

ПОЗИТИВНА ПСИХОЛОГИЈА: ЗОШТО НИ ТРЕБА НОВО ДВИЖЕЊЕ ВО ПСИХОЛОГИЈАТА?

Среќата не е нешто што е случајно.
Чикзентмихаљи¹

Кратка содржина

Иако многу научни дисциплини со векови се насочени кон помагање на луѓето, последниве години се јавува Позитивната психологија како ново движење, затоа што многу прашања поврзани со тоа како луѓето да ги реализираат сопствените потенцијали и силни страни, како да го направат животот исполнет со среќа и добросостојба, биле занемарувани во научната психологија.

Позитивна психологија е научен приод во истражувањето на позитивните состојби, емоции и доживувања, истражувањето и развојот на позитивните особини и силни страни кај човекот, и примената на сознанијата во развојот на позитивни институции.

Посветена на овие проблеми, позитивната психологија има изгледна иднина, имено, во остварувањето на нејзината суштина и мисија во секоја сфера од психологијата, во науката воопшто и во општествениот живот. Но таа ќе опстои и придонесува само како движење и платформа, без претензии за строга структура што би ја ограничило. Позитивната психологија како движење има смисла ако наодите од истражувањата се аплицираат во реалниот живот и на обичниот човек, ако на глобално ниво влијае врз јакнење на постматеријалистичките вредности, на јакнење на институциите и заедниците во насока да бидат вистинска поддршка и поткрепа на луѓето за кои ѝ се формирани.

¹ "Happiness is not something what happens". Csikszentmihalyi, 1991.

Клучни зборови: ПОЗИТИВНА ПСИХОЛОГИЈА, ПОЗИТИВНИ ЕМОЦИИ И ДОЖИВУВАЊА, ПОЗИТИВНИ ОСОБИНИ, ПОЗИТИВНИ ИНСТИТУЦИИ.

Иако многу научни дисциплини со векови се насочени кон помагање на луѓето, последниве години се јавува ново движење под името *Позитивна психологија*. Што е Позитивна психологија и што е тоа што го заговара и нуди, а е различно од досега постоечкото? Позитивна психологија означува движење кое се јавува како резултат на занемареноста од страна на науката на многу прашања поврзани со тоа, како луѓето да ги реализираат сопствените потенцијали и силни страни, како да го направат животот исполнет со среќа и добросостојба. Ова движење има за цел проучување на чинителите кои го прават животот да биде вреден за живеење, означува научен приод за проучување на здравото и доброто во човековото функционирање.

Зошто ни е потребна Позитивната психологија?

Зашто среќата и добросостојбата не се нешто што доаѓа случајно и само по себе. Тоа како исход зависи и од нас, од тоа колку и како работиме на развојот на сопствените потенцијали и силни страни. Зашто некои прашања постојат отсекогаш, но науката ги занемарува или недоволно им се посветува. Луѓето отсекогаш се прашуваат, за што вреди да се живее? Како треба и вреди животот да се живее? Што ги прави луѓето среќни и задоволни од својот живот, и што прави животот да има лична смисла? Овие прашања го преокупираат секој човек. Тоа се прашања на кои одговорот го бараат и би требало да го бараат и науките, пред сè, психологијата. А во научните кругови веројатно и се смета дека е така. Но, ако прашаме обични луѓе дали знаат со што се занимава психологијата, најчесто одговорите ќе бидат во насока дека психологијата и психолозите се занимаваат со психичките проблеми и патолошките состојби на луѓето. И апсолутно е оправдано овие проблеми да бидат приоритети во психологијата, но што е со другите од наведените прашања? Дали психологијата и психолозите ги проучуваат чинителите за среќата, добросостојбата, остварувањето на човековите потенцијали и силни страни? Одговорот е: многу малку. Затоа оправдано Мартин Селицмен прашува: „Како се случи општествените науки да гледаат на човековите силни страни, доблести и потенцијали како што се алтруизмот, храброста, чесноста, одговорноста, радоста и доброто расположение како на

