

Елена АЧКОВСКА-ЛЕШКОВСКА

УДК: 159.922

ПОЗИТИВНА ПСИХОЛОГИЈА: АКТУЕЛНА СОСТОЈБА, КРИТИКА И ПРЕДИЗВИЦИ

Кратка содржина

Овој труд дава преглед на главните обележја на позитивната психологија, како и на критичките забелешки и на предизвиците со кои таа ќе се соочи во иднина. Позитивната психологија е движење кое започнало во 1998 година на иницијатива на тогашниот претседател на Американското здружение на психолози, Мартин Селигман. Таа израснала од забележаниот дисбаланс во психологијата, обидувајќи се да го промени нејзиниот емпириски фокус од менталните болести и негативните ефекти по психолошкото здравје што ги создаваат стресорите, кон условите и процесите кои придонесуваат за оптимално функционирање на поединците, групите и институциите. Новата наука за човечките силни страни е насочена кон три нивоа: субјективно искуство (добросостојба, задоволство, оптимизам, среќа, надеж), позитивни црти на личноста (способност да се сака, стручност, храброст, интерперсонални вештини, чувство за естетика, мудрост, истрајност), и позитивни институции кои им овозможуваат на луѓето да бидат подобри граѓани (развивајќи одговорност, алтруизам, толеранција, работна етика). Главни задачи на позитивната психологија се: да осознае што е она што го прави животот на човекот вреден за живеење, да работи на создавање предуслови за просперитет на индивидуите и на заедниците, да ги превенира психичките растројства и неволји, и да ги примени своите принципи во областа на личниот растеж, работното место, образованието и терапијата.

Во трудот се разработени главните идеи на позитивната психологија, како и критичките забелешки, дадени главно од Лазарус, на нејзините теоретските поставки и методите што ги користат нејзините приврзаници. Понатаму, дискутирани се предизвиците со кои позитивната психологија ќе се соочи во иднина: дефинирањето на позитивното, мерењето на добросостојбата, развојот и наследувањето на позитивните искуства и црти на личноста, уживање наспроти задоволство, колективна добросостојба, автентичноста наспроти изведеноста на позитивните особини, позитивната психологија како наука која опишува или препишува, и реалност наспроти оптимизам.

Клучни зборови: ПОЗИТИВНА ПСИХОЛОГИЈА, АКТУЕЛНА СОСТОЈБА, КРИТИКА, ПРЕДИЗВИК

ВОВЕД

„Психологијата има куса историја, но долго минато“ - напиша Hermann Ebbinghaus во далечната 1907 год. Еден век подоцна, оваа констатација ја актуализира Peterson (2006) за да нагласи дека позитивната психологија како движење постои само една деценија, но темите што таа ги обработува биле предмет на интерес уште на античките филозофи. Официјално, движењето на позитивната психологија започна во 1998 година, кога Martin Seligman стана претседател на Американското психолошко здружение (APA). Во своето уводно излагање тој укажа дека по завршувањето на Втората Светска војна психологијата во голема мера се насочила кон дијагностицирање и третман на менталните болести, во што покажала значајни резултати; но тоа е само дел од нејзината мисија, која се состои и во тоа да ги направи човечките животи подобри. Затоа, како една од задачите на својот мандат, Seligman ја навел иницијативата за зголемување на бројот на емпириски истражувања на луѓето и на заедниците кои се развиваат и кои добро живеат, со цел да се научи како да се поттикнува напредокот. „Психологијата треба да помогне да се открие во кој тип семејство се подигнуваат најздрави деца, која работна средина придонесува за најголемо задоволство меѓу работниците и која политика резултира со најсилна граѓанска посветеност... Оттука, мојата втора претседателска иницијатива е градење инфраструктура во рамките на дисциплината и нејзино финансирање однадвор со цел да се поттикне растежот на новата наука и професија-позитивната психологија“. (Seligman, 1999, стр. 560, 561).

