

POSITIV PSYKOLOGI

Står arbejdet med problemer og sygdom for højt på dagsordenen, og glemmer psykologien at være fag og profession for mentalt velvære og menneskelige styrker?

”Hvad er et godt liv?” og ”Hvad gør livet værd at leve?”. Dette er eksempler på centrale spørgsmål, som den positive psykologi forsøger at besvare ^[19]. Interessen for sådanne spørgsmål er ikke ny, og det er heller ikke det, der er den positive psykologis særkende. Store tænkere og filosoffer som Konfucius og Aristoteles forsøgte allerede flere århundreder før vor tidsregning at redegøre for, hvad der udgør det gode liv.

Det, der i stedet gør den positive psykologi speciel, er følgende kombination: et ønske om, at psykologien skal være et mere omfattende studium af mennesket,

som tager hensyn til både gode og dårlige aspekter, et krav om, at dette studium skal have en høj videnskabelig kvalitet, samt en ambition om, at der skal være et gensidigt og produktivt forhold mellem teori og praksis. Hertil kommer, at man har et grundlæggende positivt menneskesyn og vil finde bedre og mere videnskabelige forklaringer end hverdagsfilosoffer kan producere.

Positiv psykologi er en relativt ny bevægelse. Den begivenhed, der klarer markerede begyndelsen på denne, var Martin Seligmans tale som formand for den amerikanske psykolog-





► ► ► forening i 1998 ^[22]. Her hævdede han, at psykologien havde undladt at opfylde to af de tre grundlæggende målsætninger, som den havde før Anden Verdenskrig, nemlig at behandle mental sygdom, gøre menneskers liv mere produktivt og fyldestgørende samt stimulere talentfuld udvikling. Det blev påpeget, at psykologer var blevet dygtige til at arbejde med psykiske problemer og sygdom, men at man havde undladt at beskæftige sig med mentalt velvære og menneskelige styrker og dermed ignoreret en stor del af almindelige menneskers liv. Det blev samtidigt fastslået, at

meget fremgang og megen forebyggelse af sygdom kan opnås ved at fokusere på og undersøge positive aspekter i menneskers liv.

Talen var delvis politisk, og der er da heller ikke senere blevet lagt skjul på, at sigtet med den positive psykologi er normativt såvel som deskriptivt. På det generelle plan er målsætningen at hjælpe mennesker til at leve mere fyldestgørende og glædesfyldte liv. Mere specifikke målsætninger inkluderer at markere en psykologisk egenart i forhold til den lægefaglige profession.

Talen havde baggrund i samtaler med

bl.a. Mihaly Csikszentmihaly (som er kendt for sine teorier om "flow" og kreativitet), og umiddelbart efter at denne var blevet givet, blev der dannet en styringskomité og et "center for positiv psykologi" på Pennsylvanias Universitet ^[13]. Siden da er adskillige journalartikler blevet publiceret, og området har fået sin egen håndbog ^[24] og sit eget tidsskrift: *Journal of Positive Psychology*. Desuden er der på flere amerikanske universiteter, fx Harvard, oprettet bachelor- og kandidatkurser. Også i Norden er der begyndende interesse for denne ny vinkel på psykologien. Tidsskrift for Norsk Psy-



kologforening udgav et temanummer herom (nr. 10, 2005), og det danske *Kognition & Pædagogik* har netop udgivet et temanummer. Endelig er der i år blevet dannet et dansk netværk for positiv psykologi.

Skeptikere vil måske mene, at positiv psykologi er gammel vin på nye flasker. Det er rigtigt, at spørgsmålet om, hvad "det gode liv" er, og hvordan man opnår det, blev diskuteret allerede i oldtiden. Ligeledes er den positive psykologi relateret til mange skoledannelser inden for psykologien, og fx eksistentielle og humanistiske psykologer vil sikkert genkende meget af det, der betegnes som positiv psykologi. Carl Rogers beskæftigede sig fx med ideer om "den fuldt fungerende person" og Abraham Maslow med ideer om selvaktualisering, og hvad der udgør et sundt individ. Historisk er det interessant at påpege, at Maslow faktisk havde et kapitel med titlen "På vej mod en positiv psykologi" i sin bog om motivation og personlighed fra 1954.