состојби-деривати, изведени, одбранбени, или комплетни илузии, додека на слабостите и негативните мотивациски состојби како анксиозноста, алчноста, себичноста, паранојата, гневот, тагата и пореметувањата, на нив да гледаат како на состојби автентични за човекот? (Martin Seligman, според Lopez&Snyder, 2003 стр. 4)". Тој во своето инаугуративно обраќање како новоизбран претседател на Американската асоцијација на психолози во 1998 година ја нагласува областа која „плаче“ за внимание во психологијата, и која тој ја нарекува „Позитивна психологија“, во која акцентот би бил на разбирањето и градењето на квалитетите на индивидуата, нејзините позитивни аспекти како: оптимизмот, храброста, моралните вредности, капацитетот за проникливост и доживување пријатни состојби, или социјалната одговорност (Seligman, 1998).² Овој настан се смета за „службен“ датум на почетокот или раѓањето на движењето за Позитивна психологија. Селицмен смета дека по Втората светска војна психологијата многу се оддалечила од своите оригинални корени, кои имаа за цел психологијата да го направи животот на луѓето посполнет и попродуктивен, насочувајќи се кон важната, но не и единствено важната област на лечење на менталните болести. Слично како што и Маслов пред неколку децении апелираше за поинаков предмет на психологијата, велејќи: „...клучното прашање не е: што ја поттикнува креативноста?, туку би требало да биде: зошто не се сите креативни? Каде се изгубиле човечките потенцијали? Како се осакатени? Затоа мислам дека добро прашање не би требало да биде: Зошто луѓето творат?, туку зошто не творат и иновираат? (според Miljković&Rijavec, 2006)".

На луѓето им е потребна помош не само кога имаат проблеми. На луѓето им е потребна помош, знаења и вештини како да живеат подобро, како да ги исполнат своите потенцијали, да се обидат да го достигнат својот максимум. Луѓето сакаат да знаат како да живеат подобро, а не само како да не живеат лошо. Овие прашања до скоро беа занемарувани од научната психологија иако се исклучително важни за обичниот човек. Затоа не случајно авторите на популарно-психолошки дела го пополнуваа тој празен простор као најдобро знаат, но без научна емпириска заснованост. И додека научната психологија со потценување гледаше на ваквите дела, обичните луѓе - читатели немаа избор.

Предметот на Позитивната психологија не е нов за науката и филозофијата. Напротив, овие прашања ги преокупираат мислителите од антички времиња. Тогаш ѝ се пишувало за човековите позитивни страни

² Селицмен во говорот вели дека две области во психологијата на почетокот на новиот милениум плачат за внимание. Покрај опишаната погоре во текстот, другата област во која според него психологијата мора да има многу поголема улога е помагањето на луѓето кои се жртви на етнополитичките конфликти. Тој смета дека дваесеттиот век како да ги легализира етнополитичките конфликти, а посебно е поттикнуван во времето на актуелната криза на Косово и страдањата на цивилите.

и душевни моќи. Во античката источна, грчка и римска филозофија, во Стариот и Новиот завет, во Коранот, може да се најдат древни сфаќања за позитивните аспекти, за човековите потенцијали и силни страни. Воедно, уште античките азиски и европски филозофи, размислувајќи за природата на човекот, за неговите стремежи, за силите кои нè насочуваат во животот и нè водат кон исполнување на сопствените цели, биле фасцинирани од среќата, од нејзината моќ како двигател и како идеал. Ги советуваат луѓето како да ја достигнат состојбата на среќа, но и како да ја одржат. Источните филозофии во основите на своите учења ги имаат прашањата за доблеста, за вредностите, за помагањето и за поврзаноста со другите во заедницата и со природата. Аристотел сметал дека највисокото од највисоките добра или вредности кои човек може да ги достигне е среќата која произлегува од живот посветен на сопствениот развој и себеисполнување. Тоа е евдамонија, тоа е добриот живот како врвна цел во животот. Ајнштајн на свој начин го парафразира и вели дека во животот не треба да се тежнее кон успех, туку треба да се тежнее кон вредности.

