
THE IMPORTANCE OF POSITIVE PSYCHOLOGY DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Elvira Čekić

Faculty of Criminalistics, Criminology and Security Studies, University of Sarajevo
ecekic@fkn.unsa.ba

Abstract: Positive psychology is the scientific study of positive human functioning and psychological flourishing that encompasses the biological, subjective, relational, institutional, cultural, and global dimensions of life. The main focus of positive psychology is on fostering human happiness, the sense of fulfillment, contentment, well-being, and developing a more optimistic outlook in order to improve quality of life. This scientific discipline has a significant role in discovering the ways in which people can live life more abundantly, and it can induce the implementation of more efficient strategies for improving mental health (preventing mental illness), extinction of negatively reinforced behavior, and cultivation and increase of human happiness and productivity. It provides a crucial framework for the research on flourishing, positive emotional dynamics, and the strengths and virtues of one's character. The COVID-19 pandemic has significantly affected the psychological health, well-being and quality of life of people around the world. Many individuals have consequently experienced terrible emotional suffering, high levels of stress, and deterioration of their well-being. The aim of this paper is to emphasize the importance and role of experiencing positive emotions in highly stressful situations associated with the COVID-19 pandemic. Several studies have suggested that cultivating positive emotions in crisis situations can encourage coping with negative emotions and contributes to the improvement of psychological well-being. Positive emotions thus transform suffering and mitigate the negative impact of the current collective crisis, which provides an individual the power to counter the psychological impact of the current pandemic. Furthermore, the results of previous research suggest that positive psychology can allow individuals to develop and grow after experiencing a traumatic event, helping them to reshape their negative experiences, reassess their priorities, and values. Even in complex situations, positive psychology stimulates the potential, capacity and motivation in individuals to cope with the situation they are facing. In this context, psychology can make an important contribution in dealing with the crisis caused by the COVID-19 pandemic, aiming to reduce the negative effects on mental health and improving the quality of life of the population, during and after the pandemic. Empirical evidence supports the fact that the ability to experience positive emotions can be a fundamental human strength that is crucial in achieving optimal well-being. Constructs within the field of positive psychology can pursue the protection of mental health and can they be utilized at different stages of a crisis, pandemic or disaster, as a means to minimize negative impacts. Various positive psychological interventions have proven to be extremely effective in improving subjective and psychological well-being, and can help reduce the symptoms of depression, stress, anxiety, and hopelessness which occurred as a result of isolation and discrimination during the COVID-19 pandemic. These interventions are primarily focused on strengthening positive feelings, thoughts, and behaviors. It is necessary to raise awareness on the importance of positive psychology and its numerous benefits for maintaining mental health.

Keywords: positive psychology, pandemic, well-being, stress, emotions

ZNAČAJ POZITIVNE PSIHOLOGIJE U DOBA PANDEMIJE COVID-19

Elvira Čekić

Fakultet za kriminalistiku, kriminologiju i sigurnosne studije, Univerzitet u Sarajevu
ecekic@fkn.unsa.ba

Sažetak: Pozitivna psihologija naučno proučava pozitivno ljudsko funkcioniranje i psihološki procvat, uključujući biološku, subjektivnu, relacijsku, institucionalnu, kulturnu i globalnu dimenziju života. Primarni interes pozitivne psihologije je usmjeren na ljudsku sreću, ispunjenost, blagostanje, poticanje dobrobiti i orijentiranost na optimističniji pogled u svrhu poboljšanja kvaliteta života. Ova naučna disciplina važna je za otkrivanje načina na koji ljudi mogu voditi ispunjeniji život, te može dovesti do implementacije efikasnijih strategija za upravljanje mentalnim bolestima (sprječavanje mentalnih bolesti), otklanjanje negativnog ponašanja i povećanje ljudske sreće i produktivnosti. Ključni je okvir za proučavanje procvata, pozitivne emocionalne dinamike, karakterne snage i vrline. Pandemija COVID-19 značajno je uticala na psihološko zdravlje, osobnu dobrobit i kvalitetu života ljudi širom svijeta. Mnogi pojedinci su posljedično iskusili strahovite patnje, visok nivo stresa i pogoršano blagostanje. Cilj

ovog rada je ukazati na značaj i ulogu doživljavanja pozitivnih emocija u kontekstu visoko stresnih situacija, povezanih s pandemijom COVID-19. Nekoliko istraživanja ukazalo je na to da kultura pozitivnih emocija u kriznim situacijama može podstaci suočavanje sa negativnim emocijama i doprinijeti poboljšanju psihološkog blagostanja. Pozitivnim emocijama se na taj način transformišu patnja i ublažava negativni uticaj sadašnje kolektivne krize, što pojedincu daje snagu da se suprostavi psihološkom uticaju trenutne pandemije. Također, rezultati dosadašnjih istraživanja sugeriraju da pozitivna psihologija može omogućiti pojedincima da se razvijaju i rastu nakon doživljenog traumatičnog događaja, pomažući im da preoblikuju svoja negativna iskustva, razmisle o svojim prioritetima i preispitaju svoje vrijednosti. Čak i u složenim situacijama, pozitivna psihologija podstiče potencijal, kapacitete i motivaciju pojedinaca za suočavanje sa nastalom situacijom. U tom kontekstu, psihologija može dati važan doprinos u suočavanju s krizom uzrokovanom pandemijom COVID-19, sa ciljem smanjenja negativnih efekata na mentalno zdravlje populacije i poboljšanja kvaliteta života, tokom i nakon pandemije. Empirijski dokazi podržavaju činjenicu da sposobnost doživljavanja pozitivnih emocija može biti temeljna ljudska snaga koja je ključna za ostvarivanje optimalnog blagostanja. Konstrukti iz oblasti pozitivne psihologije mogu djelovati na zaštitu mentalnog zdravlja i mogu se primijeniti u različitim fazama krize, pandemije ili katastrofe, s ciljem minimiziranja negativnih uticaja. Različite pozitivne psihološke intervencije mogu biti izrazito djelotvorne u poboljšanju subjektivnog i psihološkog blagostanja, te mogu pomoći u smanjenju simptoma depresije, stresa, anksioznosti i beznađa koji su posljedica izolacije i diskriminacije za vrijeme pandemije COVID-19. Ove su intervencije prvenstveno fokusirane na jačanje pozitivnih osjećaja, misli i ponašanja. Neophodno je raditi na jačanju svijesti o značaju pozitivne psihologije i njenim mnogim koristima koje mogu doprinijeti očuvanju mentalnog zdravlja.