Од тогаш па до денес, забележан е брз развој на позитивната психологија и нејзино ширење не само во Америка, туку и на другите континенти. Почнувајќи од 1999 година, во САД се одржани 9 самити на позитивната психологија, а од 2001 година наваму секоја година се организираат летни школи за едукација во оваа дисциплина. Покрај тоа, одржани се 16 конференции широм светот, од кои 4 во Европа (2002, 2004, 2006, 2008), а останатите во САД, Австралија, Азија, Јужна Африка и Јужна Америка. Оваа година во Филаделфија ќе се одржи и првиот Светски конгрес на позитивната психологија. Во тек се голем број научно-истражувачки и апликативни проекти, а на многу универзитети позитивната психологија како наставен предмет е вклучена во студиските програми по психологија. Објавени се многу книги и прирачници, а се издаваат и две специјализирани списанија (Journal of Positive Psychology, Journal of Happiness Studies). Во 2000

година публикувано е посебно издание на списанието Американски психолог (American Psychologist), посветено на позитивната психологија, во кое свои трудови презентирале приврзаниците на ова движење. Истата година во APA е донесена одлука еднаш годишно да се доделува награда (Templeton Positive Psychology Prize) за истакнати истражувачи во оваа област.

Што е позитивна психологија?

Називот **позитивна психологија** не е оригинално создаден од Seligman. Прв пат е споменат од Abraham Maslow во неговата книга “Мотивација и личност” (1954) за да ја опише својата насоченост кон истражување на креативноста и на самоактуализацијата. Во Русија има сличен приод, познат како **акмеологија** или наука за високите човечки дострели, а во Јужна Африка постои **психофортологија** како психолошка дисциплина која се занимава со истражување на човековите доблести и силни страни (според Peterson, 2006).

Позитивната психологија е научна студија за силите и доблестите кои им овозможуваат на поединците и на заедниците да просперираат. Ова научно поле се базира на верувањето дека луѓето сакаат да водат исполнеги и содржински животи, да го култивираат она што е најдобро кај нив, како и да ги продлабочат нивните искуства за љубовта, работата и забавата. Позитивната психологија ги истражува условите и процесите кои придонесуваат за оптимално функционирање на поединците, групите и институциите. Таа укажува дека е крајно време психологијата да се дефокусира од моделот на болест како иманентен на човековата природа. Во тој модел луѓето се претставени како кршливи или полни со недостатоци, како жртви на лошата генетика или на суровата средина, кои, во најдобар случај, успеваат да преживуваат. Позитивната психологија бара поголема научна преокупираност со човековите силни страни наместо со слабостите, покажување интерес за градењето добар живот исто толку колку и за поправањето на лошиот живот, насочување на вниманието кон исполнетоста на животот на здравите исто толку колку и кон лекувањето на болните луѓе (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Истражувањата на полето на позитивната психологија може да се поделат на три дела, и тоа: позитивни субјективни искуства, позитивни индивидуални особини и позитивни институции и заедници. Разбирањето

на *субјективно искуство* подразбира проучување на чувството на задоволство со минатото, среќа почувствувана во сегашноста и надеж за иднината, како и субјективна добросостојба и оптимизам. Разбирањето на *позитивните индивидуални особини* подразбира проучување на силните страни и доблестите, како што се: капацитетот за љубов и работа, храброста, страста и сочувството, прилагодливоста, креативноста, љубопитноста, интегритетот, самопознавањето, контролата и самоконтролата, чувството за естетика, мудроста, истрајноста. Разбирањето на *позитивните институции* има за цел да проучи како можат да се изградуваат подобри и посилни заедници, во кои луѓето ќе бидат поангажирани граѓани и ќе развијат: чувство за правда, одговорност, цивилизираност, работна етика, водство, тимска работа, алтруизам, толеранција, посветеност на идеалите.

Од тука следува дека главни *задачи* на позитивната психологија се:

- да осознае што е она што го прави животот на човекот вреден за живеење;
- да работи на создавање предуслови за просперитет на индивидуите и на заедниците;
- да ги превенира психичките растројства и неволји;
- да ги примени своите принципи во областа на личниот растеж, работното место, образованието и терапијата.

Како што може да се забележи, покрај научно-истражувачката, оваа психологија има нагласена апликативна страна, преку давањето поддршка на:

- семејствата и училиштата, со што би им се овозможило на децата да го достигнат својот максимум;
- работните места, што овозможува чувство на сатисфакција и доведува до поголема продуктивност;
- заедниците, кои поттикнуваат поголем граѓански ангажман;
- терапевтите, кои ги идентификуваат и ги поттикнуваат добрите страни од карактерот на нивните пациенти.