Но, до среќата не се доаѓа со потрага по неа како кон цел сама за себе. Тоа е состојба која се достигнува ако животот е воден во насока на исполнување на сопствените потенцијали, со што ќе се овозможи задоволување на потреби од најдлабока психолошка природа. Самото трагање по среќата како опсесија, напротив може дури да го поткопа успехот на тој пат, како во описот на Херодот³ за трагичниот крај на кралот Кресеј. Ваквите сфаќања за доблесниот живот ќе добијат свое отелотворување и во подоцнежните филозофски и религиозни концепти, во Библијата, Коранот, учењата на Тома Аквински, Бентам, Џ.С. Мил, модерните концепции во психологијата и блиските науки, како оние на Јунг, или Ериксон, а пред сè, на Роџерс и Маслов (Lopez & Snyder, 2003, Snyder & Lopez, 2002). Животот посветен на вредности и доблести, реализирањето на сопствените потенцијали и силни страни, животот исполнет со среќа и во добросостојба е универзална цел, по која се копнее, за која се размислува, но и се планира. Имено, среќата се појавува неколкупати и во Уставот на ЕУ, а во Декларацијата за независност на САД стои дека потрагата или тежнението кон среќата е право на секој Американец (и на

³ Херодот пред Аристотел го користи поимот евдамонија, за да го означи добриот дух, добрата природа во нас која нè води кон божествен живот. Но Херодот нагласка става на непредвидливиот тек на животот, дека евдамон може и да нè напушти. Дали евдамон е со нас или не, може да биде неизвесно до крајот на животот. Оваа нагласка на непредвидливиот живот е еден од централните аспекти во традицијата на грчката античка трагедија. Во следните векови, акцентот се става на доблесноста, на нашата доблесна природа, на добрите, доблесни потенцијали во нас. Евдамонија се толкува како крајна цел во животот, како највисоко добро и возвишена состојба на среќа, среќата сфатена како „...активност на душата при изразувањето на доблести (Аристотел, според McMahon, 2008)“.

секој човек). Среќата, и да се биде среќен, е само по себе квалитет. Вредност сама по себе. Среќата веројатно е природна состојба за луѓето, со адаптивна функција, за што свое толкување има и науката за еволуцијата (McMahon, 2008). За среќата и добросостојба се заинтересирани и носителите на политиката, бидејќи добросостојбата на луѓето во една држава многукратно му се враќа на општеството. Овие сфаќања се поврзани со т.н. *Економија на субјективната добросостојба*, концепт на Динер и Селицмен (според Larsen & Eid, 2008). Според нивните наоди, среќните и реализирани луѓе се попродуктивни и можат да заработуваат повеќе, со што отвораат нови можности и придонесуваат на економијата и благосостојбата на општеството. Тие се подобри, похумани и поефикасни лидери. Подобри сограѓани и соработници. Љубомирски и нејзините соработници наведуваат дека среќните и задоволните луѓе се успешни во многу животни подрачја и поуспешно се социјализираат, тие се повеќе алтруистични, поактивни, имаат посилен имунолошки систем и подобри вештини за справување со конфликтни ситуации (според Larsen & Eid, 2008). Тие се ментално и физички поздрави што помалку го оптоварува здравствениот систем, живеат подолго, а тоа се важни позитивни показатели за едно општество. Општеството што ги овозможува овие стандарди е добро и хумано. Затоа, субјективната добросостојба е посакувана и на индивидуално и на општествено ниво. Оттука, ако тежнението да се биде среќен е едно од основните права на секој човек, тогаш, политиките што се спроведуваат во една држава ќе се оценуваат и според тоа како тие се одразуваат на добросостојбата на луѓето. Среќата, добросостојбата и исполувањето на потенцијалите и силните страни кај човекот стануваат една од централните теми и на општествен план.

Иако како теми овие појави се присутни отсекогаш во јавниот живот, тие биле забележително присутни во уметноста, но не и во науката. Затоа е потребно нивно нагласување, потребно е да им се посвети адекватно внимание. *Затоа Позитивна психологија*. Неретко ќе се слушне дека таа е потребна посебно денес, посебно во ова време на отуѓеност и конзуматорско живеење, но се чини дека во овој поглед времињата како да не се менуваат. Амбициите на Позитивната психологија се овие појави кои доскора беа занемарувани во научните кругови, да бидат научно истражувани, а како илустрација е и заложбата на нобеловецот Канеман за засновање на објективно проучување на среќата (Kahneman, 1999).

