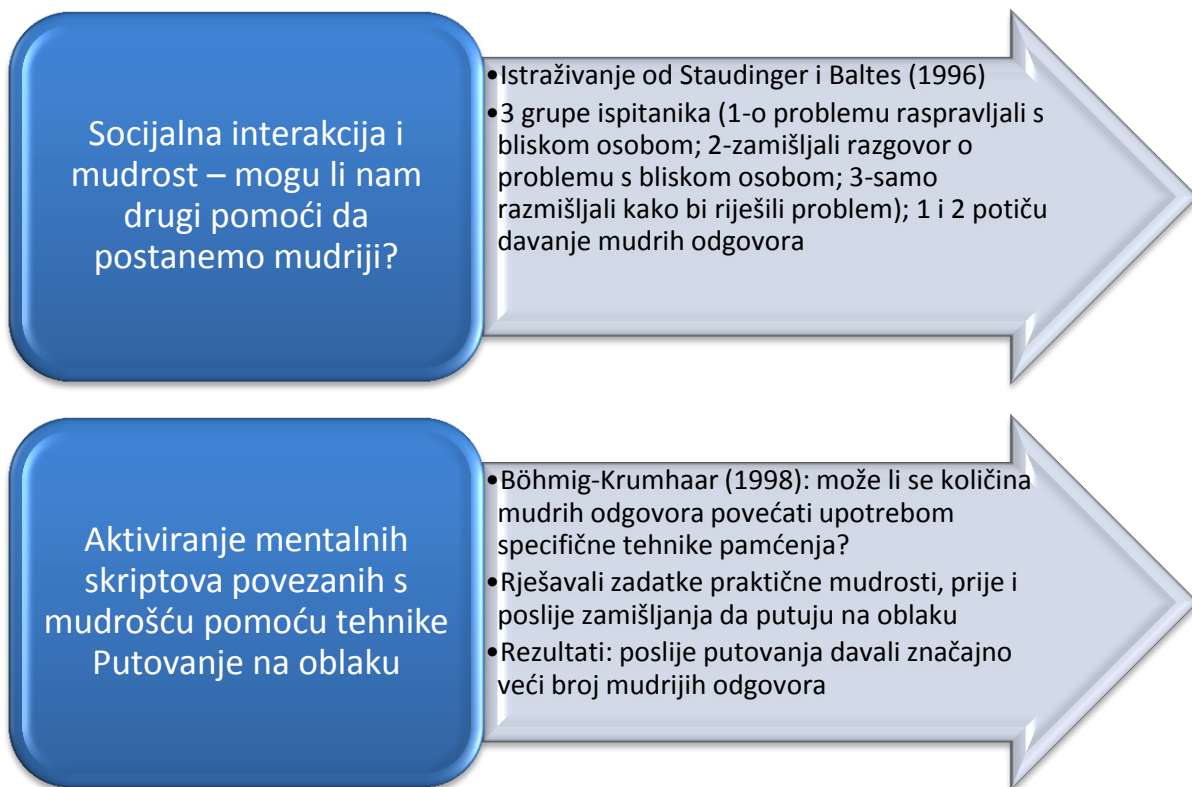
**MUDROST KAO RAVNOTEŽA**  
(Sternbergova ravnotežna teorija mudrosti mudrost se očituje u primjeni praktične inteligencije i implicitnog znanja usmjerenoj ka rješavanju problema za opće dobro)

### ***Još o mudrosti...***

#### **Prediktori mudrosti**

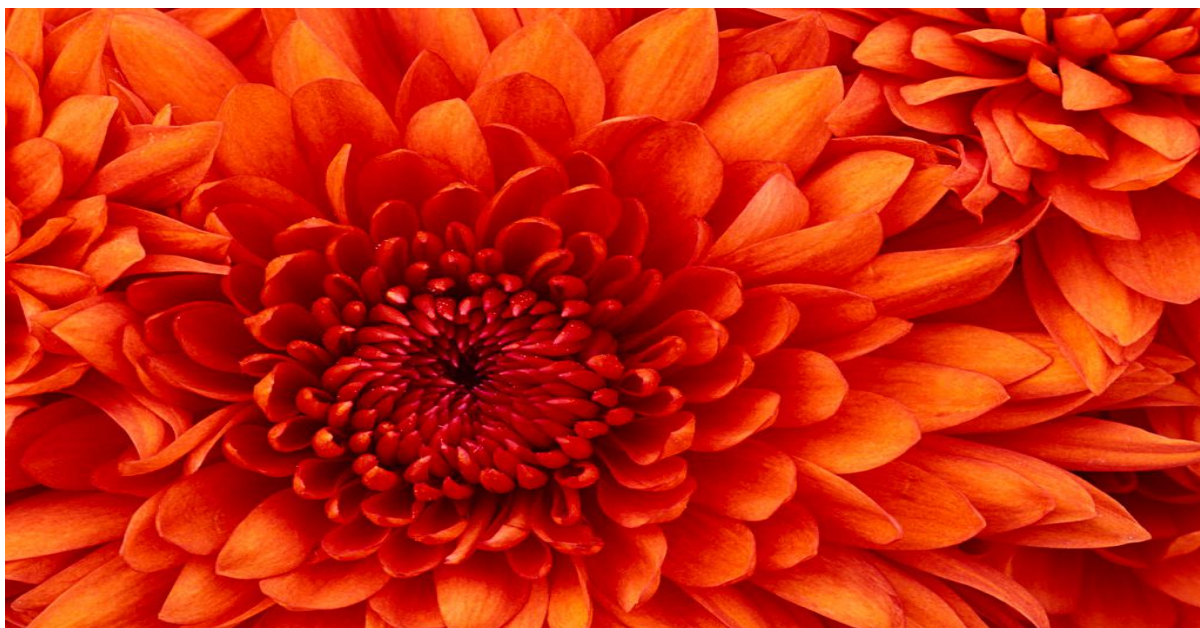
- ✓ Baltes i Staudinger (2000), 4 prediktora:
  - Inteligencija (15%): fluidna i kristalizirana int.
  - Osobine ličnosti (21%): otvorenost prema iskustvu, osobni razvoj, sklonost psihološkom razmišljanju
  - Varijable koje povezuju inteligenciju i ličnost: kognitivni stilovi, kreativnost i socijalna inteligencija (35%); posebno procjenjivački i progresivni stil razmišljanja (sposobnost vrednovanja i uspoređivanja različitih problema izvan uobičajenih pravila, pri čemu osoba pokazuje visoku toleranciju na nejasnoću)
  - Životna iskustva (26%): opća životna iskustva, specifična profesionalna iskustva
- ✓ Dob – mudrost naglo raste za vrijeme adolescencije i mlade odrasle dobi (15-25 godina), te dalje ostaje stabilna
- ✓ Najviša razina mudrosti je u dobi između 50. i 60. godine života, nakon 75. se smanjuje

## Razvijanje mudrosti



## Pozitivni razvoj i životni problemi i izazovi

- ✓ Kako uspješna suočavanja sa stresnim životnim situacijama pridonose dobrom životu?
- ✓ Pozitivno suočavanje
- ✓ Strategije suočavanja sa stresnim situacijama (Lazarus i Folkman (1984): suočavanje usmjereno na problem, suočavanje usmjereno na emocije i suočavanje izbjegavanjem) ili podjela na asimilativno suočavanje (pokušaj mijenjanja okoline) i akomodativno suočavanje (pokušaj mijenjanja sebe)
- ✓ Ovladavanje izazovnim zahtjevima – teorija proaktivnog suočavanja (razlikuje 4 vrste suočavanja ovisno o vremenskoj perspektivi i subjektivnoj sigurnosti da će se događaj doista zbiti: reaktivno, anticipatorno, proaktivno, preventivno)
- ✓ Jedan od načina suočavanja s teškim i izazovnim situacijama je i pronalaženje nekog smisla u tome što nam se dogodilo
- ✓ Folkman i Moskowitz (2000): 3 strategije (pozitivna procjena situacije, suočavanje usmjereno na problem i davanje pozitivnog značenja uobičajenim događajima)
- ✓ Posttraumatski rast (pozitivne promjene nakon traumatskog događaja: u odnosima s ljudima, u slici o sebi i promjeni životne filozofije)