Критика и одбрана на позитивната психологија

Секое ново движење колку што предизвикува еуфорија и привлекува истомисленници кои ги промовираат неговите идеи, толку е подложно и на критички напади од страна на опонентите. Најсериозните забелешки на позитивната психологија и се упатени од страна на еминентниот психолог Richard Lazarus (2003). Во статијата со наслов „Дали движењето на позитивната психологија има нозе?“, авторот ги искажал своите приговори и недоумици, со што предизвикал лавина од реакции на приврзаниците на движењето, објавени во списанието *Психолошки истражувања* (Psychological Inquiry, 2003, Vol. 14, No.2). Во продолжение ќе бидат синтетски прикажани главните критички забелешки на Lazarus, како и одговорите на истите.

1. Позитивната психологија е тренд со централни догми кои се симплифицирани и се базираат на политички и популарни слогани. Позитивната психологија, како и секое друго помодарство, ќе мине, но во меѓувреме многу добри психолози залудно ќе си го потрошат времето бавејќи се со неа.

Одговор: Ова движење навистина многу брзо се прошири не само во научните кругови, туку доби и поширока популарност. Некои од основоположниците на позитивната психологија (Csikszentmihalyi, 2003; Diener, 2003) и сами ја признаваат опасноста овој приод во психологијата да се претвори во идеолошко движење. Една од причините за тоа е големиот број на ентузијастички, но недоволно критички следбеници, кои во своето одушевување со оваа наука повеќе се насочени на позитивното, а помалку на научното. Сепак, секој кој внимателно ја проучил листата на истражувања во рамките на ова движење, ќе воочи многу лабаво поврзана група на познати научници кои се занимаваат со различни подрачја на истражување. Заедничко на сите нив им е единствено убедувањето дека позитивната страна на човековата природа треба повеќе да се истражува и дека резултатите на тие истражувања може да им помогнат на луѓето во остварување на подобар квалитет на животот. Значи, позитивната психологија е само заедничка платформа за вклучување на позитивната страна на човековата природа во истражувањата. Seligman (според Diener, 2003) постојано укажува на научната втемеленост на позитивната психологија и на конструктивниот критички дијалог на нејзините поддржувачи. Таа не е култ или моден тренд бидејќи, наспроти слепото следење на догми, промовира отворена интелектуална атмосфера. Во таа насока, иронично, Lazarus може да се гледа

не како опонент, туку како позитивен психолог кој сеуште не е свесен за тоа.

2. Ако постои позитивна психологија, значи ли дека останатата психологија е негативна? Ако ни е потребна позитивна психологија, значи ли тоа дека така наречената негативна психологија не не научила многу?

Одговор: Се разбира дека тоа не е така. Психологијата открила многу за негативната страна на човековата природа и за проблемите со кои се соочува, но многу помалку за позитивната страна. Особено во клиничката психологија поголем акцент се дава на она што е негативно кај луѓето. Позитивната психологија не се натпреварува, ниту ја негира т.н. негативна психологија (Lyubomirsky & Abbe, 2003). Таа само се обидува да постави рамнотежа со акцент на истражувањата и на позитивните човечки страни. Некои критичари на позитивната психологија тврдат дека и оние истражувачи кои се занимаваат со негативностите во човековата природа го прават тоа за да им помогнат на луѓето да живеат поквалитетно и дека токму поради тоа позитивната психологија не е потребна. Меѓутоа, да се биде помалку депресивен не значи и да се биде среќен, па постапките со кои се лекува депресијата се различни од постапките кои се користат за да станат луѓето посреќни. Голема е разликата помеѓу луѓето кои не се суицидни, ниту летаргични и кои не се потценуваат самите себе, и луѓето кои наутро стануваат од кревет со сјај во очите, полни со волја и желба за живот. Последново не можеме во потполност да го разбереме ако експлицитно не го мериме нивното чувство на среќа и полет. Метафорички кажано, старата психологија научила како да ги донесе луѓето од ниво -8 до нула, но не и како да ги донесе од ниво нула па + 8. (Gable & Haidt, 2005)

3. Позитивните психолози се слепи за неволјите во светот-сиромаштија, болести, зло. Овие непријатни состојби придонесуваат кај некои луѓе да се јави песимистички поглед на светот. Но, на општеството му требаат и песимисти бидејќи нема еден вистински начин да се биде човек. И повеќе од тоа, можеби и не е пожелно да се биде премногу оптимистичен.