Ključne riječi: pozitivna psihologija, pandemija, blagostanje, stres, emocije

1. UVOD

Psihološka istraživanja uglavnom su se fokusirala na psihološke nedostatke, anomalije, devijacije i dijagnoze koje objašnjavaju negativne postupke i obrasce ponašanja. Istraživanja pozitivne psihologije više su usmjerena na naučna objašnjenja pozitivnih misli i djela. Međutim, pozitivna psihologija ne poriče postojanje nedostataka u mislima i ponašanju ljudi, ali naglašava podjednako uzimanje u obzir ljudske snage i vrline, te je njeno područje namijenjeno nadopunjavanju, a ne zamjeni tradicionalne psihologije. Pozitivna psihologija nastala je u toku traženja odgovora na pitanje neusklađenosti bogatih nacija sa ekonomijama u razvoju, osvrćući se na znatno manje zadovoljstvo životom, odnosno, pogoršano mentalno blagostanje građana u manje razvijenim ekonomijama (Paul i Devi, 2021). Pozitivna psihologija, kao prepoznatljiva paradigma, fokusira se na liječenje od patologija i na pospješivanje pozitivnih životnih iskustava i uslova i razumijevanje ljudske proaktivnosti (Seligman i Csikszentmihályi, 2000; Seligman, 2002; Phan i sar., 2020). Poseban značaj pridaje pozitivnim stanjima, kao što su emocije i trajnijim pozitivnim karakteristikama pojedinca, poput talenata, sposobnosti, vrijednosti i snagama karaktera (Peterson, 2006). Pozitivne osobine doprinose hedonskom i eudaimonskom blagostanju, koje su kompatibilne i mogu imati sinergijsko djelovanje u stvaranju ispunjenog života (Keyes, 2007; Keyes i sar., 2012). U skladu s tim, pozitivne osobine vode ka optimalnom funkcionisanju. Teorijske rasprave o optimizmu kao svojstvenom aspektu ljudske prirode konvergiraju sa empirijskim istraživanjima optimizma kao individualne razlike, kako bi pokazale da optimizam može biti vrlo korisna psihološka karakteristika povezana s dobrim raspoloženjem, istrajnošću, postignućima i tjelesnim zdravljem (Peterson, 2000). Martin E. P. Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi i Christopher Peterson smatraju se začetnicima pozitivne psihologije. Seligman je koncept pozitivne psihologije predstavio 1998. godine kada je imenovan za predsjednika Američkog psihološkog udruženja. Smatrao je da su istraživanja u velikoj mjeri fokusirana na psihopatologiju, te je ukazao na izniman značaj „*proučavanja ljudske izvrsnosti i optimalnog funkcioniranja*“, sa ciljem poticanja razvoja pojedinaca i zajednica, kako bi se ljudski život učinio boljim. Naime, brojni dokazi sugeriraju da glavne komponente pozitivne psihologije datiraju još od humanističkih psihologa, kao što su William James (1906), koji je naglašavao važnost pozitivnih subjektivnih iskustava, i Abraham Maslow (1954) koji je ukazivao na potrebu stvaranja kulture koja njeguje zdravlje, kako bi pojedinci mogli napredovati i briljirati (Maslow, 1954, prema Froh, 2004). Kahneman smatra da je hedonska kvaliteta trenutnog iskustva osnovni esencijalni element pozitivne psihologije (Kahneman, 1999). Diener (2000) se fokusira na subjektivnu dobrobit, Massimini i Delle Fave (2000) govore o optimalnom iskustvu, Peterson (2000) o optimizmu, a Myers (2000) o sreći. Taylor, Kemeny, Reed, Bower i Gruenwald (2000), te Salovey, Rothman, Detweiler i Steward (2000) izvještavaju o vezi između pozitivnih emocija i fizičkog zdravlja. Nadalje, Deci i Ryan (2000) stavljaju fokus na samoodređenje, Baltes i Staudinger (2000) govore o mudrosti, Vaillant (2000) o zrelih odbranama, a Lubinski i Benbow (2000), Simonton (2000), Winner (2000) i Larson (2000) fokusiraju se na posebne osobine - kreativnost i talenat (Seligman i Csikszentmihályi, 2001, prema Froh 2004). Neki od ovih pristupa usvajaju eksplicitnu razvojnu perspektivu, uzimajući u obzir da se pojedinačne snage razvijaju tokom cijelog života. Sve navedene teme istražuju i

objašnjavaju trenutke sreće ili ono što razlikuje sretne od nesretnih pojedinaca. Naglasak je na pozitivnim ličnostima, ljudskim bićima kao samoorganizujućim, prilagodljivim subjektima. Njihov doprinos se također ogleda u prepoznavanju da su iskustva i ponašanja ljudi obuhvaćena socijalnim kontekstom. Dakle, pozitivna psihologija uzima u obzir pozitivne zajednice i pozitivne institucije. Seligman i saradnici su na osnovu opsežnog proučavanja ljudske izvrsnosti i optimalnog funkcioniranja pokrenuli nekoliko relevantnih projekata, čiji je fokus bio na poboljšanju zadovoljstva životom svih ljudi, kao što su „Projekt Telos taksonomije“ (Telos Taxonomy Project, 2000) i „Ljudske snage: Priručnik za klasifikaciju“ (Human Strengths: A Classification Manual) (Seligman i Peterson, 2004), koji predstavlja mjerodavnu pozitivnu nozologiju, razvijenu s ciljem valjanog i pouzdanog mjerenja pojmova poput mudrosti, ljubavi i humora (Froh, 2004). Očigledno je da pozitivna psihologija i humanistička psihologija dijele zajedničke ciljeve i interese. Glavna razlika među njima je njihov odnos prema različitim metodologijama istraživanja. Humanisti koriste kvalitativne metode, kako bi povećali šansu da procjenjuju "čovjeka u cjelosti", a pozitivni psiholozi koriste rigoroznije, kvantitativne i redukcionističke metode (Ibid). Rathunde (2001) smatra, da bi, ukoliko bi se humanistička i pozitivna psihologija udružile, psihologija mogla svjedočiti usponu snažne i značajne „četvrtre sile“. Od nastanka pozitivne psihologije, razvijeni su različiti teorijski modeli koji pojedincu omogućuju poticati postizanje i ispunjenje optimalne najbolje prakse - emocionalno, socijalno, kognitivno, fizički i socijalno, kao što je Seligmanov (2010) PERMA model (pozitivne emocije, angažman, odnos, smisao i ostvarenje); Csikszentmihályieva (1990) Teorija toka; Keyesov (2002) Kontinuum mentalnog zdravlja; Petersonova i Seligmanova (2004) Klasifikacija ljudskih snaga i vrlina, te Phanov i sar. (2017) Okvir najboljih postignuća (Phan i sar., 2020). Konstruktivni modeli koji odražavaju važnost pozitivne psihologije također su se usmjerili na preventivne mjere koje bi mogle razriješiti i oslabiti negativna životna iskustva i patologije. Globalna pandemija koronavirusa dovela je mnoge ljude u bespomoćno stanje. Nametnuta ograničenja povezana s lošim psihološkim ishodima (smanjeni socijalni kontakt, striktna izolacija, lockdown mjere i dr.) izazivaju kod ljudi visok stepen stresa i pogoršano blagostanje (Wang i sar., 2020; Israelashvili, 2021). Shodno tome, posebno u ovim kriznim situacijama koje nameće trenutna globalna kriza, pozitivna psihologija može imati važnu ulogu u mentalnom zdravlju pojedinca.