## 4. Pozitivni odnosi

SADRŽAJ ČEVTRTE CJELINE

*Društvene potrebe*

*Altruizam*

*Zahvalnost*

*Opraštanje*

*Empatija*

*Altruizam – zahvalnost – opraštanje (Snyder i Lopez, 2007)*

*Odnosi roditelja i djece i dobrobit*

*Obiteljski odnosi*

*Prijateljstvo i dobrobit*

*Romantični odnosi i dobrobit*

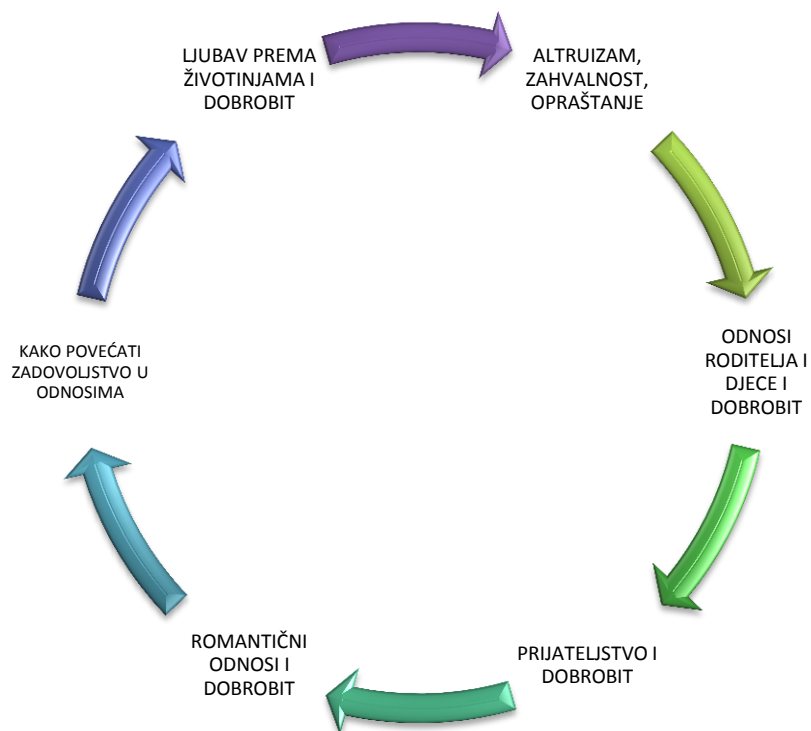
*Modeli ljubavi*

*Kako povećati zadovoljstvo u odnosima?*

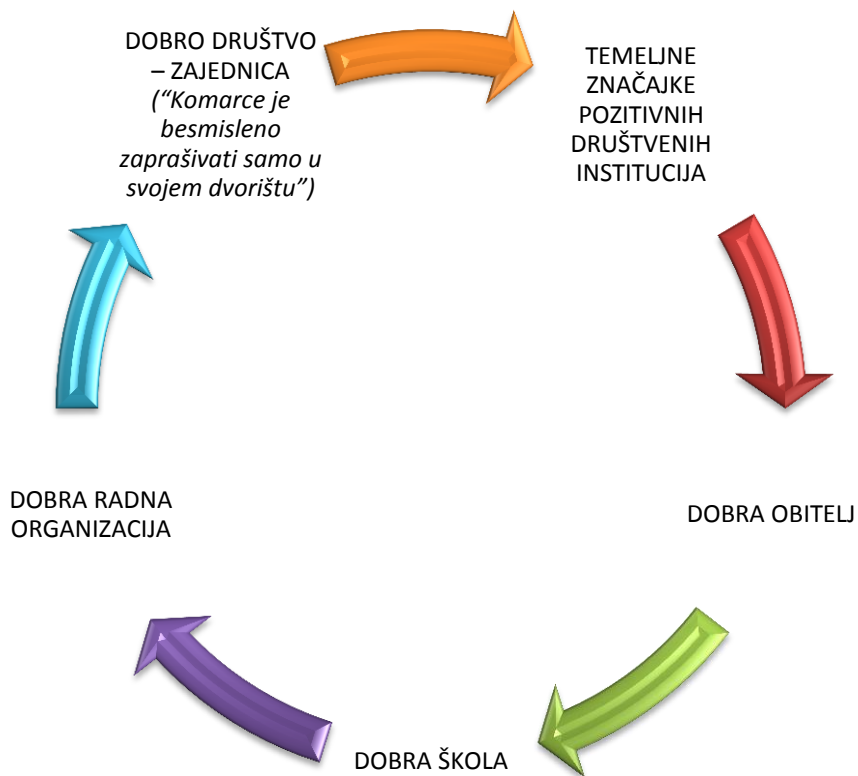
*Neuspješan odnos = sukobi i disfunkcionalna komunikacija*



## POZITIVNI ODNOSI



## POZITIVNA ZAJEDNICA



### **Društvene potrebe**

- ⊙ Čovjek nije otok, drugi ljudi potrebni su nam za osjećaj životnog zadovoljstva i sreće
- ⊙ Članovi uže i šire obitelji, prijatelji i poznanici, kolege s posla i iz školskih klupa, susjedi, sugrađani, itd...
- ⊙ Važno područje istraživanja pozitivne psihologije jer snažno utječe na psihološku dobrobit
- ⊙ Što su nam ljudi psihološki i/ili prostorno bliže, to je i njihov utjecaj veći
- ⊙ 40% ljudi koji žive u braku procjenjuju se “jako sretnima”, dok je jako sretno samo 23% onih koji nikada nisu bili u braku (Seligman, 2002)
- ⊙ Dobri odnosi s drugima utječu i na dužinu života – osamljena osoba ima dvaput više šanse umrijeti u narednih godinu dana nego onaj tko se osjeća sigurnim u svojim odnosima s drugima

### **ALTRUIZAM**

- ⊙ Altruizam = poseban oblik motivacije jedne osobe od koje korist ima neka druga osoba (Batson i sur., 2002); ponašanje čiji je cilj dobrobit druge osobe
- ⊙ Altruistična osoba – spremna je pomoći svima, ne samo svojoj obitelji i prijateljima
- ⊙ Neki istraživači osporavaju postojanje altruizma navodom da je svako altruistično ponašanje u osnovi sebično (ljudi pomažu radi: smanjivanja vlastite napetosti, smanjivanja osjećaja krivnje ili zadobivanja neke osobne i socijalne dobiti)
- ⊙ Ali novija istraživanja pokazuju da ipak možemo biti velikodušni prema drugima iz čista mira:
  - Dobar osjećaj o sebi u situacijama pomaganja drugima u krajnju je ruku neprimjeren
  - Izazivanjem empatije i ukazivanjem na sličnosti između nas samih i onih kojima je pomoć potrebna dolazi do pravog altruističkog ponašanja

### **ZAHVALNOST**

- ⊙ Je u temelju uspješnog cjeloživotnog funkcioniranja
- ⊙ Zrelo prilagođena osoba u stanju je gorčinu koju prema nekome osjeća zamijeniti čak i sa zahvalnošću (npr. učenici profesorima zamjeraju mučenje s određenim gradivom – kasnije su im zahvalni)

- ⊙ Je dio procesa u kojem se autodestruktivne (samouništavajuće) emocije pretvaraju u one koje omogućuju zacjeljivanje i oporavak
- ⊙ Je korisno životno iskustvo s 3 komponente:
  - Ugodan osjećaj uvažavanja nekoga ili nečega
  - Dobre želje usmjerene prema toj osobi, odnosno, stvari ili događaju
  - Tendencija da zbog toga i sami učinimo nešto pozitivno, zauzvrat ili nas to potakne na neku dobru akciju
- ⊙ Pomaže ljudima održavati obveze koje imaju jedni prema drugima:
  - Dobiveno se vrednuje pozitivno
  - Dobiveno se ne pripisuje vlastitim naporima
  - Za dobiveno se namjerno uzvraća
- ⊙ Je puno više od običnog hvala, i u vezi je s religioznošću i duhovnošću
- ⊙ Zahvalni ljudi više vjeruju u povezanost svega živoga i svoju odgovornost po pitanju toga; manje su im važne materijalne stvari; spremniji su dijeliti s drugima; spremniji su nešto posuditi; spremniji su pružiti utjehu; pokazuju više empatije; manje su skloni depresiji, usamljenosti, zavisti i neuroticizmu

## **OPRAŠTANJE**

- ⊙ Spremnost da se odrekemo prava na ogorčenje, negativnu procjenu i ignoriranje osobe koja nas je neopravdano povrijedila, razvijajući pritom ono što ta osoba nije zaslužila – suosjećanje, velikodušnost pa čak i ljubav (Enright i Coyle, 1998)
- ⊙ Predstavlja pozitivnu unutrašnju, psihološku promjenu koja se u osobi događa u odnosu na onoga tko se o nju ogriješio
- ⊙ Worthington (2003) razlikuje dvije vrste opraštanja:
  - Prva vrsta se temelji na svjesnoj odluci da se neće tražiti osveta, niti će se izbjegavati osobu koja nas je povrijedila (osim ako je kontakt opasan)
  - Druga vrsta se temelji na emocionalom opraštanju u kojem dolazi do zamjene negativnih emocija pozitivnima – pretpostavka je da tek s promjenom emocija može doći do promjene u ponašanju
- ⊙ Dob i opraštanje: mlađi ljudi skloni su oprostiti tek nakon osvete ili barem nakon primjerenog iskupljenja; stariji ljudi gledaju na opraštanje kao na bezuvjetni poklon osobi koja u biti dobra

- ⊙ Opraštanje se odvija u 4 faze (Enright i Coyle, 1998):
  - Faza razotkrivanja
  - Faza odluke
  - Radna faza
  - Faza traženja smisla

### **Empatija**

- ⊙ Kao temelj altruizma, zahvalnosti i opraštanja
- ⊙ Emocionalna reakcija koja je usmjerena na druge, a potanuta je i kongruentna s percipiranom dobrobiti drugoga (Batson i sur., 2002)
- ⊙ Što je empatička reakcija snažnija, to je jače altruističko ponašanje
- ⊙ Davis (1983): empatija se sastoji od dvije osnovne komponente – emocionalne i kognitivne
- ⊙ Istraživanje: Empatija kod liječnika (Hojat i sur., 2002)
  - N=704 liječnika prosječne dobi 46,8 godina
  - Primijenjen Jeffersonov upitnik liječničke empatije (20 tvrdnji)
  - Rezultati: a) Spolne i dobne razlike nisu utvrđene (žene postigle veći rezultat, ali ne statistički značajan); b) Najveću empatiju pokazali psihijatri, potom internisti i liječnici s hitne; svi ostali su imali značano niže rezultate: pedijatri, obiteljski liječnici, ginekolozi, enesteziozi, ortopedi, neurokirurzi, radiolozi i kardiokirurzi

### **Altruizam – zahvalnost – opraštanje (Snyder i Lopez, 2007)**

Kad netko pokaže svoj altruizam ili kad nekome oprosti, pozitivna reakcija osobe prema kojoj je to bilo usmjereno, povećat će vjerojatnost da će se takvo ponašanje ponoviti: i od davatelja ali i od primatelja