Одговор: Честа е критиката дека психолозите кои се занимаваат со позитивна психологија ја занемаруваат реалната, негативна страна на светот. Според мислењето на позитивните психолози (Seligman, 1999; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Csikszentmihalyi, 2003) тезата треба да се постави обратно: Психологијата ги заборавила менталното здравје, доблестите и човековите силни страни. Ако се направи преглед на

психолошката литература, ќе се заклучи дека повеќе се проучувани, условно кажано, негативни отколку позитивни теми. Меѓутоа, целта на позитивната психологија не е да ги укине или да ги направи непотребни истражувањата на патолошките, дисфункционалните и негативните особини и состојби, туку да ги продолжи истражувањата на човековата отпорност, сила, раст и развој, како би можело и овие знаења да се интегрираат во знаењето за природата на човекот. Позитивните психолози, за разлика од приврзаниците на други приоди во психологијата, поставуваат поинакви прашања и во истражувањата поаѓаат од поинакви претпоставки. Секако, грижата за човечките проблеми не треба да се отфрли бидејќи луѓето доживуваат тегоби кои бараат научно фундаментирани решенија. Меѓутоа, човечката добросостојба е исто толку автентична колку и болестите, растројствата, тешкотиите; таа не е епифеномен, не е секундарна или илузорна. Позитивните психолози не заговараат дека треба да се биде позитивен, среќен и прекумерно оптимистичен цело време. Таа не е **хепилогија**, како што некои се обидуваат да и инпутираат, ниту се согласува со популарното сфаќање дека само глупавиот може да биде среќен. Среќните и оптимистични луѓе се енергични, креативни, алтруистични, популарни, продуктивни и овие особини можат да им помогнат да се борат против депривацијата и баналноста. Тие се потенцијалот кој може го смени светот, наспроти гледиштето на Lazarus кој смета дека оваа задача им претстои на песимистите (Lyubomirsky & Abbe, 2003).

4. Како и теоријата, и методите што ги користи позитивната психологија се дискутабилни. Емпириските резултати се добиени главно од трансверзални истражувања. Кога се споредуваат групи, резултатите се интерпретираат без да се земе предвид големото преклопување во дистрибуциите. Тоа значи дека нешто друго, освен разликите меѓу групите, влијае на зависната варијабла.

Одговор: Во времето кога е дадена забелешката (2003), позитивната психологија егзистирала едвај пет години, па во тој кус период не можело да се изведе сериозно лонгитудинално истражување. Вистина е дека како мерни инструменти се користат главно скали на самопроценка и тоа применети еднократно, во еден момент. Позитивните психолози (Diener, 2003; Folkman & Moskowitz, 2003) се согласуваат дека истражувањата мора да бидат ригорозни, па ги прифаќаат методолошките забелешки на Lazarus. Меѓутоа, тоа се проблеми со кои се соочува целата психологија, а не само позитивната (повеќе истражувања со попречен пресек наспроти

лонгитудинални, што е разбирливо ако се земе предвид економичноста; помалку експериментални истражувања, тешко докажување на каузалната поврзаност на појавите, повеќестрана детерминираност на варијаблите). Сепак, овие генерални проблеми не ги негираат теоретските и емпириските дострели што се постигнати како во психологијата воопшто, така и во позитивната (King, 2003).

5. Не постојат генерички позитивни и негативни емоции. Како проценуваме кои емоции се позитивни, а кои негативни? Дали се позитивни оние кои не прават да се чувствуваме добро или оние кои се функционални? Можеби се позитивни оние кои индивидуата ги цени и верува дека се соодветна реакција на ситуацијата? Дали постои универзално вреднување на емоциите во сите култури?

Одговор: Точно е дека црно-белото гледање на емоциите е неоправдано. Така, на пример, надежта вклучува анксиозност, а лутината може да даде енергија и да го активира човекот. Diener (2003) се повикува на наодите од некои истражувања кои зборуваат во прилог на културните разлики во вреднувањето на емоциите. Така, на пример, *гордоста* кај Американците предизвикува пријатни чувства и е високо вреднувана, додека тоа не е случај кај Кинезите, Јапонците и Индијците. Кај Америкаците од европско потекло денот исполнет со забава, радост и уживање предизвикува задоволство (хедонистичка ориентација), додека Американците од азиско потекло се чувствуваат задоволни кога денот им е исполнет со некакво постигнување. Сепак, позитивните и негативните емоции покажуваат тенденција да формираат силни фактори и понекогаш е оправдано работите да се поедностават и да се зборува за позитивна или негативна афективност. Искуството кажува дека луѓето кои често доживуваат еден вид негативни емоции, имаат тенденција да доживуваат и други типови негативни емоции, и обратно (Diener, 2003).