За терминот позитивно во Позитивната психологија

Зошто терминот *позитивна*, ако и претходно науката се занимавала со овие прашања? Во употребата на терминот *позитивна* лежат причините за многуте контроверзи околу оправданоста на Позитивната психологија како движење и контроверзите околу нејзиниот предмет. И додека траат дебатите на/со критичарите дека (навистина) секоја научна дисциплина во крајна линија има за цел унапредување на животот на луѓето, во меѓувреме бројот на приврзаниците и истражувањата се зголемуваат како ретко досега. Движењето и името си ја извршуваат својата функција и мисија апелирајќи за понагласено истражување на доброто и здравото кај човекот и истражувања како да се реализираат потенцијалите и силните страни. Ако се тргне од суштината на овој апел и од суштината на самото движење, станува беспредметна критиката дека именувањето како Позитивна психологија само по себе значи дека „другата“ психологија е „негативна“ (меѓу најгласните познати критичари е и Лазарус, заедно со некои постмодернистички ориентирани психолози и мислители). Позитивната психологија е позитивна колку што психологијата можеше или требаше да биде позитивна и досега. Ситуацијата е слична на онаа при појавата на хуманистичката психологија. Имено, самиот тој настан и именување не ја определуваше дотогашната психологијата како нехумана сама по себе, и дека нема за цел да им помага на луѓето.

Позитивната психологија не ги игнорира условно наречените „негативни“ состојби, односно факторите кои доведуваат до психолошките тегоби, непријатности и патологија. Напротив, тие се третираат како еднакво автентични состојби и исходи во животот. Имено, истражувањето на позитивните емоции не значи дека се неважни условно наречените *негативни* емоции. Јасно е дека генерички негативни емоции и не постојат. Односно, сите емоции имаат своја адаптивна функција за организмот, од што произлегува дека тие и не може да бидат негативни. Ваквото означување со *позитивни* и *негативни* се должи на долгата традиција на употреба на термините позитивни и негативни афекти и емоции во психологијата, која потекнува од Тиченер. Всушност, поимот позитивни емоции, се однесува на емоционалните доживувања кои се јавуваат во моменти на исполнетост со тековната активност или интеракција со средината, моменти на успех и позитивни исходи, моменти на задоволство. Аристотел рекол дека животот исполнет со посветеност на вредностите доведува до евдаимонија, која сама по себе е пријатна. Истото може да се каже и во поглед на т.н. позитивни институции. Сите институции и заедници имаат своја функција и се формирани со одредена цел, да им служат и помагаат на луѓето. Значи, сами по себе ниту

институциите не може да бидат негативни. Затоа можеби треба да се нагласи дека употребата на терминот *позитивна* при именувањето на Позитивната психологија е повеќе во функција на апел да се обрне поголемо внимание во истражувањата и унапредувањата на оние аспекти на функционирањето на човекот кои останаа подзаборавени или недоволно нагласени поради приоритетите да им се помогне на луѓето во нивните болести и патење. Се апелира да се стави акцент на истражување и разбирање на чинителите кои придонесуваат луѓето да се чувствуваат добро, да бидат пофункционални, да бидат задоволни од животот и различните домени на живототот, истражувања како да им се помогне на луѓето да ги реализираат своите потенцијали и силни страни колку е можно повеќе, потоа истражувања кои ќе даваат одговор како може односите во заедниците да се унапредат, а институциите да бидат што е можно повеќе по мерка на луѓето за кои ѝ се формирани и да се надмине нивната дехуманизација.

Позитивната психологија има за цел да се бараат начини за поттикнување на позитивните аспекти на човековиот живот, да се овозможат услови за нивно развивање. Човекот поседува потенцијали, но дали ќе ги реализира зависи од тоа колку работи и колку се залага за создавање услови за нивно реализирање. Како илустрација следи оваа стара индијанска приказна:

Многу одамна некој стар Чироки Индијанец на своето внуче му зборувал за животната вистина дека во внатрешноста на секој човек се води битка, како борба на две кучиња. Едното од нив го претставува бесот, зависта, љубомората, алчноста, ароганцијата, самосожалувањето, гревот, гневот, горделивоста, егоизмот...