### **Odnosi roditelja i djece i dobrobit**

Roditelji i mala djeca

- ⊙ Teorija vezivanja (mladunčad je biološki predisponirana da stvori odnos bliskosti sa svojim skrbnicima, jer povećava vjerojatnost njihovog preživljavanja)

- ⊙ Bowlby-eva i Harlowljeva istraživanja privrženosti na životinjama – dokazala biološku utemeljenost ove potrebe
- ⊙ Stvaranje sigurne privrženosti u odnosu s roditeljima (majkom) dijete razvija neophodan osjećaj sigurnosti i temelj za kvaliteta i zdrav psihofizički razvoj
- ⊙ Ziv i sur. (2004) su longitudinalnim istraživanjem utvrdili da su djeca sa sigurnim stilom privrženosti, kasnije u 7-8. godini u većoj mjeri vjerovala da će kompetentne reakcije njihovih vršnjaka na filmu koji su gledali izazvati pozitivne ishode (pozitivno procesiranje soc. inf.)
- ⊙ Rani, trajni i topli (sigurni) odnos s roditeljima potiče psihološku dobrobit

### Roditelji i odrasla djeca

Psiholozi su istraživali:

1. Imaju li odrasli ljudi s djecom veću subjektivnu dobrobit od onih bez djece?
  2. Kako je kvaliteta odnosa između roditelja i njihove odrasle djece povezana sa subjektivnom dobrobiti?
- ⊙ Odrasla djeca su važna u osiguranju različitih oblika skrbi za starije roditelje
  - ⊙ Najmanje sretni i zadovoljni su oni koji nisu mogli imati djecu iako su željeli, kao i oni koji imaju djecu, ali nisu s njima u dobrim odnosima
  - ⊙ Dakle, loši odnosi s odraslom djecom su značajan prediktor za veću usamljenost i depresiju, i kod muškaraca i kod žena
  - ⊙ Diener i Suh (1998): oni s više djece su zadovoljniji u životu (N=60.000 ispitanika u 43 države)

### ***Obiteljski odnosi***

Bratsko/sestrinski odnosi i subjektivna dobrobit

- ⊙ Odnos s braćom i sestrama = najdugotrajniji odnos bez vlastitog izbora
- ⊙ Međusobna potpora, ali i zvor konflikata
- ⊙ Od malena važan izvor socijalizacije, dobar partner pregovaranja i rješavanja konflikata
- ⊙ Sterotip o jedincima: izolirani, osamljeni, razmaženi, egoistični...
- ⊙ Ali, istraživanja pokazuju da nema razlike između jedinica i onih koji imaju braću/sestre u razini subjektivne dobrobiti
- ⊙ Tamo gdje razlika ima, subjektivna dobrobit je veća kod jedinaca...

- ⊙ Loši odnosi s braćom/sestrama smanjuju osjećaj dobrobiti, a dobri povećavaju životno zadovoljstvo i sindrom praznog gnijezda
- ⊙ Rašireno mišljenje: odlazak odrasle djece iz obiteljskog doma izaziva kod roditelja, posebno majki, nezadovoljstvo i depresiju
- ⊙ No međutim, istraživanja su pokazala da su ti negativni osjećaji roditelja ipak vezani uz nešto dobro i pozitivno: većina roditelja tada iskazuje najviše zadovoljstvo i najveći osobni moral, te ponos
- ⊙ Subjektivna dobrobit roditelja se tada povećava: imaju više vremena i prostora za sebe, a to vrijeme je ujedno i vrijeme najvećeg bračnog zadovoljstva

### ***Prijateljstvo i dobrobit***

- ⊙ Prijateljstvo i subjektivna dobrobit su u značajnoj, visokoj pozitivnoj korelaciji
- ⊙ Teorija socijalne jednakosti (Walster i sur., 1978)= bliski odnosi opstaju ukoliko obje uključene strane vjeruju da je ono što u odnosu dobivaju proporcionalno onome što daju
- ⊙ Prve prijatelje djeca stječu u dobi između 3-4. godine i to su obično djeca s kojom se najviše vole igrati
- ⊙ Školska djeca imaju 3-5 prijatelja
- ⊙ U doba adolescencije postoji nekoliko dobrih prijatelja i jedan najbolji, a nastaju na osnovi zajedničkih interesa ali i emocionalne podrške
- ⊙ U srednjim godinama svatko ima oko 5 bliskih prijatelja, a potom taj broj polako opada
- ⊙ Kad nam je netko prijatelj?
  - Na raspolaganju nam je kad ga trebamo
  - Proviđi vrijeme s nama u zajedničkim aktivnostima
  - Vodi računa o nama
  - Iskren je
  - Možemo mu reći stvari o sebi u povjerenju
  - Lojalan nam je
  - Razumije nas
  - Suosjeća s nama

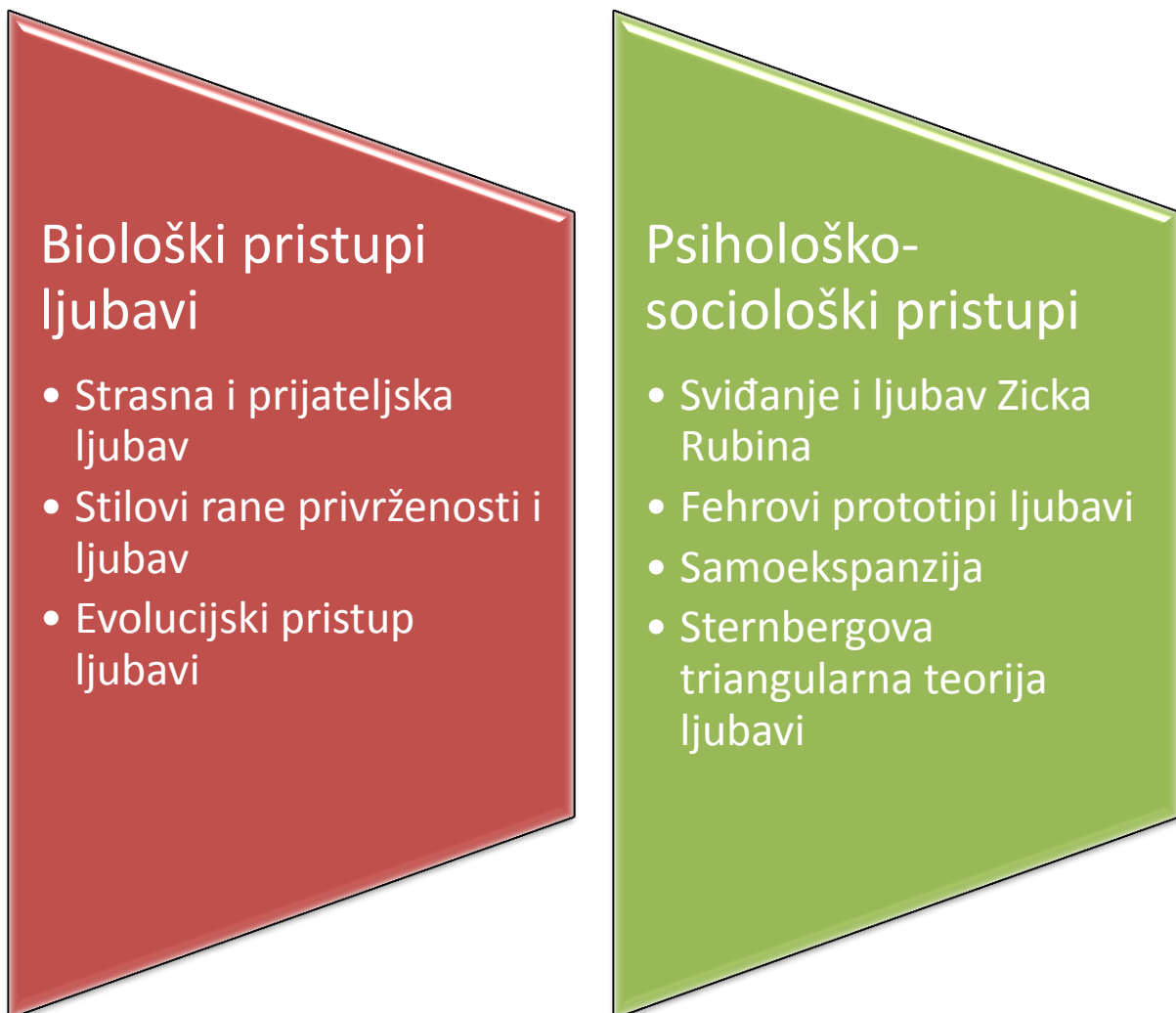
- Podijele sve novosti o svom (ne)uspjehu
- Trude se da im u zajedničkom druženju bude dobro