2. DEFINICIJE POZITIVNE PSIHLOGIJE

Seligman i Csikszentmihalyi (2000) definisali su pozitivnu psihologiju kao "*naučno proučavanje pozitivnog ljudskog funkcioniranja i procvata na više nivoa koje uključuju biološku, osobnu, relacijsku, institucionalnu, kulturnu i globalnu dimenziju života*". Pozitivna psihologija je proučavanje pozitivnih emocija i „*snaga koje omogućuju napredovanje pojedinaca i zajednica*“ (Seligman, 2005). Područje pozitivne psihologije na subjektivnom nivou odnosi se na vrednovana subjektivna iskustva: blagostanje, satisfakcija i zadovoljstvo (u prošlosti); nada i optimizam (za budućnost); i tok i sreća (u sadašnjosti). Na individualnom nivou riječ je o pozitivnom individualnim osobinama: sposobnost ljubavi i poziva, hrabrost, međuljudska vještina, estetski senzibilitet, istrajnost, opraštanje, originalnost, buduće razmišljanje, duhovnost, talent i mudrost. Na nivou grupe radi se o društvenim vrlinama i institucijama koje pokreću pojedince ka boljoj zajednici: odgovornost, negovanost, altruizam, civilizacija, ljubaznost, umjerenost, tolerancija i radna etika (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000). Prema Seligmanu (2002) primarni fokus pozitivne psihologije je poticanje dobiti. Viši stepen blagostanja povezan je s povećanom produktivnošću, dužim životnim vijekom i zadovoljnijim vezama. S tim u vezi, uveo je PERMA model - pet komponenti sreće i blagostanja: pozitivne emocije, angažman, veze, pronalaženje smisla i postignuće, kako bi objasnio i definirao dobit u širem smislu (Seligman, 2012). Na temelju vlastitih istraživanja, Seligman (2012) tvrdi da su navedeni elementi intrinzično motivirajući i neophodni za postizanje zdravog osjećaja dobiti, ispunjenosti i zadovoljstva koji vode ka pronalasku pravog smislenog života. Istraživanje Kern i sar. (2015) je potvrdilo navedene Seligmanove rezultate i pokazalo značajnu povezanost između svake od PERMA komponenti i fizičkog zdravlja, vitalnosti, zadovoljstva poslom, zadovoljstva životom i predanosti unutar organizacija. Forgeard i sar. (2011) također smatraju da proaktivni rad na komponentama PERMA-e povećava aspekte blagostanja i smanjuje psihološki stres. Peterson (2006) navodi da je pozitivna psihologija naučni pristup proučavanju ljudskih misli, osjećaja i ponašanja, istovremeno ističući snage umjesto slabosti. Sheldon i King (2001) je definiraju kao naučno istraživanje pozitivnog ljudskog funkcioniranja, te je njen cilj otkriti i promovirati faktore koji omogućuju pojedincima, zajednicama i društvima da se razvijaju i napreduju. Prema Lyubomirsky (2007) pozitivna psihologija predstavlja predanost izvorima psihološkog ozdravljenja, kao što su pozitivne emocije, pozitivna iskustva, pozitivno okruženje i ljudske snage i vrline. Keyes i Haidt (2003) navode da su glavni ciljevi pozitivne psihologije prepuštanje životnim izazovima, iskorištavanje neuspjeha i nedaća, angažiranje i povezivanje s drugim ljudima, pronalazak ispunjenja u kreativnosti i produktivnosti i u pomoći drugima da pronađu trajni smisao, zadovoljstvo i mudrost. Gable i Haidt (2005) definirali su pozitivnu psihologiju kao „*proučavanje uslova i procesa koji doprinose procvatu ili optimalnom funkcioniranju ljudi, grupa i institucija*“. Prema Linley i sar. (2006) pozitivna psihologija je naučno polje usmjereno na proučavanje

optimalnog ljudskog funkcioniranja. „Njen cilj na meta-psihološkom nivou je otkloniti neravnotežu u psihološkim istraživanjima i praksi, usmjeravajući pažnju na pozitivne aspekte ljudskog funkcioniranja i doživljavanja, te ih integrirati s dosadašnjim spoznajama o negativnim aspektima. Na pragmatičnoj razini pozitivna psihologija teži razumjeti izvore, procese i mehanizme koji vode do poželjnih ishoda“. Pawelski (2016) smatra da pozitivna psihologija podrazumijeva uključivanje atributa, kao što su osobni rast, nagon, izgradnja karaktera, ljudska snaga i porodične i društvene vrline. Uravnotežena je po opsegu, ulazeći u razrješenje spektra i negativnih i pozitivnih životnih iskustava (Pawelski, 2016). Na osnovu svih navedenih definicija očigledno da je primarni fokus pozitivne psihologije usmjeren na pozitivne ljudske kapacitete, kako stvarne, tako i potencijalne.

3. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA

Pandemija COVID-19 je mnoge pojedince širom svijeta suočila sa ogromnim poteškoćama. U skladu sa *teorijom smisla*, pandemija direktno ugrožava tri elementa smisla u životu pojedinca - koherentnost, značaj i svrhu. Koherentnost ugrožava tako što stvara haos i uvodi promjene u navikama pojedinaca, mišljenjima o vlasti i sigurnosti, osjećaju predvidljivosti, pa čak i osjećaju identiteta. Smisao života pojedinaca ugrožen je na način što se osjećaju nemoćnima usred uticaja koje ne mogu kontrolisati, ograničavajući odnose i aktivnosti zbog kojih se život čini vrijednim. Navedeno prijeti svrsi života pojedinaca tako što remeti planove za budućnost, uništava motivaciju i sprječava ispunjenje ciljeva (Waters i sar., 2021). Pandemija i restriktivne mjere rezultirale su neočekivanim i radikalnim promjenama u životima ljudi, izazivajući strah, neizvjesnost i anksioznost (Trzebiński, Cabański, Czarnecka, 2020; Schimmenti, Billieux, Starcevic, 2020; Shigemura, 2020). Strah je ključni adaptivni odbrambeni mehanizam za preživljavanje. Međutim, ako nadmaši određene nivoe postaje štetan i može prouzrokovati različite psihološke poremećaje (Di Crosta i sar., 2020), a naročito za vrijeme pandemije COVID-19 povezan je sa širokim spektrom problema mentalnog zdravlja, poput anksioznosti, traumatičnog stresa i patnje (Šimšir i sar., 2021). Istraživanja u području pozitivne psihologije usmjerena su na pozitivna subjektivna iskustva, pozitivne individualne osobine i pozitivnu zajednicu (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000). Tse, Nakamura i Csikszentmihalyi (2021) ispitivali su načine za postizanje visokog nivoa dobrobiti. Istraživanje ovih autora je otkrilo sedam ličnih atributa (autotelna ličnost, kolektivno) koji olakšavaju takav angažman i uživanje u bavljenju svakodnevnih aktivnosti. Pretpostavili su da iskustvo toka - stanje dubokog angažmana i uživanja objašnjava pozitivan odnos između autotelne ličnosti i blagostanja. Njihova istraživanja su otkrila posredni, pozitivni efekat autotelne ličnosti na dobrobit kroz iskustvo toka, razjašnjavajući put ka dobrom životu dubokim angažmanom. Prema *teoriji proširenja i izgradnje pozitivnih emocija* (Fredrickson, 2001, 2004, 2013) pozitivne emocije, kao što su radost, zadovoljstvo, ponos i ljubav, iako fenomenološki različite, omogućuju pojedincima proširenja i povećanja njihovih misaonih aktivnosti, što potiče izgradnju trajnih osobnih potencijala, kako fizičkih i intelektualnih, tako i socijalnih i psiholoških. Empirijska istraživanja potvrđuju teoriju proširenja i izgradnje i sugeriraju da sposobnost doživljavanja pozitivnih emocija može biti temeljna ljudska snaga koja je ključna za proučavanje optimalnog blagostanja i napretka čovjeka. Istraživanja o suočavanju sa stresom pokazuju da preliminarne pozitivne emocije olakšavaju prilagođavanje stresu i pomažu u oporavku od stresnih događaja (Folkman, 1997; Lazarus, 2000; Fredrickson i sar., 2003; Moskowitz i sar., 2020). Metaanalizom pozitivnih psiholoških intervencija došlo se do sličnih otkrića, koja su pokazala da porast pozitivnih emocija poboljšava blagostanje i smanjuje simptome depresije (Sin i Lyubomirsky, 2009). Zaključujemo da je od izuzetnog značaja izgrađivati i njegovati pozitivne emocije, ne samo kao krajnje stanje samo po sebi, već i kao sredstvo putem kojeg pojedinac vremenom može ostvariti psihološki rast i poboljšati blagostanje. Istraživanje koje je Israelashvili (2021) proveo u Ujedinjenom Kraljevstvu i Sjedinjenim Državama na uzorku od 2000 ispitanika, ukazuje da je prisutnost pozitivnih emocija snažno povezana s otpornošću, posebno za pojedince koji proživljavaju više negativnih emocija. Ovi rezultati pokazuju da su pozitivne emocije posebno važne za mentalno zdravlje u kontekstu visokog stresa, što se odražava povećanim stepenom negativnih emocionalnih iskustava. Ti su rezultati također u skladu s perspektivom egzistencijalne pozitivne psihologije, koja tvrdi da čak i negativne emocije mogu doprinijeti boljitku nakon što se transformiraju. Prema Paranhosu i Werlangu (2015) pozitivna psihologija može pružiti uvid u ljudski potencijal za oporavak, omogućavajući aktivaciju zdravih i očuvanih karakteristika ljudi. Čak i u složenim situacijama poput katastrofa i kriza, pozitivna psihologija može pomoći u razumijevanju potencijala, kapaciteta i motivacije koje pojedinci posjeduju (Machado, Gurgel i Reppold, 2017). U tom kontekstu, psihologija može dati važan doprinos u suočavanju s krizom uzrokovanom pandemijom COVID-19, sa ciljem smanjenja negativnih efekata na mentalno zdravlje populacije i poboljšanja kvaliteta života, tokom i nakon pandemije. U istraživanju Zammitti i sar. (2021) na uzorku od 281 ispitanika, utvrđeno je da strah od COVID-19 igra važnu ulogu između negativnih efekata kod ljudi i njihovog blagostanja, povećanja ili smanjenja smisla života kroz osjećaj straha. Njihovo istraživanje otkrilo je da negativne emocije mogu predvidjeti eudaimonsko blagostanje ili procvat posredstvom straha od COVID-19 tokom određenog razdoblja karantene. Pored duhovnog blagostanja, strah od COVID-19 može potaknuti ljude na