Другото куче го претставува доброто, љубовта, надежта, ведрината, срдечноста, љубезноста, сочувствувањето, тоа е она што дава мир, да се чувствуваме пријатно...

Внучето се замислило, се обидело да продре во длабочината на дедовите зборови, и го запрашало: А кое куче на крајот победува? Стариот Индијанец со насмевка на лицето измамена од реакцијата на внучето одговорил: Секогаш победува она кое го храниш.

Приоритетни проблеми на истражување и сфери на дејствување на Позитивната психологија

Клучните подрачја на дејствување на движењето за Позитивна психологија произлегуваат од нејзиното дефинирање како *научен природ во истражувањето на позитивните состојби, емоции и доживувања, истражувањето и развојот на позитивните особини и силни страни кај*

човекот, и примена на сознанијата во развојот на позитивни заедници и институции.

Авторките Ријавец, Миљковиќ и Брдар прават преглед на литературата во однос на тоа што подразбираат под Позитивна психологија некои од водечките имиња од областа: Позитивната психологија според Шелдон и Кинг (Sheldon & King) е обид психолозите да се поттикнат да станат поотворени и поосетливи за човековите потенцијали, мотиви и способности. Шелдон и соработниците на Позитивната психологија гледаат и како на научно истражување на позитивното функционирање на луѓето. Нејзина цел е да се откријат и промовираат факторите кои им овозможуваат на поединците, заедниците и општествата да се развиваат и напредуваат. Според Гејбл и Хејд (Gable & Haidt) Позитивната психологија се занимава со истражување на условите и процесите кои придонесуваат за развојот и оптималното функционирање на луѓето, групите и институциите. Линли (Linley) и соработниците за Позитивната психологија напишаа дека е научно истражување на оптималното функционирање кај луѓето. На метапсихолошко ниво нејзина цел е да се поправи нерамнотежата во психолошките истражувања и пракса, насочувајќи го вниманието кон позитивните аспекти на човековите функционирања и доживувања (според Rijavec, Miljković, Brdar, 2008, стр. 15).

Оттука, истражувачите и практичарите приврзаници на Позитивната психологија имаат огромна лепеза на појави за предмет на своите истражувања. На таа долга листа на појави се и следните: позитивните или пријатните состојби, емоции и доживувања, добросостојбата, среќата, задоволството од животот, квалитетот на животот, љубовта, хуморот, позитивните особини и силни страни, позитивното мислење, искуствата на „тек“ (flow), надареноста, талентираноста, креативноста, емоционалната интелигенција, емоционалната креативност, самоефикасноста, оптимизмот, надежта, себеченењето, алтруизмот, емпатијата, позитивните интерперсонални односи, позитивните мотивациски фактори како базичните психолошки потреби, животните цели, вредностите и интересите, етиката и моралот, а се истражуваат и факторите на т.н. позитивни заедници и позитивни институции и организации со цел да се унапредат „по мерка на човекот“, како на пример работните организации или училиштата (Peterson, 2006; Carr, 2007; Snyder & Lopez, 2002; Rijavec, Miljković, Brdar, 2008). Се проучува како врз добросостојбата и квалитетот на животот на луѓето влијаат односите во нивната поширока животна заедница и општеството, односно културните и социокономските фактори, влијанието на состојбите во општеството, системот на уредување и односите меѓу граѓаните и институциите на општеството, степенот на демократичност на институциите на системот, и слободите во изборот при своите секојдневни активности (Markus & Kitayama, 1999). Овие