### ***Romantični odnosi i dobrobit***

#### Uvod

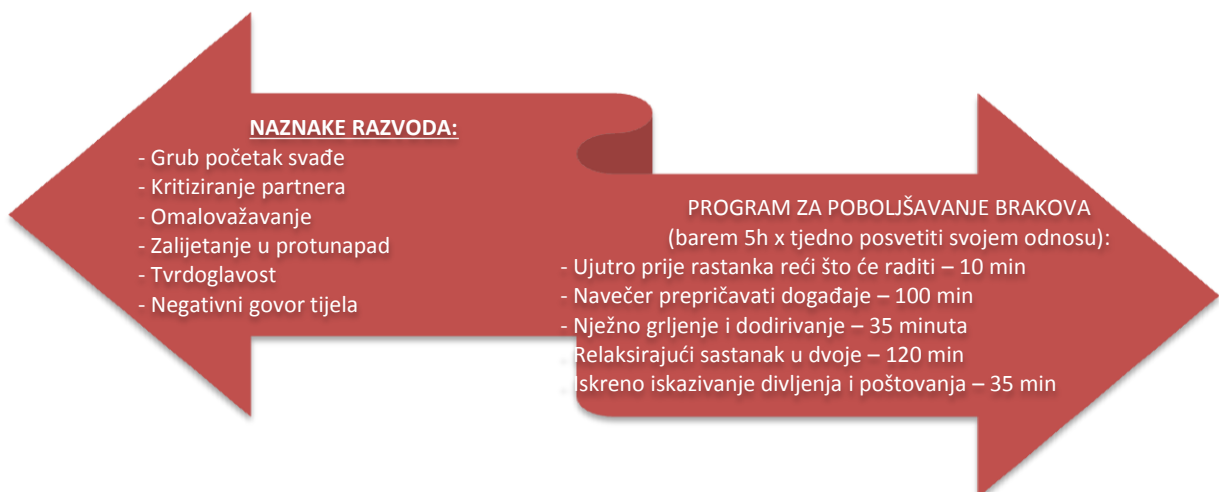
- ⊙ Od rane adolescencije pa nadalje, kad ljudi raspravljaju o vrstama odnosa koje u životu žele, **LJUBAV** je pri samom vrhu ili na vrhu popisa
- ⊙ Percipirana veza između braka i ljubavi ima snažan utjecaj na osjećaj dobrobiti
- ⊙ Za održivost braka i stabilne ljubavne veze, smatra se da nije neophodna ljubavna strast, već prijateljstvo među ljubavnim partnerima

#### Modeli ljubavi



## ***Kako povećati zadovoljstvo u odnosima?***

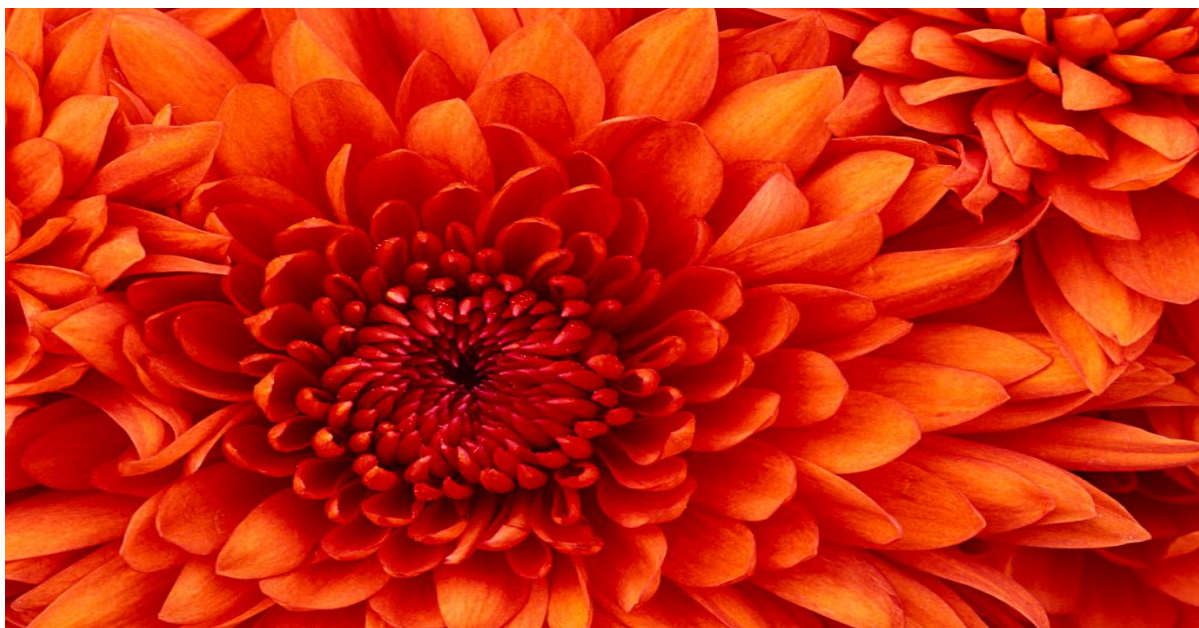
- ⊙ Svi se parovi svađaju, ali neki prežive nesuglasice a neki ne...
- ⊙ Gottman (1994) se pitao zašto je to tako? (neophodno 5x više pozitivnih interakcija od negativnih da brak preživi...)
- ⊙ Longitudinalnim praćenjem je utvrdio da u uspješnim brakovima ljudi nauče konstruktivne načine rješavanja sukoba
- ⊙ To se odnosi na pristup konfliktu: treba prihvatiti da neslaganje postoji, treba pokazati svoje nezadovoljstvo, ali i vjerovanje kako se zajedničkim nastojanjem to može riješiti
- ⊙ Obrambeni stavovi, cmizdrenje, tvrdoglavost ili izbjegavanje suočavanja s konfliktom – neadaptivne strategije
- ⊙ Gottmanov ljubavni Big Brother laboratorij: promatrao 12 sati dnevno, vikendom, u svom laboratoriju (ugodno namještenom stanu s prozirnim zrcalima) – na osnovu toga je naučio predvidjeti (s točnošću većom od 90%) koji će se par razvesti, a koji neće
- ⊙





### ***Neuspješan odnos = sukobi i disfunkcionalna komunikacija***

- ⊙ Gable i sur. (2001, 2004) utvrdila da je proces tzv. kapitalizacije pozitivnih događaja (pričanje o pozitivnim događajima) povezan s osobnom i partnerskom dobrobiti
- ⊙ Partnerski i međuljudski odnosi se poboljšavaju ukoliko se na tuđe pozitivne događaje reagira entuzijastično, tj. aktivno-konstruktivno
- ⊙ Osobe koje na taj način reagiraju na ljubavne partnere su više zaljubljene, zadovoljnije odnosom i lojalniji jedni drugima
- ⊙ Zadovoljstvo nije statičan konstrukt – dinamičan proces koji se s vremenom mijenja ovisno o situacijama, stresovima i osobnom razvoju pojedinca



## **5. Pozitivna zajednica**

SADRŽAJ PETE CJELINE

*Temeljne značajke pozitivnih društvenih institucija*

*Temeljne značajke pozitivnih društvenih institucija*

*Dobra obitelj - što čini dobru obitelj?*

*Škole Dobre obitelji*

*Dobra škola*

*Faktori koji čine školu uspješnom*

*Kako razvijati dobru školu?*

*Dobra radna organizacija*

*Pristup poslu temeljen na ljudskim snagama*

*Faktori koji najviše pridonose zadovoljstvu na poslu (Buckinngham i Coffman, 1999)*

*Pozitivni psihološki kapital organizacije*

*Pozitivno rukovođenje*

*Dobro društvo – zajednica*

### ***Temeljne značajke pozitivnih društvenih institucija***

- ⊙ Od početka 1960-tih godina pa sve do ranih 1990-tih na zapadu je naglasak bio na individualizmu i na pravima pojedinca
- ⊙ Od tada započinje kritičko preispitivanje prednosti i nedostataka modernog individualizma praćeno nastojanjima da se nužne individualne slobode dovedu u ravnotežu s očom dobrobiti (Myers, 2004)
- ⊙ Pozitivne osobine na institucionalnoj razini (po analogiji na pozitivne osobine pojedinca)
- ⊙ To su dobre osobine grupe kao cjeline, a ne tek suma individualnih osobina
- ⊙ One su dio institucionalne, organizacijske klime – moralni ciljevi institucije, bez obzira na temelje na kojima počivaju (krvno srodstvo, moć ili drugi interesi)
- ⊙ One pridonose ostvarivanju ciljeva grupe, te potiču rast i razvoj pojedinaca koji tu grupu čine, pri i više nego što ga uvjetuju
- ⊙ Postoje li univerzalne pozitivne osobine na institucionalnoj razini?
- ⊙ Teško ih je identificirati zbog velikih kulturalnih razlika
- ⊙ Općenito, to su osobine koje su unutar institucije njeguju i promoviraju, te članovima služe kao izvor identiteta i ponosa (Peterson, 2004)

### ***Temeljne značajke pozitivnih društvenih institucija***

Općevažne vrline institucija (Peterson, 2006):

1. **SVRHA** (zajednička vizija o moralnim ciljevima institucije na koje se članove stalno podsjeća- potkrepljuje ih se i učvršćuje)
2. **SIGURNOST** (zaštita od prijetnji, opasnosti i izrabljivanja)
3. **PRAVEDNOST** (poštena pravila za nagrađivanje i kažnjavanje i sredstva za njihovo potkrepljivanje)
4. **HUMANOST** (uzajamna skrb)
5. **DIGNITET** (poštovanje prema svima, bez obzira na njihov položaj unutar institucije)

### ***Dobra obitelj - što čini dobru obitelj?***

- ⊙ Obitelj = u svim društvima važna institucija koja vrlo visoko kotira na ljestvicama životnih vrijednosti
  - ⊙ Istraživanje 1999. godine – 98,2% ispitanika (N=1003 građana RH) izjavilo da im je obitelj najvažnija
  - ⊙ Premda je suvremena obitelj u posljednjih 50 godina doživjela značajne promjene (pluralitet obiteljskih oblika, promjena strukture kućanstava, itd.), dobra obitelj osigurava životno zadovoljstvo
1. U funkcioniranju obitelji značajna su dva faktora: OTPORNOST NA STRES i ODGOJNI STIL RODITELJA

### ***Dobra obitelj***

- ⊙ Značajke obitelji otpornih na stres: zaštitini čimbenici i čimbenici oporavka
- ⊙ Odgojni stil roditelja: autoritarni, autoritativni, popustljivi i nezainteresirani