razmišljanje o smislu i svrsi života, povećavajući smislenost života. Utvrdili su da su negativni afekti povezani sa simptomima PTSP-a, direktno i indirektno, putem straha od COVID-19. Oni tvrde da bi strah mogao igrati važnu ulogu u razvoju simptoma PTSP-a tokom pandemije koronavirusa, posebno kod osoba koje pretežno imaju negativne osjećaje. Nadalje, otkrili su da pozitivni i negativni afekti igraju različitu prediktivnu ulogu u duhovnom blagostanju: pozitivni afekti imaju direktan uticaj na duhovno blagostanje i imaju ulogu zaštitnog faktora, dok negativni afekti direktno ne predviđaju duhovno blagostanje. Istraživanje Zammitti i sar. (2021) doprinijelo je obogaćivanju naučnih spoznaja o uticajima koje strah od bolesti može imati na život pojedinaca, zapravo, strah tokom pandemije koronavirusa djeluje kao posrednik u odnosu između negativnih afekata s jedne strane i razvoja simptoma traumatičnog stresa ili dobiti pojedinca s druge strane. Izloženost krizi može kratkotrajno uzrokovati psihološku patnju, somatske tegobe, zategnute socijalne odnose, poremećaje spavanja, psihosocijalne probleme i probleme u ponašanju, a dugotrajno gledano, može uzrokovati razvoj posttraumatskog stresa, anksioznosti, depresije, zloupotrebe alkohola, paničnog poremećaja i drugih stanja oštećenja mentalnog zdravlja (Kaniasty, 2020). Rezultati dosadašnjih istraživanja sugeriraju da pozitivna psihologija može omogućiti pojedincima da se razvijaju i psihološki rastu nakon doživljenog traumatičnog događaja, pomažući im da preoblikuju svoja negativna iskustva, razmisle o svojim prioritetima i preispitaju svoje vrijednosti (Sattler i Smith, 2020; Nakano, 2020). Waters i sar. (2021) su ispitivali učinak „ublažavanja, jačanja i razvoja“ koji pandemija ima na mentalno zdravlje ljudi. Rezultati istraživanja pokazali su da pozitivne vještine, pozitivna emocionalna stanja i iskustvo mogu pomoći pojedincima da se nose sa pandemijom i da jačaju kroz situaciju u kojoj se nalaze. Referirajući se na dosadašnja istraživanja, autori ukazuju na to da je patnja uobičajena i važna karakteristika u istraživanjima o pozitivnoj psihologiji. Oni, pored toga, objašnjavaju da učinak razvoja nastaje „kada je pojedinac sposoban da iskoristi krizu na transformativni način za razvijanje novih praksi (npr. veća snaga), novih procesa (npr. više samilosti) i novih pogleda (npr. veće značenje)“. Ova sposobnost pojedinca može dovesti do poboljšanja mentalnog zdravlja u budućnosti. Prema ovoj analizi, procesi ublažavanja, jačanja i razvoja generiraju se kroz devet aspekata pozitivne psihologije: pozitivne emocije, smisao, saosjećanje prema samome sebi, hrabrost, zahvalnost, karakterne snage, pozitivni međuljudski procesi, suočavanje i visokokvalitetni odnosi sa drugima. Razvojem ovih aspekata ljudskog ponašanja, Waters i sar. (2021) tvrde da postoji veća vjerovatnoća da će pojedinac održati ili poboljšati svoje mentalno zdravlje za vrijeme krize, poput pandemije COVID-19. Nadalje, Prinzing i sar. (2020) ustanovili su da pozitivna rezonanca, tj. pojedinci koji su dijelili pozitivne emocije poput brižljivosti, predviđa pozitivno mentalno zdravlje tokom pandemije COVID-19. U istraživanju Bonoa, Reila i Hescoca (2020) utvrđeno je da otpornost, kao karakterna snaga, prisutna kod pojedinaca prije pandemije, podstiče pozitivno psihološko funkcionisanje i tokom pandemije. Vazquez i sar. (2021) i Waters i sar. (2021) pronašli su da elementi, kao što su vjera u dobar život, nada u pozitivnu budućnost, upotreba snaga i pozitivna reinterpretacija pospješuju uticaj pozitivne psihologije tokom pandemije tako što potiču izgradnju i širenje procesa suočavanja koji omogućuju pojedincu da se psihološki razvija. Phan-a i sar. (2020) proveli su istraživanje čiji rezultati su dali opsežan teorijski, metodološki i empirijski doprinos proučavanju pozitivne psihologije. Jedan od značajnih aspekata njihovog istraživanja je razvoj višedimenzionalnog „modela svjesnosti“, složenog koncepta koji se sastoji od tri glavne komponente: psihološke (koncentracija, opuštenost, neosuđivanje i samospoznaja), duhovne (samodisciplina, sadašnjost, samoaktualizacija, jedinstvo i harmonija) i filozofske (nedualizam, krajnja realnost i racionalnost). U teorijskom okviru njihovog istraživanja navode da se njihov višedimenzionalni model svjesnosti može značajno uklopiti u proučavanje pozitivne psihologije, jer se ogleda u razumijevanju da čovjekovo iskustvo svjesnosti može podrazumijevati različite vrste filozofskih, psiholoških i duhovnih osjećaja kontemplacije (Phan i sar., 2020). U skladu sa teorijom optimizacije, Phan i sar. (2020) su pretpostavili da bi svjesnost mogla djelovati kao „sredstvo za optimizaciju“, što bi omogućilo znatno lakše postizanje optimalno najboljeg za život pojedinca (Phan, Ngu, Yeung, 2017; Phan i Ngu, 2019; Phan, Ngu, McQueen, 2020). Njihovo je razmatranje zanimljivo, imajući u vidu da odražava stanovišta filozofske psihologije, ličnog rasuđivanja, te se temelji i na značajnom iskustvu u poučavanju, kao i istraživanjima o optimizaciji i svjesnosti.

4. POZITIVNE PSIHOLOŠKE INTERVENCIJE

Pandemija utiče na tjelesno i mentalno zdravlje i blagostanje miliona ljudi (Shigemura i sar., 2020; Brooks i sar., 2020). Direktni i indirektni dugotrajni štetni učinci pandemije COVID-19 na mentalnu i psihološku dobrobit ljudi su sljedeći: anksioznost i strah (od gubitka posla i sredstava za život uslijed ekonomske krize, izolacije, zatvorenih tržišta, promjena u socijalnom uređenju i ograničenja putovanja); sve veći osjećaj nesigurnosti kada je riječ o mogućnosti ispunjavanja potreba porodice; strah od napuštanja kuće i izlaganja opasnosti zbog velike stope zaraženosti; stres i depresija uzrokovani distanciranjem od članova porodice; kompulzivna tendencija gomilanja hrane, medicinskih sredstava i namjernica iz straha od nedostupnosti; porast nasilja u porodici i nad ženama; povećanje broja slučajeva seksualnog i fizičkog zlostavljanja djece; socijalna diskriminacija zaraženih i izliječenih

pacijenata i njihovih porodica; strah od diskriminacije u slučaju pokazivanja simptoma visoke temperature, prehlade, kašlja i financijski stres zbog velikog troška liječenja u slučaju zaraze (Paul i Devi, 2021). Istraživanja Paula i Devije (2021) ukazuju da pozitivne psihološke intervencije mogu biti efikasne u poboljšanju subjektivnog i psihološkog blagostanja. Oni ističu da ove pozitivne psihološke intervencije mogu pomoći u smanjenju simptoma depresije, stresa, anksioznosti i beznađa koji su posljedica izolacije i diskriminacije za vrijeme pandemije COVID-19. Oni su, također, ukazali i na potrebu za razvijanjem svijesti o pozitivnoj psihologiji i mentalnom zdravlju, imajući u vidu da ekonomska kriza zajedno sa pandemijom koronavirusa može rezultirati sekundarnom krizom mentalnog blagostanja. Pandemija COVID-19 izaziva niz negativnih emocija kod ljudi, poput straha i anksioznosti zbog zaraze virusom, tuge i usamljenosti zbog ograničenja u socijalnoj povezanosti, žalosti zbog gubitka voljenih osoba i bijes i frustracije zbog gubitka posla, nedostatka prihoda i ograničene slobode kretanja (Waters i sar., 2021; Galea, Merchant i Lurie, 2020). Upravo zbog ove raširene emocionalne boli, od izuzetnog je značaja da pojedinci primijene pozitivne psihološke strategije koje povećavaju njihove pozitivne emocije, što ne samo da koristi njima, već i njihovim voljenim i njihovoj zajednici (Ibid). S tim u vezi, teoretičari, psiholozi i istraživači u praksi predložili su i testirali pozitivne psihološke intervencije za poboljšanje zadovoljstva životom i dobrobiti. Pozitivne psihološke intervencije predstavljaju kombinaciju naučnih strategija i instrumenata koji se fokusiraju na povećanje blagostanja, pozitivnih emocija i spoznaja među pojedincima (Keyes, 2002), kao i na povećanje hedonske ili eudaimonske dobrobiti (Pawelski, 2020). Definirane su kao psihološke intervencije koje su usmjerene na jačanje pozitivnih osjećaja, misli i ponašanja, a sastoje se od dvije bitne komponente: fokusiranosti na povećanje osjećaja sreće kroz pozitivne misli i emocije i dugotrajno očuvanje pozitivnih uticaja intervencije (Sin i Lyubomirsky, 2009). Nastale su s ciljem podsticanja pozitivnosti u svakodnevnom životu pojedinca, te na taj način pomažu ljudima da se suoče sa štetnim događajima i negativnim osjećajima (Seligman, Rashid i Parks, 2006). Ove intervencije povećavaju subjektivnu dobrobit i smanjuju depresiju (Stone i Schmidt, 2020) i pokazale su pozitivne rezultate prilikom njihovog primjenjivanja i na kliničke i nekliničke uzorke (Bolier i sar., 2013; Stone i Parks, 2018). Pojedinci koji imaju jasne ciljeve i očekivanja u životu vjerovatnije će iskusiti sreću i zadovoljstvo (Steger, Kashdan i Oishi, 2008; Steger, Oishi i Kashdan, 2009, prema Paul i Devi, 2021). Istraživanja ukazuju na to da primjenjivanje pozitivnih psiholoških intervencija može služiti kao obrambeni mehanizam od razvoja mentalnih poremećaja (Layous, Chancellor, Lyubomirsky, 2014). Pozitivne psihološke intervencije smanjuju mentalne i psihološke faktore rizika za poremećaje, kao što su ruminacija i usamljenost. Također, putem vještina koje pojedinac razvija kroz ove intervencije mogu se ublažiti ostali potencijalni okidači u okolini (Ibid). Pozitivne psihološke intervencije su kategorisane u sedam vrsta: uživanje, zahvalnost, ljubaznost, empatija, optimizam, snaga i smisao (Parks i Schueller, 2014, prema Paul i Devi, 2021) (Tabela 1).