варијабли функционираат како врзани садови: нестабилен политички систем силно корелира со ниско ниво на среќа и задоволство од животот, а доколку кај народот имаме ниско ниво на среќа и задоволство од животот, тоа води кон тензии, недоверба во институциите и нестабилност на политичкиот систем (Inglehart & Klingemann, 2000). Според Инглхарт и Клингеман, падот во општественото ниво на субјективната добросостојба (како резултат на влошените односи во општеството) им претходи на крупните општествени промени. Тоа го потврдуваат со примерот од Белгија и земјите од поранешните Советски сојуз и Југославија. Некоја личност и покрај тоа што на индивидуален план може да биде задоволна од различни домени од животот, доколку условите на општествен план се лоши, тоа може да резултира со пониска среќа, добросостојба и задоволство од животот. Културата преку своите норми и модели нуди но ѝ диктира вредности. Во последните години, во одредени кругови во развиените земји се јавува нова тенденција на промена на водечките вредностите од т.н. материјалистички, во т.н. пост-материјалистички, што подразбира промена од нагласеноста на економската и физичката сигурност на нагласени вредности кои ја промовираат субјективната и општата добросостојба, подобрување на квалитет на животот и самоактуелизацијата на личноста (Veenhoven, 2000, 2006, 2008).⁴

Иднината на Позитивна психологија

Движењето за Позитивна психологија се шири насекаде во светот, па и на нашите блиски простори. Еден од најважните собири во областа на Позитивната психологија беше одржан во 2008 година во Риека, Хрватска, тоа е четвртата Европската конференција за Позитивна психологија. Во Задар во 2009 година се одржа Симпозиум за Позитивна психологија. Во Македонија во курикулумите на Универзитетите во Скопје и Штип се воведени предметни програми за Позитивна психологија. Се имплементираат апликативни програми во духот на Позитивната психологија како што е *Училиште по мерка на детето*,⁵ во други земји постојат програми на т.н. *Добро училиште*, програми за унапредувањето на образованието и работата на сите нивоа.

Позитивната психологија има изгледна иднина. Изгледите произлегуваат од неограничените можности да се остварува нејзината сушти-

⁴ Како пост-материјалистички вредности се сметаат и: квалитетот на меѓуетнички односи; економија и нејзино влијание на квалитетот на животот; намалување на загадувањето; безбедноста на луѓето дома и надвор, прашањето на глобалната сиромаштија, локална политика, меѓудржавна политика, квалитет и улога на системот на образование, итн.

⁵ Програма на УНИЦЕФ која се реализира во повеќе земји во светот, меѓу кои и во Македонија.

на и мисија, во секоја сфера од психологијата, воопшто во науката и во општествениот живот. Позитивната психологија и нејзините приврзаници не треба да се оптоваруваат со можни сценарија за нејзината иднина и веројатностите за нивно реализирање. Таа ќе опстои и придонесува само како движење и платформа, без претензии за строга структура. Тоа би ја ограничило во рамките на таа структура и би ја изгубила својата смисла.

Позитивната психологија како движење има смисла ако наодите од истражувањата се аплицираат во реалниот живот и на обичниот човек, ако на глобално ниво влијае врз јакнење на постматеријалистичките вредности, јакнење на институциите и заедниците во насока да бидат вистинска подршка и поткрепа на луѓето за кои ѝ се формирани. Има смисла ако се развива како природ и филозофија во сите сегменти на истражувањата во психологијата и нејзината примена, низ барањето начини луѓето да развијат поплодотворен однос кон себе си, кон другите, кон природата, развивајќи вредности и цели кои ќе овозможат реализација на нивните потенцијали и силни страни.

Постоечки ризик за Позитивната психологија се крие во брзото ширење на нејзината идеја и филозофија. Имајќи сè повеќе приврзаници низ целиот свет, се прават истражувања во многу различни културни, општествени и економски контексти. Опасноста е во некритичкото генерализирање на наодите. Очигледно е дека се глобализира филозофијата на Позитивната психологија, и тоа само по себе е во ред. Но никако не треба да се глобализираат природите и моделите кои се развиваат во различни истражувачки средини и наодите до кои се доаѓа. Сите тие не може универзално да се применуваат во природот кон секој човек. Концепциите и наодите во конкретни социо-економски и културни контексти многу внимателно треба да се прочуваат доколку се преземаат во други специфични контексти. Се покажа дека некои концепции не важат или се проблематични во други контексти. На пример во истражувањето на Спасовски (2009), спротивно на наодите во развиените земји е најдежно дека тежнението кон екстринзитичните цели не е во судир со субјективната добросостојба, задоволството од животот и среќата. Слични наоди имаме и во други држави како Романија (Frost & Frost) или Хрватска (Rijavec и сор., во Rijavec, Miljković, Brdar 2008).