Stručnjaci ističu najznačajnijom roditeljsku toplinu prema djetetu/djeci, a ona se očituje kroz: PRIHVAĆANJE, ODOBRAVANJE, RAZUMIJEVANJE I OPĆENITO KROZ PONAŠANJE USMJERENO NA DIJETE

### ***Škole Dobre obitelji***

- ŠKOLA ZA RODITELJE PLAVOG TELEFONA
  - Problemi odrastanja
  - Rješavanje postojećih problema
  - Roditeljske uloge
  - Rješavanje sukoba u obitelji
  - Prepoznavanje potreba
  - Kako pomoći djetetu da si samo pomogne

- ŠKOLA ZA RODITELJE HRABROG TELEFONA
  - Grupa od 10-tak roditelja se sastaje 1xtjedno
  - Teme: unaprjeđenje i razvijanje roditeljskih vještina
  - 12 susreta
  - Vode stručnjaci
  
- ŠKOLA ZA RODITELJE: BITI BOLJI RODITELJ
  - Komunikacija
  - Discipliniranje
  - Zadovoljavanje potreba
  - Pomoć u učenju
  - Samopoštvanje
  - Sukobi
  - Emocionalna inteligencija
  - Zaštita djeteta od ovisnosti
  - Kvalitetni partnerski odnosi
  
- TROSTRUKI P PROGRAM (POSITIVE PARENTING PROGRAM)
  - Zdrava i neovisna obitelj
  - Zdravo okruženje za dijete
  - Socijalna kompetentnost djece
  - Prevencija mentalnih bolesti
  - Roditeljske kompetencije
  -
  
- PROGRAM ZA RODITELJE (Čudina Obradović i Obradović)
- 4 dijela:
  - Program za postizanje roditeljske kompetencije
  - Program razvijanja realističnih očekivanja od roditeljstva
  - Program obrazovanja za partnersko roditeljstvo
  - Program razvijanja vještina planiranja, rješavanja problema i suočavanja sa stresom roditeljstva

## ***Dobra škola***

### ***Faktori koji čine školu uspješnom***

1. Autoritativno upravljanje školom
2. Autoritativno upravljanje razredom
3. Sudjelovanje učitelja u planiranju rada škole
4. Mnoštvo prigoda za sudjelovanje učenika u upravljanju školom
5. Jednako naglašavanje školskog uspjeha i ostalih uspjeha učenika
6. Učitelji=modeli dobrog ponašanja
7. Redovito uočavanje, pohvaljivanje i nagrađivanje učenika
8. Školski okoliš=uredan i uređen
9. Učenici trebaju imati određene ciljeve i standarde
10. Stalno razvijanje očekivanja uspjeha
11. Razvijena i prilagođena nastavna sredstva
12. Razumljiva nastava
13. Osigurana dodatna pomoć učenicima
14. Stalne povratne informacije o uspjehu

### ***Kako razvijati dobru školu?***

- ⊙ Općenito: promoviranje osobne i društvene dobrobiti – sadašnje i buduće
- ⊙ Učenje optimizma u školama
- ⊙ Odgojno-obrazovna politika bi trebala biti po mjeri učenika
- ⊙ Što to znači?
- ⊙ Najbolji način omogućavanja ljudima da ostvare svoje potencijale jest da se više vrednuju s obzirom na ono što jesu i što mogu postići, a manje s obzirom na to koliko (ni)su dostigli neke opće zacrtane ciljeve
- ⊙ HNOS: treba ga proširiti sadržajima koji će promicati dobrobit, koji će biti odgovor na široku skalnu interesa mladih
- ⊙ Sternberg i sur. (2004): poučavanje učenika mudrim prosudbama – slično našim programima razvoja kritičkog mišljenja
- ⊙ Britanske ljetne škole – 16 god.; uči se što je dobar život i kako postati neovisan i odgovoran vlasnik svojeg života?

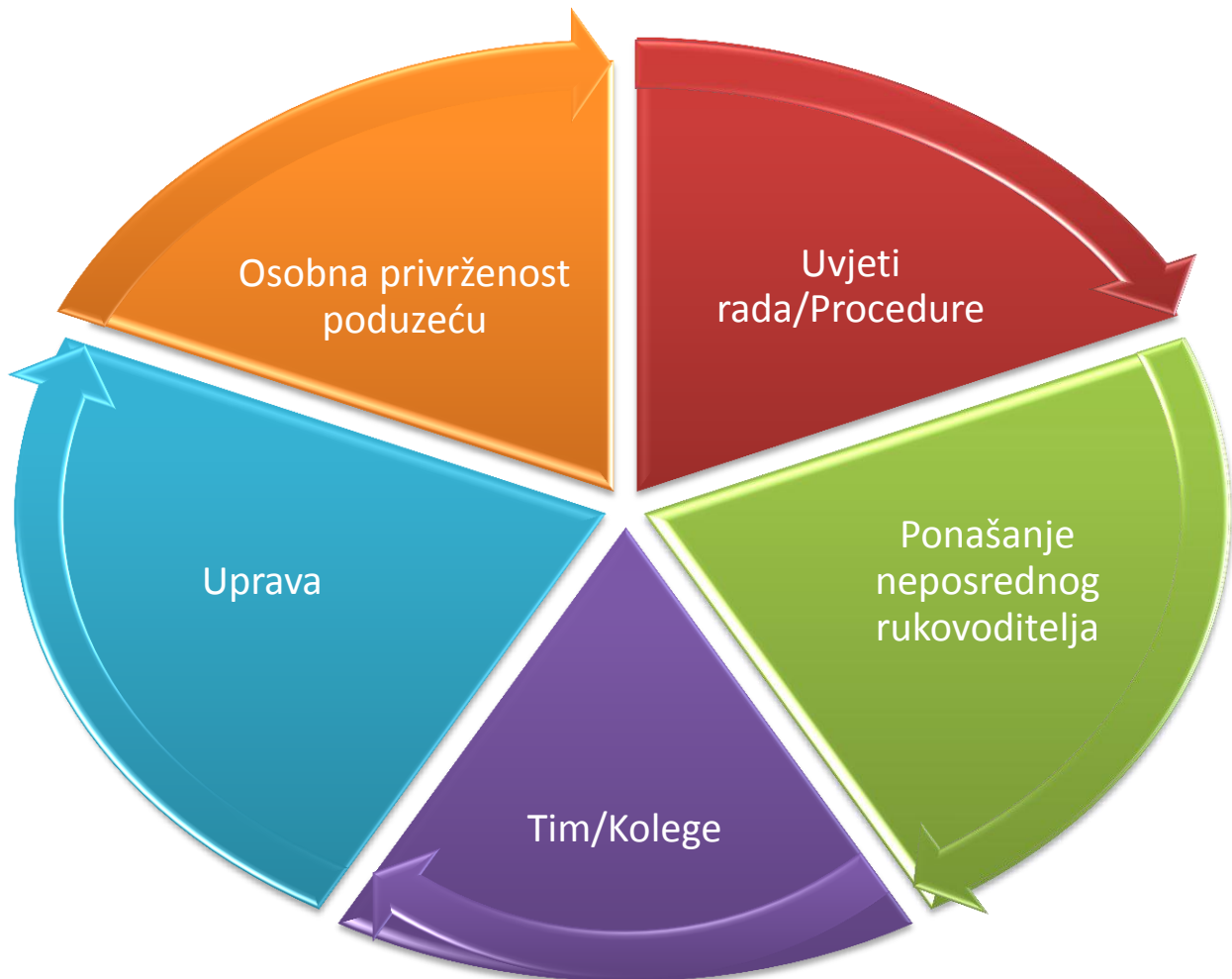
### ***Dobra radna organizacija***

- ⊙ Na poslu provodimo veliki dio svojeg vremena – nije nam svejedno kako se na radnom mjestu osjećamo
- ⊙ Istraživanja = doživljavanje pozitivnih emocija značajno utječe na zadovoljstvo poslom
- ⊙ Pozitivne izjave i ponašanja: podrška, ohrabrenje, poštovanje
- ⊙ Negativne izjave i ponašanja: neslaganje, cinizam, sarkazam
- ⊙ U radnim organizacijama s većim brojem pozitivnih interakcija zaposleni brže rješavaju probleme i donose odluke, kreativniji su, bolje se odnose prema drugima, velikodušniji su, spremni pomoći i suosjećajniji su
- ⊙ Zadovoljstvo poslom izravno je povezano s mentalnim zdravljem i životnim zadovoljstvom

### ***Pristup poslu temeljen na ljudskim snagama***

- ⊙ Što veliki menadžeri rade drugačije? (Buckingham i Coffman, 1999)
- ⊙ Polaze od ideje da svatko ima svoje specifične talente, jake strane i vrline koje treba upoznati i iskoristiti u poslu
- ⊙ Oni u ljudima ne traže mane i nedostatke koje bi trebalo ispraviti, već se usmjeravaju na otkrivanje i jačanje osobnih potencijala
- ⊙ Istraživanje: N=80 000 menadžera iz 400 kompanija
- ⊙ Opisane ukupno 34 snage koje čine specifičnu kombinaciju talenata, znanja i vještina; neki od njih: stalna potreba za postignućem, prilagodljivost, analitičnost, organiziranost, komunikativnost, discipliniranost, empatičnost, usmjerenost na budućnost, itd.