Tabela 1: Vrste pozitivnih psiholoških intervencija

Vrsta pozitivne psihološke intervencije	Glavni fokus	Rezultati
Uživanje	<i>Fokusiranost na određeno iskustvo kojim se nastoji poboljšati uticaj tog iskustva za maksimizaciju sreće (Peterson, 2006).</i>	<i>Liječenje depresije i poremećaja raspoloženja; izazivanje osjećaja sreće i zadovoljstva (Bryant, 2003).</i>
Zahvalnost	<i>Pobuđuje se snažan osjećaj pozitivnosti kod osobe koja pruža pozitivnost i osobe kojoj se pokazuje pozitivnost (Schueller i Parks, 2013). Metode su klasificirane kao: a) Samoreflektivne prakse (npr. pisanje dnevnika zahvalnosti); b) Interaktivne metode: Aktivno izražavanje naše zahvalnosti drugima (npr. izgovaranje riječi „hvala“).</i>	<i>Povećava osjećaj sreće i zadovoljstva (Wood, Froh i Geraghty, 2010). Čini da se pojedinac iznutra osjeća pozitivnije i motivisanije (Emmons i McCullough, 2003; Seligman, Steen, Parks i Peterson, 2005).</i>
Ljubaznost	<i>Skromni postupci poput darivanja poklona, nuđenje pomoći za plemenite svrhe, pomaganje strancu u nevolji.</i>	<i>Podstiče jačanje osjećaja sreće i pozitivnosti (Howell i Iyer, 2012).</i>
Empatija	<i>Pružna osjećaj sreće i daje osjećaj unutrašnjeg mira. (Diener i Seligman, 2002).</i>	<i>Izgradnja odnosa kroz proširenu percepciju, efikasnu komunikaciju i premošćavanje jaza između sebe i drugih.</i>
Optimizam	<i>Ostvarivanje pozitivnih rezultata postavljanjem realnih očekivanja.</i>	<i>Osjećaj pozitivnosti prema sebi i svom životu (King, 2001.). Sticanje uvida u greške koje</i>

			<i>pojedinač pravi i šta može učiniti da krene putem željenog idealnog života.</i>
	Snaga	<i>Fokus na unutrašnje kapacitete i vrijednosti (Parks i Biswas-Diener, 2013).</i>	<i>Smanjuje depresiju i povećava zadovoljstvo (Seligman i sar., 2005.)</i>
	Smisao	<i>Pomaže u razumijevanju smisla života i šta možemo učiniti da postignemo stvari koje su nam bitne u životu (npr. pronalazak smisla u našim svakodnevnim aktivnostima, formiranje realnih ciljeva i upotreba učinkovitih sredstava za njihovo postizanje ili razmišljanje o našim emocijama i mislima (Grant, 2008).</i>	<i>Liječenje stresnih poremećaja, posebno PTSP-a (Folkman i Moskowitz, 2000).</i>

Izvor: Paul i Devi (2021)

Gander i sar. (2020) su ispitivali povećavaju li pozitivne psihološke intervencije intenzitet i raznolikost pozitivnih emocija i uticaj pozitivnih emocija na dobrobit. Rezultati su pokazali veći intenzitet i raznolikost pozitivnih emocija izazvanih pozitivnim psihološkim intervencijama, i povećan stepen blagostanja, koji bi se mogao objasniti intenzitetom i raznolikošću pozitivnih emocija. Studija pruža model na koji se način mogu proučavati mehanizmi koji se nalaze u osnovi pozitivnih psiholoških intervencija i naglašava važnost pozitivnih emocija u pozitivnim psihološkim intervencijama. Autori Karatas, Uzun i Tagay (2021) također ukazuju na nužnost korištenja intervencija psihološke podrške, čime potvrđuju značaj pozitivne psihologije naročito tokom pandemije (Conversano i sar., 2020). Očigledno je da su pozitivne psihološke intervencije korisne u zaštiti mentalnog i psihološkog blagostanja opšte populacije. Shodno navedenim dokazima, uočena je naglašena potreba za pružanjem psihološke podrške svim pogođenim ljudima tokom pandemije, pogotovo ranjivim osobama, s ciljem podsticanja i jačanja osjećaja sreće, zadovoljstva i pozitivnosti.