Во обид да се избегне опасноста Позитивната психологија да стане идеолошко и популистичко движење, нејзините приврзаници силно се трудат истражувањата да бидат научно засновани. Но во тие напори се соочува со опасност од затварање во сопствените академски рамки. Се соочува со ризикот да стане наука на богатите. Ако наодите не се применуваат за подобрување на животот на обичните луѓе и сиромашните, тогаш Позитивна психологија ќе биде само уште еден производ за богатите, за подобрување на нивната состојба и надминување на кон-

фликтите и фрустрациите, задоволување на нивната потреба за нова надеж. На тој начин Позитивната психологија нема суштински да се разликува од досегашните популарни техники со совети како да се биде подобар и посреќен.

Литература

- Carr, A., (2007). *Positive Psychology: The science of happiness and human strengths*. London: Routledge
- Csikszentmihalyi, M., (1991) *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row Publishers
- Frost, KM, & Frost JC (2000). Romanian and American Life Aspirations in Relation to Psychological Well-Being. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31; 726
- Kahneman, D., (1999). Objective happiness. Vo: Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N., (ured.). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russel Sage Foundation
- Larsen & Eid (2008) Ed Diener and the science of subjective well-being. Bo: Eid, M., Larsen, R.J., (ured.). *The Science of Subjective Well-Being*. London: Guilford Press
- Lopez & Snyder (Eds.), (2003) *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC : American Psychological Association
- Markus, H.R., and Kitayama, S.K. (1999). Culture and the self: Implications for cognition, emotion and motivation. Bo: Baumeister, R.F., (ured.).(1999). *The Self in Social Psychology*. En Arbor, MI: Taylor & Francis Group.
- McMahon, D., (2008). The Pursuit of Happiness in History. Vo: Eid & Larsen (eds). *The Science of Subjective Well-Being*. London: The Guilford Press
- Miljković, D., Rijavec, M., (2006). *Kako biti bolji*. Zagreb: IEP
- Peterson, C., (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford: Oxford University Press
- Rijavec M., Miljković D., Brdar I., (2008). *Pozitivna psihologija*. Zagreb: IEP-D2
- Seligman, M.E.P., (1998). The President's Address. *APA 1998 Annual Report*. <http://www.positivepsychology.org/aparep98.htm> (1.4.2010)
- Snyder, C.R., Lopez , J.S. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford : Oxford University Press;

- Спасовски, О., (2009). *Однос на субјективната добросостојба со базичните психолошки потреби, животните цели и со себеценењето*. Необјавена докторска дисертација. Скопје: Филозофски факултет
- Veenhoven, R., (2008). Sociological theories of subjective well-being. Во: Eid & Larsen (уред). *The Science of Subjective Well-Being*. London: The Guilford Press.
- Veenhoven, R., (2006) *Average happiness in 95 nations 1995-2005*, World Database of Happiness, RankReport 2006-1d, Internet: worlddatabaseofhappiness.eur.nl
- Veenhoven, R., (2000). Freedom and Happiness: A Comparative Study in Forty-four Nations in Early 1990s. во Diener, E., & Suh, E.M., eds, *Culture and Subjective Well-being*, London: The MIT Press

Ognen SPASOVSKI

POSITIVE PSYCHOLOGY: WHY WE NEED NEW MOVEMENT IN PSYCHOLOGY?

Abstract

After centuries of science and disciplines directed toward helping people, we have a new movement named Positive psychology. It is a result of ignoring important questions about wellbeing and strengths in scientific psychology.

Positive psychology is scientific approach in research of positive emotions and experiences, development of positive traits and strengths, and application of findings in development and enabling positive institutions.

Dedicated to those subjects, Positive psychology has a future. The future is seen in fulfillment of its essence and mission in every sphere of psychology, science and public life in general. But Positive psychology has a future only as a movement and platform, without pretensions for hard structure and strict problem of research.

Key words: POSITIVE PSYCHOLOGY, POSITIVE EMOTIONS AND EXPERIENCES, POSITIVE TRAITS AND STRENGTHS, POSITIVE INSTITUTIONS.