Der er dog ingen grund til, at man ikke skulle kunne beskæftige sig med emnet, bare fordi man tidligere har arbejdet med det. I stedet handler det om at udbygge og forny området. Desuden er den positive psykologi unik ved et forsøg på at opnå en mere fyldestgørende og helhedsorienteret forståelse af mennesket og ved at være en bred bevægelse,

der søger at koordinere forskningsindsatsen inden for områder, som ikke traditionelt er særligt relaterede (som fx forskning i kreativitet, social intelligens og positive emotioner). Yderligere har den positive psykologi en erklæret målsætning om at være en metodisk stringent og empirisk valideret videnskabelige områder som økonomi, sociologi og antropologi.

Definitioner

Der findes ikke én positiv psykologi og heller ikke en bestemt form for positiv psykologi, som kan anvendes som et sikkert udgangspunkt til at identificere alle positive psykologer. Desuden eksisterer der psykologer, som arbejder med temaer, som kan siges at befinde sig inden for den positive psykologis emneområde, uden at disse psykologer selv vil mene, at de tilhører denne disciplin.

Mangfoldigheden reflekteres ikke mindst i mængden af definitioner på positiv psykologi. Tidlige definitioner var kendetegnet ved at være fokuseret på det overordnede mål for disciplinen. Dette mål, som blev fremlagt af Seligman & Csikszentmihalyi^[19], er at katalysere en forandringsproces, så psykologiens fokus skifter fra primært at reparere de dårlige ting i livet til også at opbygge positive kvaliteter. Der ligger en afstandtagen til, at psykologien traditionelt beskæftiger sig med psykisk sygdom og menneskelige problemer, og en påpegnings af, at meget fremgang og megen forebyggelse kan opnås ved at undersøge og fokusere på menneskelige styrker og succeser. Som Seligman

og Csikszentmihalyi skrev: "Behandling indebærer ikke blot at reparere det, der er gået i stykker, men også at nære, hvad der er bedst" (ibid., s. 3).

De tidlige definitioner var ofte formuleret på en måde, der tydeligt adskilte den positive psykologi fra "den gamle psykologi". Formålet var at markere disciplinen, hvilket sikkert har bidraget til områdets stærke tilvækst, men også har haft negative følger i form af en uhensigtsmæssig konceptuel skillelinje. I dag er mange af den opfattelse, at en opdeling i gammel og ny psykologi ikke er holdbar.

En mere integrativ og pragmatisk definition er blevet givet af Linley m.fl.^[13], som foreslår, at positiv psykologi er studiet af optimal menneskelig funktion. Her kunne være tale om fx at forstå, hvad der kendetegner individer, som er meget dygtige til deres arbejde eller har et særligt godt familieliv. I forbindelse med denne definition foreslås det, at man skal opbygge et fælles sprog og en taksonomi til at forstå og forklare de årsager, processer og mekanismer, der er involveret i såkaldt "ønskværdige udfald", dvs. resultater der værdsættes, som fx forøget kunnen eller glæde. Der lægges i den sammenhæng vægt på, at den positive psykologi skal supplere og ikke erstatte det traditionelle fokus på livets negative aspekter.

Centrale problemstillinger

Man kan overveje, om positive psykologer (såvel som andre psykologer) skal have retten til at definere, hvad der udgør "det gode liv", og hvad der er godt. At bestemme hvad der udgør et godt liv, ▶ ▶ ▶



► ► ► er vel et personligt og filosofisk spørgsmål, som egentlig kun kan besvares af den enkelte. Problemet med at definere, hvad der er godt (eller dårligt), er, at en sådan definition uundgåeligt bliver koblet til værdiladede vurderinger^[23]. Hvordan den enkelte opfatter sin kropslige og mentale tilstand samt sin omverden, er relativt og hænger sammen med, hvordan mening skabes i relation til en selv og ens omverden^[2]. På trods af dette kan den positive psykologi, og også videnskaben som helhed, give sit bud på svar på disse spørgsmål ved at undersøge, hvordan fænomener som lykke og det gode liv kan forstås og kategoriseres, og ved at stimulere empiriske studier af disse fænomener^[17].