5. ZAKLJUČAK

Pandemija je rezultirala radikalnim promjenama u životima ljudi, izazivajući negativna osjećanja, kao što su patnja, osjećaj bespomoćnosti, strah, neizvjesnost, anksioznost, depresija, usamljenost, visok nivo opšteg i posttraumatskog stresa, suicidalnih misli i pogoršanog blagostanja. Fokusiranost pozitivne psihologije na stvarne i potencijalne ljudske kapacitete i vrijednosti pruža veoma korisne uvide koji doprinose boljem razumijevanju potencijala koji omogućuju pojedincima da se suoče sa kriznim situacijama i koji pospješuju psihološki rast. Dosadašnja istraživanja ukazuju na to da je duhovno blagostanje u pozitivnoj korelaciji sa pozitivnim afektivnim stanjima i sa blažim oblicima patnje tokom pandemije COVID-19. Referirajući se na dosadašnja istraživanja, pojedini autori ukazuju na to da je patnja uobičajena i važna karakteristika u istraživanjima o pozitivnoj psihologiji. Ljudske osobine kao što su mentalna stabilnost, izdržljivost, saosjećanje i otpornost pomažu ljudima da pronađu smisao i da se oporave u vremenu punom izazova, uključujući trenutnu krizu sa kojom se suočava globalna populacija. Brojna istraživanja ukazuju na niz pozitivnih psiholoških faktora koji se mogu uključiti u pozitivne psihološke intervencije i mogu biti efikasne u poboljšanju subjektivnog i psihološkog blagostanja. S obzirom na činjenicu da pandemija COVID-19 izaziva niz negativnih emocija kod ljudi, od izuzetnog je značaja da pojedinci primijene pozitivne psihološke strategije koje povećavaju njihove pozitivne emocije, koje će koristiti cijeloj zajednici. Proučavanjem pozitivnih ljudskih osobina, pozitivna psihologija nastoji da istraži strategije koje će se implementirati u cilju zaštite mentalnog zdravlja i koje se mogu primijeniti u različitim fazama krize, pandemije ili katastrofe, radi minimiziranja negativnih uticaja. Osvrćući se na dosadašnja relevantna naučna saznanja, očigledno je da će pozitivna psihologija omogućiti bolje razumijevanje i izgradnju ličnih faktora koji će pomoći pojedincima, zajednicama i društvima da se suoče, opstanu i razvijaju tokom kriznih situacija. S obzirom da će pandemije u budućnosti biti „nova norma“ ponašanja i življenja, ukazana je potreba za razvijanjem svijesti o pozitivnoj psihologiji i mentalnom zdravlju, imajući u vidu da ekonomska kriza zajedno sa pandemijom koronavirusa može rezultirati sekundarnom krizom mentalnog blagostanja.

LITERATURA

- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, H. F. E., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, (119). doi.10.1186/1471-2458-13-119
- Bono, G., Reil, K., Hescocox, J. (2020). Stress and wellbeing in college students during the COVID-19 pandemic: Can grit and gratitude help? *International Journal of Wellbeing* 10 (3):39-57. doi:10.5502/ijw.v10i3.1331

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 395:912–920. doi:10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Conversano, C., Di Giuseppe, M., Miccoli, M., Ciacchini, R., Gemignani, A., Orrù, G. (2020). Mindfulness, Age and Gender as Protective Factors Against Psychological Distress During COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 1900. doi:10.3389/fpsyg.2020.01900
- Di Crosta, A., Palumbo, R., Marchetti, D., Ceccato, I., la Malva, P., Maiella, R., Cipi, M., Roma, P., Mammarella, N., Verrocchio, M.C. (2020). Individual differences, economic stability, and fear of contagion as risk factors for PTSD symptoms in the COVID-19 emergency. *Frontiers in Psychol.* 11, 2329. doi:10.3389/fpsyg.2020.567367
- Forgeard, M.J.C., Jayawickreme, E., Kern, M.L., Seligman, M.E.P. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing* 1 (1). doi:10.5502/ijw.v1i1.15
- Froh, J. J. (2004). The History of Positive Psychology: Truth Be Told. *NYS Psychologist*, 16 (3), 18–20.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56 (3), 218–226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal Pers. Soc. Psychol.* 84, 365–376. doi:10.1037/0022-3514.84.2.365
- Fredrickson B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 359 (1449), 1367–1378. doi:10.1098/rstb.2004.1512
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In P. Devine & A. Plant (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 47:1–53. Academic Press. doi:10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2
- Folkman S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science and Medicine*, 45 (8), 1207–1221. doi:10.1016/S0277-9536(97)00040-3
- Gable, S. L., Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology. *Review of General Psychology*, 9 (2): 103–110. doi:10.1037/1089-2680.9.2.103
- Galea, S., Merchant, R. M., Lurie, N. (2020). The mental health consequences of COVID-19 and physical distancing: The need for prevention and early intervention. *JAMA Internal Medicine*, 180 (6), 817–818. doi:10.1001/jamainternmed.2020.1562
- Israelashvili, J. (2021). More Positive Emotions During the COVID-19 Pandemic Are Associated With Better Resilience, Especially for Those Experiencing More Negative Emotions. *Frontiers in Psychology*, 12 :648122. doi:10.3389/fpsyg.2021.648112
- Karataş, Z., Uzun, K., Tagay, Ö. (2021). Relationships Between the Life Satisfaction, Meaning in Life, Hope and COVID-19 Fear for Turkish Adults During the COVID-19 Outbreak. *Frontiers in Psychology*, 12, 633384. doi:10.3389/fpsyg.2021.633384
- Kaniasty, K. (2020). Social support, interpersonal, and community dynamics following disasters caused by natural hazards. *Current Opinion on Psychology*, 32, 105–109. doi:10.1016/j.copsyc.2019.07.026
- Kern, M. A., Waters, L. E., Adler, A., White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *Journal of Positive Psychology* 10 (3): 262–271. doi: 10.1080/17439760.2014.936962
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62 (2), 95–108. doi:10.1037/0003-066X.62.2.95
- Keyes, C. L. M., Eisenberg, D., Perry, G. S., Dube, S. R., Kroenke, K., Satvinder, S., Dhingra, S. S. (2012). The relationship of level of positive mental health with current mental disorders in predicting suicidal behavior and academic impairment in college students. *Journal Am Coll Health*, 60 (2):126–33. doi: 10.1080/07448481.2011.608393.
- Layout, K., Chancellor, J., Lyubomirsky, S. (2014). Positive Activities as Protective Factors Against Mental Health Conditions. *Journal of Abnormal Psychology* 123 (1):3–12. doi:10.1037/a0034709
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55 (6), 665–673. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.665>
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin Press.
- Linley, A., Stephen, J. S., Harrington, S., Wood, A. M. (2006). Positive Psychology: Past, Present, and (Possible) Future. *The Journal of Positive Psychology* 1 (1):3–16 doi:10.1080/17439760500372796
- Machado, F. A., Gurgel, L. G., & Reppold, C. T. (2017). Intervenções em Psicologia Positiva na reabilitação de adultos e idosos: revisão da literatura. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 34 (1), 119–130. doi:10.1590/198202752017000100012

