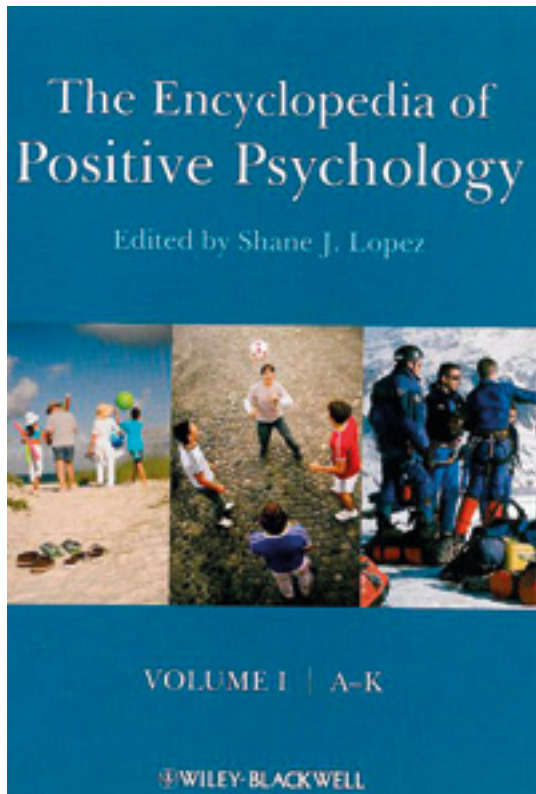


Mentalhygienisk lesning



Positiv psykologi er studiet av positive opplevelser og positiv atferd, på bakgrunn av positive personlige egenskaper og positive sosiale institusjoner. Positiv psykologi har vært relativt populært i de senere år, etter at Martin Seligman som president for den amerikanske psykologforening i 1998 sa at psykologifaget har vært altfor opptatt av å forske på negative ting (f.eks. depresjon) og for lite opptatt av positive ting (f.eks. lykke), og at det burde det bli en forandring på. Siden har det kommet mange bøker, tidsskrifter, kurs og konferanser i dette fagområdet.

De fleste av emnene i positiv psykologi er egentlig ikke nye, de har faktisk vært studert i psykologien ganske lenge, så utfordringen har ligget i å gjøre mer ut av dem. En del nye emner har kommet til, gjerne hentet fra fagområdet etikk. Den nærmeste forgjengeren til positiv psykologi er skoleretningen humanistisk psykologi, som ble grunnlagt av Abraham Maslow i begynnelsen av 1960-årene.

Forskning innenfor positiv psykologi skal være knyttet til etablert vitenskapelig metodikk, som tester, spørreskjemaer og statistikk, noe både humanistisk psykologi og psykoanalysen tok heller lett på. Positiv psykologi er orientert mot praktisk anvendelse.

Tobindsverket *The encyclopedia of positive psychology* inneholder 291 artikler (inkludert 29 biografier om personer som har markert seg på området), skrevet av 322 forfattere (herav to fra Norge: Elin B. Strand og Joar Vittersø). Gjennomsnittlig artikkellengde er 3–4 sider. Noen artikler har referanser. Det forekommer også noen eksempler på indekser for måling av variabler.

Selv om noen av artiklene overlapper hverandre, gir verket en interessant oversikt over bredden i fagområdet positiv psykologi for tiden. Behandlingen av gamle og velkjente emner har ofte en ny vinkling. Et antall temaer som ikke er særlig vanlige i generelle lærebøker i psykologi, er trukket inn, i noen grad hentet fra etikk og religion, og en god del av dem vil være relativt lite kjent for mange.

Bare på sidene fra A til C finner vi for eksempel affective forecasting, agency, amae, benefit finding, broaden-and-build theory of positive emotions, capitalization, Clifton StrengthsFinder, Clifton Youth StrengthsExplorer, collective well-being, compassion. Noen temaer er dagligdagse ting som det viser seg å være mulig å gjøre noe faglig ut av. Flere steder finner vi kritikk av hovedeksemplet på «negativ» psykologi: DSM-IV-TR.

Bokverket vil være nyttig for de som vil oppdatere seg om emner i positiv psykologi, og til berikelse for de som underviser i generell psykologi. Det gir ideer til videre forskning, til coaching og rådgiving, og vil nok også ha verdi som mentalhygienisk lesning.

Anmeldt av Steinar Iltad