Hermed opnår man ikke endegyldige og absolutte svar på, hvad lykke eller det gode liv er. I stedet er ambitionen, at få større indsigt i disse spørgsmål og at anvende denne indsigt til at

forbedre livskvaliteten for så mange som muligt.

De seneste år har budt på flere forsøg på at konkretisere, hvordan "det gode liv" kan forstås. Seligman^[20] har foreslået en skelnen mellem tre områder af det gode liv. Ideen om "det behagelige liv" er relateret til hedonistiske teorier om lykke og glæde, og der er tale om et liv, hvor positiv affekt maksimeres og negative emotioner og smerte minimeres. Der kan være tale om positive emotioner i relation til fortiden (fx afklarethed og tilfredsstillelse), nutiden (fx afslapning og glæde) og fremtiden (fx optimisme og håb).

Dernæst er der "det engagerede liv" som er baseret på, at personlige styrker og talenter anvendes til at koncentrere sig om og lade sig absorbere i de opgaver, man beskæftiger sig med, dvs. at man opnår en form for "flow" og størst mulig indlevelse i, hvad man arbejder med.

Endelig opfattes "det meningsfulde liv" som et liv, hvor man tjener positive sager og institutioner, som er eksterne i forhold til sig selv. Det kan dreje sig om at arbejde for at få sin familie til at hænge sammen, om at deltage i politisk debat, eller om at man forfølger en videnskabelig idé, der kan tjene almenheden. "Det meningsfulde liv" er kort sagt relateret til, at man involverer sig i emner og opgaver der er eksterne i forhold til én selv, og som kan give ens liv en form for dybere og eventuelt transcendent mening.

Et andet spørgsmål, man som psykolog kan stille, er, om det er moralsk forsvarligt at forsøge at få klarhed over, hvad der gør mennesker lykkelige og deres liv værd at leve, når man kan anvende sin tid på at udforske rødderne til den elendighed, som findes. De fleste positive psykologer vil svare bekræftende. For det første vil den videnskabelige psykologi være mere relevant for almen-

heden såfremt den har et bredere fokus. Mennesker er interesserede i både sygdom og sundhed, sorg og glæde, ting, som ikke fungerer, og ting, som fungerer. For det andet interesserer de fleste positive psykologer sig ikke for positive fænomener isoleret fra negative fænomener. Disse hænger uvilkårligt sammen, og det, der driver de fleste i disciplinen, er at bidrage til en psykologi, som ser på det hele menneske, på både gode og dårlige aspekter. Dette afspejles bl.a. i den store interesse i ideen om, at større viden om, hvad der er godt, kan mindske det, der er skidt. Det er fx muligt, at man (delvist) vil kunne immunisere børn mod depression ved at stimulere en udvikling af konstruktive færdigheder og styrker. I denne sammenhæng kan man sige, at forskning i forebyggelse og modstandsdygtighed over for sygdom er et område, der er tæt relateret til den positive psykologis målsætninger.

Subjektivt velvære og lykke

Et interessant emne inden for den positive psykologi er subjektivt velvære. Dette emne er bl.a. blevet udforsket af den amerikanske psykolog Ed Diener^[7]. I hans forskning baseres studiet af subjektivt velvære på en idé om, at det er vigtigt, at individet selv mener at leve et godt og nydelsesfuldt liv. Forskning tyder på, at menneskers vurderinger af, hvad der gør livet godt, kendetegnes af at være både affektive og kognitive.