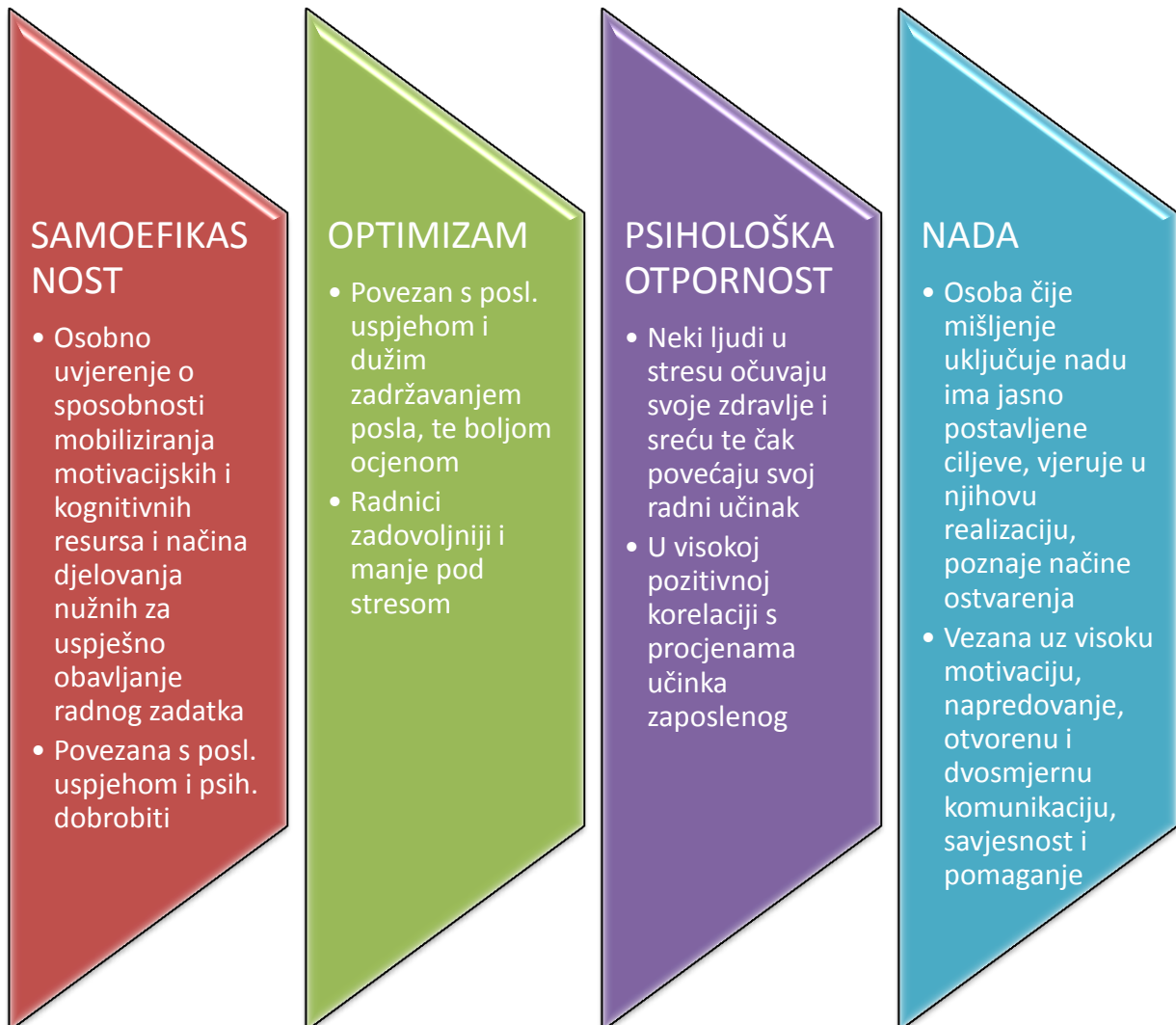
**Faktori koji najviše pridonose zadovoljstvu na poslu (Buckingham i Coffman, 1999)**





### **Pozitivni psihološki kapital organizacije**

- Vrste kapitala u RO: tradicionalni ekonomski kapital; ljudski kapital, socijalni kapital i pozitivni psihološki kapital



### **Pozitivno rukovođenje**

- Način rukovođenja izrazito povezan s dobrobiti zaposlenika
- Transformacijsko rukovođenje = pozitivno rukovođenje
- Karakteristike:
  1. Rukovoditelj povećava svjesnost zaposlenih o misiji i viziji organizacije, stvarajući tako situaciju u kojoj zaposleni pokazuju zanimanje i entuzijazam za ostvarenje zajedničkih ciljeva i imaju povećan osjećaj smislenosti svojeg posla
  2. Ovakvog se rukovoditelja ne promatra kao autoritet, nego više kao voditelja koji motivira, inspirira i daje usmjerenje

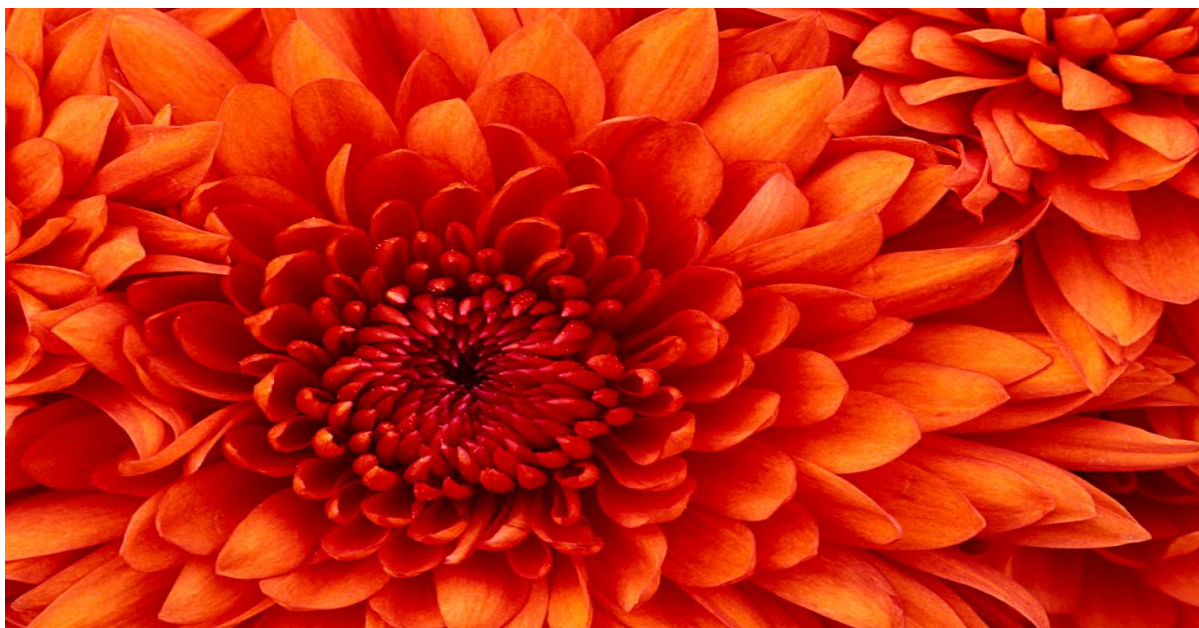
3. Rukovoditelj izaziva kod zaposlenih unutarnju potrebu za postignućem i samoostvarenjem a na radno mjesto unosi osjećaj pravednosti i etičnosti
4. Rukovoditelj potiče zaposlenike da rade svoj posao najbolje što mogu, u stanju ih je uvjeriti da mogu učiniti stvari iznad svojih očekivanja i ohrabruje ih da preispituju postojeće stanje, te da misle na nov i inovativan način...

### **Dobro društvo – zajednica**

*(“Komarce je besmisleno zaprašivati samo u svojem dvorištu”)*

- ☉ Kakvo je to dobro društvo?
- ☉ Ovo pitanje postoji od kada postoje društva
- ☉ Klima društva nesumljivo utječe na na način života ljudi, te njihovo životno zadovoljstvo
- ☉ Marks i Shah (2006) predlažu 8 međusobno povezanih područja na kojima vlada može poduzeti neke akcije u smislu povećanja dobrobiti:





## **6. Pozitivna psihologija u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju - Optimistično dijete**

SADRŽAJ ŠESTE CJELINE

*Zašto djeca trebaju optimizam? - Prvi i drugi razlog...*

*Samopoštovanje – opasnosti od pretjerivanja...*

*Samopoštovanje ima poštovanja vrijedno prijeklo*

*Depresija*

*Disforija*

*Da li je vaše dijete optimist ili pesimist?*

*Kako odgajati djecu da steknu optimizam i moć?*

*Pennov program prevencije*

*Kako smanjiti djetetov automatski pesimizam?*

*Kako dijete poučiti osporavanju i odustajanju od katastrofičnog načina razmišljanja?*

*Kako dijete poučiti rješavanju problema i socijalnim vještinama?*

*Kako dijete poučiti rješavanju problema i socijalnim vještinama?*

*Djeca 21. stoljeća – potreba za razvijanjem piramide optimizma*

*Pozitivna psihologija u dječjim vrtićima – mogućnosti primjene*

## Uvod: sadržaj



### **Zašto djeca trebaju optimizam? - Prvi razlog...**

M. Seligman (1993): mogu li današnja djeca stvoriti psihološki imunitet na psihološka ili čak fizička oboljenja?

Psihološka imunizacija – da li je moguće psihološki imunizirati djecu s ciljem prevencije niza mentalnih poremećaja, posebice depresije?

**Eksperiment:** jednoj grupi laboratorijskih životinja omogućeno je učenje kontrole nad strujnim udarima kako bi se poučile “moći” (udar bi prestao ukoliko bi životinja reagirala aktivno). I to ili u najranijem djetinjstvu ili u odrasloj dobi. Potom su bile izložene iskustvu neprestanih šokova...