Предизвици и перспектива на позитивната психологија

Едноцениското искуство, како и дебатата со критичарите, фрлиле светло на празнините во знаењата и концептуалните нејаснотиите во рамките на позитивната психологија, што треба да се сфати како предизвик за нивно надминување и разјаснување во иднина. Кои се најголемите проблеми со кои треба да се справат позитивните психолози?

Еден од најголемите предизвици на позитивната психологија е *како да се дефинира што е позитивно или добро* и тука постои голема опасност работите прекумерно да се поедностават. Има многу истражувања кои покажуваат дека оптимизмот е позитивно поврзан со наше то ментално и телесно здравје, додека последиците од песимизмот се главно негативни. Тоа лесно може да предизвика носење на невнимателен заклучок дека оптимизмот за сите луѓе е подобар од песимизмот и да се почне „со негативен став да се осврнува на негативното“ или да дојде до појава на „тиранија на позитивниот став“ (Held, 2004). На пример, истражувањата покажуваат дека стратегијата на соочување, позната како „одбранбен песимизам“, има многу позитивно влијание (Norem, 2001). Ваквите песимисти ги поставуваат своите цели нереално ниско и пред почетокот на некоја непријатна задача однапред размислуваат како ќе ги разрешат проблемите кои може да се појават. За луѓето со висок степен на анксиозност ова може да биде многу добра стратегија која при таквите активности би ја подобрила нивната работа. Истиот начин на соочување не им одговара на сите луѓе. Откриено е дека за некои луѓе и во некои не- западни култури песимизмот е адаптивен затоа што поттикнува активно соочување со проблемите (Aspinwall & Staudinger, 2003). Очигледно е дека позитивното е мултидимензионално и дека така наречените позитивни особини не мораат да имаат позитивни влијание секогаш и кај сите луѓе. Во обидите да ја дефинираме и испитаме човековата сила, нужно е да се земе предвид нивната зависност од контекстот. Основната задача на психологијата на човековите сили е и да разбере кога и како позитивните и негативните искуства зависат едно од друго и функционираат заедно. Така повикот за научни истражувања на позитивните состојби не треба погрешно да се разбере како повик за игнорирање на негативните аспекти од човековите искуства. Психологијата на човековите сили не би требало да испитува како може да се избегнат или игнорираат негативните состојби, туку како меѓусебно се поврзани негативните и позитивните состојби. Би било голема грешка да се донесе заклучок со кој се што е позитивно, истовремено е и добро. Наместо тоа, треба да се испита во кои случаи позитивните верувања се поврзани со позитивни исходи, а кога не се и зошто. Така ќе добиеме пореалистичен и поурамнотежен поглед на нештата.

Seligman, & Csikszentmihalyi. (2000) дискутираат уште некои предизвиците со кои позитивната психологија ќе се соочи во иднина:

- мерењето на добросостојбата,

- развојот и наследувањето на позитивните искуства и црти на личноста,
- уживање наспроти задоволство,
- колективна добросостојба,
- автентичноста наспроти изведеноста на позитивните особини,
- позитивната психологија како наука која опишува или препишува,
- реалност наспроти оптимизам.

Се поставува прашањето **што ќе се случува со позитивната психологија во иднина?** При тоа се наведуваат три можни правци по кои може да се движи позитивната психологија. *Првата насока* претпоставува интеграција на принципите на позитивната психологија во останатите подрачја на психологијата, со што позитивната психологија како таква може да престане да постои. Како што наведува Smith (2003, стр. 162): „Успехот на движењето би требало да доведе до негово згаснување: на урамнотежената психологија нема да ѝ се потребни оние кои ја заговараат позитивната психологија, затоа што во сите подрачја на психологијата би се испитувал целиот опус на човекови функции- од негативни до позитивни“. *Втората насока* е во можноста да не дојде до потполна интеграција, туку позитивната психологија да продолжи да опстојува како дисциплина насочена кон човековите сили и среќа, како што се денес и останатите дисциплини во психологијата кои се насочени кон своите специфични полиња на истражување.