- Molero Jurado, Md. M., Pérez Fuentes, Md. C. (2021). The Psychological Impact of Coronavirus Pandemic Restrictions in Italy. The Mediating Role of the Fear of COVID-19 in the Relationship between Positive and Negative Affect with Positive and Negative Outcomes. *Eur. Jour. Investig. Health Psychol. Educ.* 11 (3), 697-710; doi:10.3390/ejihpe11030050
- Moskowitz, J. T., Cheung, E. O., Freedman, M., Fernando, C., Zhang, M. W., Huffman J. C., et al. (2020). Measuring positive emotion outcomes in positive psychology interventions: a literature review. *Emotion Review*, 13, 60–73. doi:10.1177/1754073920950811
- Nakano, T. C. (2020). Crises, natural disasters, and pandemics: insights from Positive Psychology. *Ciencias Psicológicas*, 14 (2):e-2161. doi.org/10.22235/cp.v14i2.2161
- Paul V. M. T., Devi, N. U. (2021). Managing mental & psychological wellbeing amidst COVID-19 pandemic: Positive psychology interventions. *The American Journal of Humanities and Social Sciences Research*, 4 (3):121-131.arxiv.org/abs/2104.11726
- Paranhos, M. E., Werlang, B. S. G. (2015). Psicologia nas Emergências: uma Nova Prática a Ser Discutida. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 35 (2), 557-571. doi: 10.1590/1982-370301202012
- Parks, A. C., Schueller, S. (2014). The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions. John Wiley & Sons
- Pawelski, J. O. (2016). Defining the ‘positive’ in positive psychology: part I. A descriptive analysis. *Journal Positive Psychology*, 11 (4), 339–356. doi: 10.1080/17439760.2015.1137627
- Pawelski, J. O. (2020). The elements model: toward a new generation of positive psychology interventions. *The Journal of Positive Psychology*, 15 (5), 675-679. doi:10.1080/17439760.2020.1789710
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55 (1), 44–55. doi:10.1037/0003-066X.55.1.44
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.
- Peterson, C., Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press and American Psychological Association.
- Phan, H. P., Ngu, B. H., Yeung, A. S. (2017). Achieving optimal best: instructional efficiency and the use of cognitive load theory in mathematical problem solving. *Educ. Psychol. Review*, 29, 667–692. doi: 10.1007/s10648-016-9373-3
- Phan, H. P., Ngu, B. H. (2019). “Expanding on the theoretical concept of ‘optimization’ for effective learning: establishing empirical evidence from an Eastern sociocultural perspective,” in *Asian Education Miracles*, eds A. D. Liem and S. T. Hong (Oxon, NY: Routledge), 222–240. doi: 10.4324/9781315180625-14
- Phan, H.P., Ngu, B.H., Chen, S.C., Wu, L., Shi, S.Y., Lin, R.Y., Shih, J.H., Wang, H.W. (2020) Advancing the Study of Positive Psychology: The Use of a Multifaceted Structure of Mindfulness for Development *Frontiers in Psychology*, 11:1602. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01602
- Phan, H. P., Ngu, B. H., McQueen, K. (2020). Future time perspective and the achievement of optimal best. *Frontiers in Psychology*, 11:1037. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01037
- Prinzing, M., Zhou, J., West, T. N., Le Nguyen, K. D., Wells, J. C., Fredrickson, B. (2020). Staying “in sync” with others during COVID-19: Positivity resonance mediates cross-sectional and longitudinal links between trait resilience and mental health. *Journal of Positive Psychology*. doi:10.1080/17439760.2020.1858336
- Rathunde, K. (2001). Toward a psychology of optimal human functioning: What positive psychology can learn from the “experimental turns” of James, Dewey, and Maslow. *Journal of Humanistic Psychology*, 41 (1), 135–153. doi:10.1177/0022167801411008
- Sattler D. N. & Smith A. (2020). Facilitating Posttraumatic Growth in the Wake of Natural Disasters: Considerations for Crisis Response. Em: S. Schulenberg (Ed.), *Positive Psychological Approaches to Disaster* (pp. 169-185). Singapura: Springer.
- Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5–14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5
- Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2001). Positive psychology: An introduction:Replay. *American Psychologist*, 56 (1), 89-90. doi:10.1037/0003-066X.56.1.89
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2005). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. In C. R. Snyder, S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-9). Oxford: University Press.
- Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788. doi:10.1037/0003-066X.61.8.774

- Sheldon, K., King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56 (3), 216-217. doi:10.1037/0003-066X.56.3.216
- Schimmenti, A., Billieux, J., Starcevic, V. (2020). The four horsemen of fear: An integrated model of understanding fear experiences during the COVID-19 pandemic. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*, 17 (2), 41–45. doi:10.36131/CN20200202
- Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M., Benedek, D. M. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: mental health consequences and target populations. *Psychiatry Clin. Neurosci.* 74, 281–282. doi:10.1111/pcn.12988
- Sin, N. L., Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology intervention: a practice-friendly meta-analysis. *Journal Clinical Psychol.* 65 (5):467–487. doi:10.1002/jclp.20593
- Stone, B. M., Parks, A. C. (2018). Cultivating subjective wellbeing through positive psychological interventions. *Handbook of Well-being*. Srinivasan, T. S. (2015). The 5 Founding Fathers and A History of Positive Psychology.
- Stone, B. M., Schmidt, K. (2020). Positive psychological interventions and cognition. *The Journal of Positive Psychology*, 15 (5):629-632 doi:10.1080/17439760.2020.1789714
- Şimşir, Z., Koç, H., Seki, T., Griffiths, M. D. (2021).The relationship between fear of COVID-19 and mental health problems: A meta-analysis. *Death Stud.* 27:1-9. doi: 10.1080/07481187.2021.1889097
- Trzebiński, J., Cabański, M., Czarnecka, J. (2020). Reaction to the COVID-19 Pandemic: The Influence of Meaning in Life, Life Satisfaction, and Assumptions on World Orderliness and Positivity. *Journal of Loss and Trauma* 25 (3):1-14. doi:10.1080/15325024.2020.1765098
- Tse, D.C.K., Nakamura, J., Csikszentmihalyi, M. (2021) Living well by “flowing” well: The indirect effect of autotelic personality on well-being through flow experience, *The Journal of Positive Psychology*, 16:3, 310-321, doi: [10.1080/17439760.2020.1716055](https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716055)
- Vazquez, C., Valiente, C., García, F.E., Contreras, A., Peinado, V., Trucharte, A., Bentall, RP. (2021). Post-Traumatic Growth and Stress-Related Responses During the COVID-19 Pandemic in a National Representative Sample: The Role of Positive Core Beliefs About the World and Others. *Journal Happiness Stud.* 11: 1-21. doi: 10.1007/s10902-020-00352-3
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., et al. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal Environ Res. Public Health*, 17 (5):1729. doi:10.3390/ijerph17051729
- Waters, L., Algoe, S. B., Dutton, J., Emmons, R., Fredrickson, B. L., Heaphy, E., Moskowitz, J. T., Neff, K., Niemiec, R., Pury C., Steger. M. (2021) Positive psychology in a pandemic: buffering, bolstering, and building mental health, *The Journal of Positive Psychology*, doi: 10.1080/17439760.2021.1871945
- Zammiti, A., Imbroglia, C., Russo, A., Zarbo, R., Magnano, P. (2021).The Psychological Impact of Coronavirus Pandemic Restrictions in Italy. The Mediating Role of the Fear of COVID-19 in the Relationship between Positive and Negative Affect with Positive and Negative Outcomes. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* 11 (3):697-710. doi.10.3390/ejihpe11030050