**Rezultat eksperimenta:** bez obzira kada je uslijedilo učenje kontrole, te grupe životinja nikada nisu podlegle bespomoćnosti, te nisu postale pasivne – PROCES IMUNIZACIJE

Analogno eksperimentu i uočavanjem utjecaja naučene moći koja poništava bespomoćnost: može li iskustvo moći, ili stjecanje psihološke karakteristike optimizma, imunizirati djecu protiv mentalnih bolesti? A protiv tjelesnih bolesti?

### ***Zašto djeca trebaju optimizam? Drugi razlog...***

Usljed pojave epidemije depresije i pesimizma kod djece...

Istraživanja su pokazala da je danas moderno i uobičajeno razmišljati na pesimističan način (mozganje o najkatastrofalnijim uzrocima svake teškoće). Isto tako ne radi se samo o pozi, već o duboko ukorijenjenoj navici uma koja ima dalekosežne posljedice: depresivno raspoloženje, rezignaciju, nepostizanje realno mogućih uspjeha, te neočekivano poboljšanje. Pesimizam jača sa svakom novom teškoćom u životu i postaje samom sebi svrha.

Pored pesimističnog načina promatranja svijeta, ukoliko je dijete izloženo čestim roditeljskim svađama, ili pak razvodu, događa se razvoj depresije kod djeteta, koja se ustaljuje i postaje osnovni način razmišljanja i osjećanja tijekom života

Kreirajući svoj istraživački tim, Seligman je zaključio da bi poučavanjem optimizma metodom raspršivanja pesimizma (kognitivne tehnike) mogao preventivno djelovati na razvoj negativnih oblika mišljenja i osjećanja kod djece

### ***Samopoštovanje – opasnosti od pretjerivanja...***

Seligman navodi značajnu razliku između optimističnog mišljenja i izravnog “usađivanja” osjećaja samopoštovanja kod djece

Proučavajući odgojne metode Američke poslijeratne generacije, utvrdio je da je došlo do pretjerivanja s podržavanjem samopoštovanja kod djece – stvaljeno je težište na to kako se dijete osjeća nauštrb onoga što dijete čini (vještina, upornosti, prevladavanja frustracija, dosade i prihvaćanja izazova) – što predstavlja još većim rizikom od depresije

Usljed pretjerivanja došlo je do potpunog ukidanja razvrstavanja u grupe prema uspjehu i sposobnostima, napustilo se testiranje inteligencije, došlo je do masovne inflacije ocjena, nastava se prilagodila najnižoj razini učenja, natjecanje i naporan rad su se u potpunosti izbjegavali – sve sa ciljem zaštite osjećaja samopoštovanja koje je samom sebi postalo svrha...

### ***Samopoštovanje ima poštovanja vrijedno prijeklo***

- W. James (1890) – formula samopoštovanja: uspjeh/očekivanje
- Dakle, što više dijete ima uspjeha a manje očekivanja, utoliko je veće njegovo samopoštovanje – bolje će se osjećati ukoliko postiže više uspjeha ili tako što će smanjiti svoje nade
- Odnos razine samopoštovanja i roditeljskog stila: što su jasnija pravila i ograničenja koja postavljaju roditelji, utoliko je više samopoštovanje njihove djece (autoritativan odgojni stil)
- Samozadovoljstvo nasuprot uspješnosti:
  - Uspješnost=vjera u vlastitu sposobnost da mislimo o i nosimo se s osnovnim životnim izazovima
  - Samozadovoljstvo=vjera da imamo pravo biti sretni, osjećaj da vrijedimo, da smo zaslužni i da imamo pravo izraziti svoje potrebe i želje, te da imamo pravo uživati u plodovima svoga truda
- Samozadovoljstvo je nuspojava uspješnosti, te je pogrešno ako do samozadovoljstva dolazi bez kredita, odnosno ako se potiče izravno, bez postizanja uspjeha
- Samopoštovanje je posljedica nekog ponašanja a ne njegov uzrok, te bi zbog toga djecu trebalo podučavati određenim vještinama ne bi li postizala uspjeh, te optimističnom stilu objašnjavanja

### ***Samopoštovanje***

- Seligman ističe da je pogrešno biti primarno uspjeran na to kako se dijete osjeća u vezi sebe, već bi ga trebalo usmjeriti na pogreške u ponašanju, podučiti određenoj vještini i optimističnom gledanju na uzroke događaja
  - Posljedica toga jest efikasnije ponašanje koje rezultira uspjehom, a nuspojava toga se javlja visoko samopoštovanje i samozadovoljstvo
  - Stoga razlikuje roditelje koji se:
- A. Rukovode načelom samozadovoljstva (usmjereni na osjećaje djeteta, na bodrenje djeteta – posljedica: dijete ima bolji osjećaj u vezi sebe samog bez obzira na (ne)postignuća)

- B. Rukovode načelom uspjeha (usmjereni na mijenjanje dječjeg razmišljanja o neuspjehu, na razvijanje otpornosti na frustraciju i hvaljenje upornosti a ne samo uspjeha – posljedica: dijete mijenja pesimizam u optimizam i bespomoćnost pretvara u moć)
- Utvrđena je značajna pozitivna korelacija između visoke razine depresivnosti i visokog samozadovoljstva...

### ***Depresija***

- Do porasta depresije kod djece i mladih, dolazi uslijed značajnih društvenih promjena, kao što su transformacija društva uspješnosti u društvo samozadovoljstva
- Ta je transformacija rezultirala novim slobodama ali i novim opasnostima
- Jedna od tih opasnosti je teškoća u pronalaženju smisla u životu
- Istina o smislu: što je veći entitet kojem osoba može pripadati, osjećat će veću smislenost vlastitog života
- Pojedinaac, "ja" zaokupljeno samim sobom, izolirano od većih entiteta, nije pogodno prebivalište za smisleni život, a napuhani "ja" je plodno tlo za rast depresije
- Depresija je poremećaj u kojem se pojedinac osjeća bespomoćnim i neuspješnim
- Što više osoba vjeruje da je ona mjera svega i da su njeni ciljevi, njeni uspjesi i njeni užici izuzetno važni, to ju više boli kad u nečemu ne uspije
- Sve su to vjerojavanja i stavovi o životu i smislu života, kojima roditelji poučavaju svoju djecu

### ***Disforija***

- ✓ Amortiziranje disforije je najveći krivac epidemije depresije (Seligman, 2005)
- ✓ Zbog stava da se moraju osjećati uvijek dobro i imati visoko samopoštovanje ljudi imaju tendenciju izbjegavati disforiju=ljutnja, tuga, tjeskoba, odnos negativne i bolne emocije
- ✓ Ali, one imaju svoju svrhu: tjeskoba upozorava da vreba opasnost; tuga govori da prijete gubitak; ljutnja nas uzbuni kad netko upadne na naš teritorij – sve to čovjeka tjera na određenu akciju da nešto mijenja
- ✓ Osnovna vrlina disforije je da taj sustav služi kao prva obrambena linija protiv opasnosti, gubitka i upada na vaš teritorij

- ✓ Druga korisna svrha negativnih emocija je zanesenost, koja se ne može doživjeti bez određenih frustracija, napora i slično
- ✓ Treća dobra svrha negativnih osjećaja odnosi se na prevladavanje bespomoćnosti
- ✓ ZKLJ: da bi dijete doživjelo moć, mora prethodno doživjeti neuspjeh, osjećati se loše i onda pokušavati iznova sve dok ne dođe do uspjeha

### ***Da li je vaše dijete optimist ili pesimist?***

- ✓ Standardizirano mjerenje optimizma
- ✓ Upitnik za određivanje atribucijskog stila kod djece (eng. *The children's Attributional Style Questionnaire, CASQ*; Kaslow i Tanenbaum, 1984)
- ✓ Uvodne upute mogu biti:
  - *Razna djeca razmišljaju na različite načine. Baš čitam jednu knjigu o tome, pa me zanima kako ti razmišljaš o nekim stvarima koje ti se mogu desiti.*
  - *Pogledaj ovo. Tu ima puno pitanja o tome što ti misliš. Svako je pitanje mala priča, a u vezi svake te priče, ti možeš postupiti na dva načina. Trebaš izabrati jedan ili drugi, to jest, onaj način koji je najbliži tome kako bi se stvarno osjećao kad bi se tako nešto zaista desilo tebi.*
  - *Evo, uzmi olovku. Voljela bih da pokušaš. Zamisli da se svaka ta priča događala tebi, pa čak i ako nikad nije. A onda odaberi ili odgovor A ili odgovor B – onaj koji bolje opisuje kako bi se ti osjećao. A znaš što je ovdje super – nema pogrešnih odgovora! Hajde, idemo pogledati broj jedan.*
- ✓ Za djecu u dobi od 8-13 godina; trajanje oko 20-tak minuta
- ✓ Mjerenje optimizma Upitnikom za određivanje atribucijskog stila kod djece

### ***Kako odgajati djecu da steknu optimizam i moć?***

Pesimizam može potjecati iz 4 izvora:

1. Genetike
2. Pesimizma roditelja
3. Pesimističnih kritika koje upućuju roditelji, nastavnici ili treneri
4. Iskustava moći ili bespomoćnosti



Kako intervenirati? - Pennov program prevencije

Primjena programa u istočnoj Pennsylvaniji kod učenika 5. i 6. razreda OŠ, u dvije skupine (eksperimentalnoj i kontrolnoj)

Testiranje prije i poslije primjene programa

Biranje djece koja su ušla u program prema slučajnosti, ali ona koja su imala pristanak roditelja