Се разбира постои можност и од *трета насока*: да не дојде до никаква интеграција со останатите подрачја на психологијата, па позитивната психологија да продолжи да опстанува како специјализирано, но маргинализирано и изолирано подрачје. Како што беше спомнато, главниот предизвик кој моментално е исправен пред позитивната психологија е интеграцијата на позитивните и негативните аспекти на човековата природа во теоријата и во истражувањата. За да се оствари таков интегриран и холистички пристап кон човековата природа, младите психолози мора да се едуцираат за тоа што е ориентацијата на позитивната психологија, како би можеле урамнотежено да гледаат и да ја разбираат човековата природа. Истражувањата во рамките на позитивната психологија мора да бидат методолошки ригорозни и практично релевантни. Имено, како што е веќе нагласено, позитивната психологија ужива голема популарност затоа што луѓето се заинтересирани за теми како што се човековата сила, доблести, здравје или среќа. Оттаму и опасноста позитивната психологија да прерасне

во популаристичка наука (Linley et al., 2006). Покрај тоа, во психологијата да се дефинира што е добро и пожелно не е едноставна задача (Diener, 2003). Позитивната психологија може да ја започне расправата за тоа што е добро и пожелно, во кои околности, во кои културни услови и историски периоди доаѓа до појава на овие елементи. Врз основа на таквата таксономија би можеле да се разберат позитивните психолошки феномени, што претставуваат основа за оптимална човекова егзистенција. На тој начин позитивната психологија не само што ќе има нозе, туку ќе добие и крила.

(Рецензент: *проф. д-р Виолета Арнаудова*)

ЛИТЕРАТУРА

- Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M. (Ed.) (2003). *A Psychology of Human Strengths: Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology*. Washington: American Psychological Association.
- Csikszentmihalyi, M. (2003.). Legs or Wings? A Reply to R. S. Lazarus, *Psychological Inquiry*, 14 (2), 113-115.
- Diener, E. (2003). What is Positive About Positive Psychology: The Curmudgeon and Pollyanna, *Psychological Inquiry*, 14 (2), 115-120.
- Folkman, S. & Moskowitz, J.T. (2003). Positive Psychology from a Coping Perspective, *Psychological Inquiry*, 14 (2), 121-125.
- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9 (2), 103-110.
- Held, B. S. (2004). The Negative Side of Positive Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44 (1), 9-46.
- King, L. A. (2003). Some Truths Behind the Trombones? *Psychological Inquiry*, 14 (2), 128-131.
- Lazarus, R. S. (2003). Does the Positive Psychology Movement Have Legs?, *Psychological Inquiry*, 14 (2), 93-109.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future, *The Journal of Positive Psychology*, 1, 3-16.
- Lyubomirsky, S., Abbe, A. (2003). Positive Psychology's Legs. *Psychological Inquiry*, 14 (2), 132-136.
- Norem, J. K. (2001). *The Positive Power of Negative Thinking*. New York: Basic Books.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press
- Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Seligman, M. E. P. & Pawelski, J.O. (2003). Positive Psychology: FAQs. *Psychological Inquiry*, 14 (2), 159-163.
- Smith, M. B. (2003). Positive psychology: Documentation of a burgeoning movement [Review of the book Handbook of Positive Psychology], *American Journal of Psychology*, 116, 59-163.

Elena ACKOVSKA-LESKOVSKA

POSITIVE PSYCHOLOGY: CURRENT STATE, CRITIQUE AND CHALLENGES

Abstract

This article gives an overview of the key points of positive psychology, as well as its critique and challenges for the future. Positive psychology is a movement that began in USA in 1998 by initiative of Martin Seligman, at that time president of APA. It grew from the recognition of an imbalance in psychology, trying to shift its empirical focus from mental illness and the negative effects of environmental stressors, to conditions and processes that contribute to the optimal functioning of individuals, groups, and institutions. This new science of human strengths is focused on three levels: *subjective experience* (well-being, satisfaction, optimism, happiness, hope), *positive individual traits* (capacity for love and vocation, courage, interpersonal skills, aesthetic sensibility, wisdom, perseverance), and *positive institutions* that move individuals toward better citizenship (by developing responsibility, altruism, tolerance, work ethic). The main tasks of positive psychology are: to understand what makes life worth living, to build factors that allow individuals and communities to flourish, to prevent psychological disorders and distress, and to apply its principles in personal growth, workplace, education and therapy.

Key points of positive psychology are elaborated, as well as the critique (mostly objections made by Lazarus) of the theory and the methods used by its proponents. Furthermore, some challenges for the future have been discussed: defining the positivity, the calculus of well-being, the development of positivity, heritability of positive experience and traits, enjoyment versus pleasure, collective well-being, authenticity versus derivation of positive traits, buffering, positive psychology as descriptive or prescriptive science, and realism versus optimism.

Key words: POSITIVE PSYCHOLOGY, CURRENT STATE, CRITIQUE, CHALLENGES