### ***Pennov program prevencije***

- ✓ Koncipiran tako da ne podsjeća na školu
- ✓ Mora uključivati osnovne antidepresivne mjere ali oblikovane na zanimljiv i interaktivan način
- ✓ Program ima 24 sata a primjenjuje se kroz 12 tjedana (2 sata u tjednu)
- ✓ Svaki ključni pojam se poučava primjenom stripova, igrokaza, igara, diskusija i videa
- ✓ Kreirana su dva lika: Nadobudna Holly i Nadobudni Howard, optimističan par koji je dobio nadimak Iskrice
- ✓ Svaki ključni pojam je tijekom programa oživio kroz neki lik: Smrknuti Greg, Pesimistična Penny (očajnički dvojac), Jasna Samantha, Svađalica Brendi i Mlakonja Pet
- ✓ Ti se likovi pojavljuju tijekom cijelog programa u raznim prizorima i pričama koje ilustriraju antidepresivne tehnike
- ✓ Ima dvije osnovne komponente: kognitivnu (intervencije na razmišljanje) i usvajanje društvenih vještina (svadljivci/mlakonje)
- ✓ Program primijenjen 1990. godine, (od 2000 djece odabrano njih N=70 zbog visoke rizičnosti, na kojima je u 6 grupa primijenjen program), tih 6 grupa predstavljalo je eksperimentalnu kategoriju, a drugih N=70 djece jednakog početnog psihološkog statusa predstavljalo je kontrolnu skupinu
- ✓ Rezultati:
- ✓ Na početku programa u obje skupine 24% djece je pokazivalo umjerenu do tešku depresiju; neposredno nakon programa u ES samo njih 13%; dvije godine kasnije u ES njih 22%, a u KS njih 44%
- ✓ ZKLJ: program je usporio prirodni porast dječje depresivnosti, i to dugoročno!

### ***Kako smanjiti djetetov automatski pesimizam?***

- ✓ Kroz Pennov program prevencije, autori su kreirali i smjernice za rad roditelja s djecom u obiteljskom domu za pojedine kategorije
- ✓ Prva je kognitivna vještina optimizma – ovladavanje automatskim mislima i njihovo mijenjanje iz pesimističnih u optimistične
- ✓ Koraci u radu:
- ✓ Naučiti uočavati misli koje prohuje glavom kada se dijete osjeća najgore
- ✓ Procjenjivanje tih automatskih misli (jesu li točne ili ne?)
- ✓ Doći do što većeg broja točnih objašnjenja loših događaja i koristiti ih za preispitivanje automatskih misli
- ✓ Odustajanje od katastrofičnog načina razmišljanja
- ✓ Primjena NUP modela (N-nedaće koje su snašle dijete; P-posljedica tih nedaća; U-uvjerenja ili objašnjenja djeteta o povezanosti nedaća i posljedica)
- ✓ Prvo treba djetetu objasniti NUP model i to tako da dijete osvijesti (ukoliko nije) da prije svojeg ponašanja uvijek nešto misli i/ili osjeća, te da je to povezano – unutarnji dijalog; razgovor sa samim sobom je sasvim normalna stvar
- ✓ Drugo, kod primjene stripa, dijete upoznati sa situacijom u prvom okviru, te ga povezati s reakcijom u trećem, ali naglasiti da je najvažniji drugi okviru u kojem on/a nešto misli; popunjavati stripove zajedno s djetetom
- ✓ Strip prema NUP strukturi (naglasak je na utvrđivanju automatskih misli)
- ✓ Kako promijeniti djetetov stil objašnjavanja? (trajnost, opseg i personalizacija)
- ✓ Igra s pitom
- ✓ Za djecu koja imaju problema odrediti djelomičnu krivicu

### ***Kako dijete poučiti osporavanju i odustajanju od katastrofičnog načina razmišljanja?***

- ✓ Naučiti dijete OSPORAVANJU bit je Pennovog programa prevencije
- ✓ Najvažniji princip u poučavanju osporavanja jest TOČNOST – osporavanje se mora temeljiti na činjenicama
- ✓ Primjer točnog osporavanja: priča o Hemlocku nasuprot Sherlocka! (priča u kojoj se prvi detektiv oslanja na prvu ideju o rješenju problema, što ga vodi k pogrešci, dok drugi pomno analizira i ne reagira na prve tragove, već razmišlja i logikom dolazi do rješenja)
- ✓ Djetetu se kaže da ga se želi poučiti kako se suprotstaviti pesimističnim uvjerenjima, tj. kako steći što točnije mišljenje o sebi, kako bi se osjećalo dobro i znalo riješiti svoje probleme
- ✓ Nakon toga se djetetu prvo pročita/ispriča priča o dva detektiva (str. 94)
- ✓ Potom se razgovara s djetetom o tome kojeg bi detektiva radije imao na usluzi kad bi netko ukrao njegov bicikl?
- ✓ Zatim se dalje razgovara s djetetom o različitim primjerima ponašanja koje je bilo rezultat pesimistične misli
- ✓ Potom se s djetetom radi na konkretnim pesimističnim mislima pomoću određenog obrasca
- ✓ Na kraju se djetetu kaže da svi ponekad pomislimo na ono najgore, ali je to ustvari vrlo rijetko i ostvarivo. Kada se osjećaji slegnu, stvari su ipak prilično drugačije
- ✓ Obrasci za vježbu djeteta na primjerima specifičnih situacija kod druge djece

### ***Kako dijete poučiti rješavanju problema i socijalnim vještinama?***

Prvo je potrebno procijeniti razinu razvijene vještine rješavanja problema i socijalnih vještina primjenom upitnika...

## Kako dijete poučiti rješavanju problema i socijalnim vještinama?



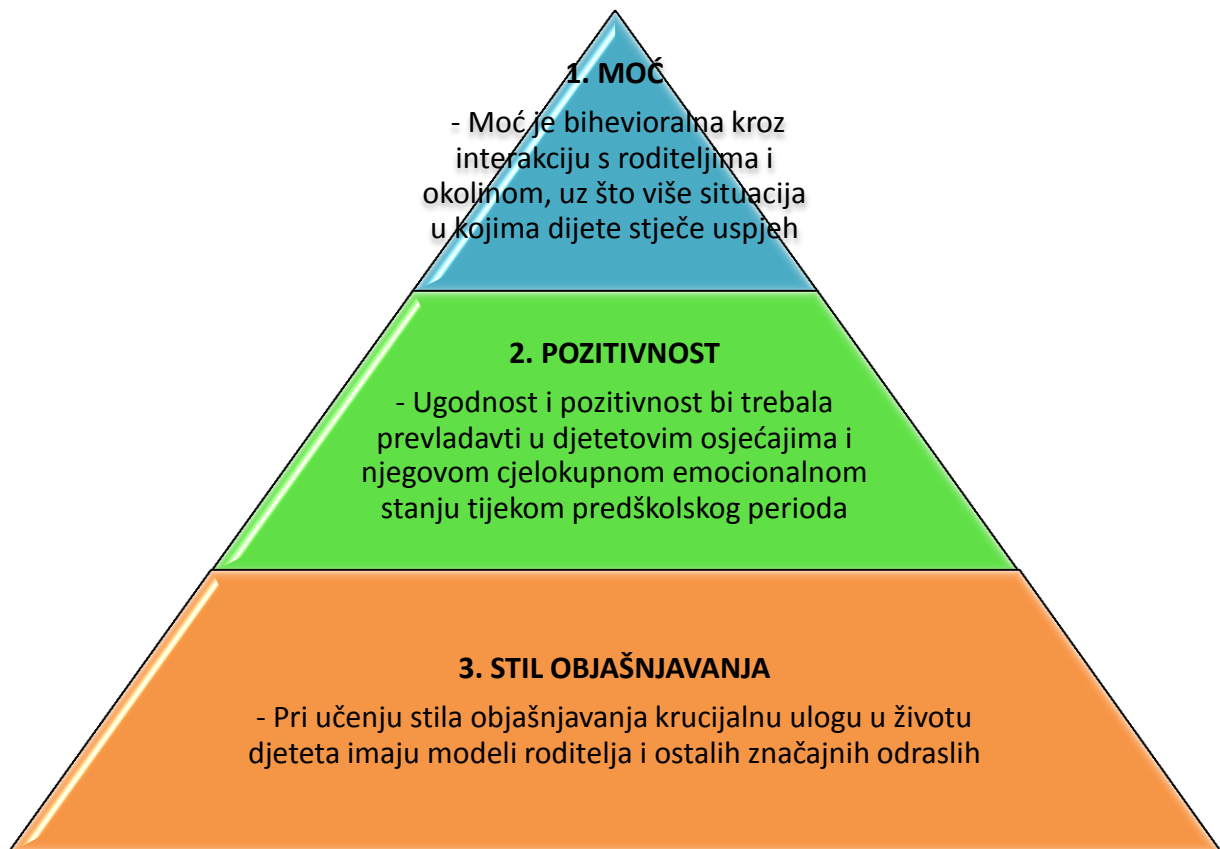
### ASERTIVNOST

- Djeca izložena riziku depresije teško izražavaju svoje želje i potrebe na jasan i uvjerljiv način
- Vježba u 4 koraka: opisati situaciju koja nam smeta (samo činjenice); reći kako se osjećamo bez optuživanja drugog; reći točno kakvu promjenu želimo; reći kako ćemo se osjećati radi te promjene

### PREGOVARANJE

- Proces postizanja kompromisa:
- Prvo razmisli što želiš; to i zatraži; saslušaj što želi drugo dijete; nakon obje izražene želje, traži se kompromis; pritom oba djeteta mogu dati neku ponudu; ako se ne postiže kompromis, treba promijeniti ponudu; cilj je da obje strane budu zadovoljne!

## Djeca 21. stoljeća – potreba za razvijanjem piramide optimizma



## Pozitivna psihologija u dječjim vrtićima – mogućnosti primjene