Ifølge Diener nyder mennesker subjektivt velvære, når de oplever mange positive og få negative emotioner, når de

oplever mere nydelse end smerte, når de er opslugte af interessante aktiviteter, og når de er generelt er tilfredse med deres liv. En sådan evaluering er kompleks og indeholder mange forskellige aspekter, der dog kan deles op i to overordnede kategorier. Den første omfatter følelses-tilstande og emotioner, som folk oplever, og den anden omhandler mere globale faktorer som arbejde, parforhold og livet i sin helhed. Forskningen har anvendt forskellige primært kvantitative mål til at måle subjektivt velvære, og i dag er det populært at anvende skalaer, som indeholder flere typer af spørgsmål. To eksempler er *Positive and negative affect scale* (PANAS) og *Satisfaction with life scale*. Disse to skalaer har gode psykometriske egenskaber, men giver selvfølgelig blot ét ud af flere mulige perspektiver på subjektivt velvære.

Selv om det er lykkedes at opnå relativt gode psykometriske egenskaber i relation til de mål, der anvendes, er der i den seneste tid blevet stillet spørgsmål med hensyn til, hvad det egentlig er man måler. Specielt kritisk har man været i forbindelse med, hvordan subjektivt velvære skal opfattes over længere tidsperioder, og om individer kan beskrive, hvordan de oplever velvære på en oprigtig og eksakt måde. Fx har Argyle^[1] vist, at disse måleredskaber ikke giver et godt billede af, hvordan forskellige livsomstændigheder påvirker subjektivt velvære. Studier som dette har resulteret i, at nogle har konkluderet, at disse redskaber måler kontekstbetonede processer snarere end stabile tilstande af subjektivt velvære. Dette har ført andre, såsom fx nobelpristageren Daniel

Kahneman, til at forsøge at opnå et mere objektivi mål for subjektivt velvære ved at måle mængden af positive kontra negative følelser^[12].

I kontrast til den diskussion, der har været om måleredskaberne, er der rimelig sikkerhed omkring og en stor mængde empiri bag et andet forhold, nemlig at subjektivt velvære samvarierer med en mængde positive livsaspekter^[15]. Dette gælder livsaspekter som et velfungerende ægteskab, gode venskaber, psykisk og fysisk sundhed, god indkomst og lang levelængde. Dette overrasker sikkert få. Mere interessant er, at lykke og positiv affekt, der ses som en central del af det at opleve subjektivt velvære, ser ud til at bidrage til disse livsaspekter.

Lyubomirsky m.fl. har foretaget en metaanalyse af 225 studier og foreslår ud fra denne, at lykke samt positive emotioner og følelser ikke bare hænger sammen med disse livsaspekter, men faktisk er med til at skabe disse. Disse studier, hvoraf der både er eksperimentelle og korrelationelle studier samt længdesnitsundersøgelser, viser, at positiv affekt er den centrale drivkraft. Desuden fandt de, at lykke har med personlighed, tidligere succeser og positiv affekt at gøre. Dette leder også til, at man har en tilgang til livet, som genererer mere lykke.

Positiv affekt og positive emotioner

Forskning i emotioner har internationalt oplevet fornyet interesse de seneste 20 år^[6]. Fokus har dog i overvejende grad været på negative emotioner såsom vrede, frygt og tristhed. I behandlingssammenhænge er sådanne emotioner blevet ▶ ▶ ▶



► ► ► kædet sammen med lidelser som PTSD, diverse fobier og depression, og der har derfor været et sundhedsfagligt og økonomisk incitament til at koncentrere sig om negative emotioner. Samtidig har det i både dyre- og menneskestudier generelt været lettere eksperimentelt at fremkalde og studere en emotion som fx frygt frem for en emotion som glæde.

På trods af dette kan positive emotioner siges at udgøre meget af grundlaget for menneskelig sammenholdskraft. De fleste tilknytningsprocesser må antages at være mere styret af positiv frem for negativ affekt. Positive emotioner er fundamentale i fx tilknytning mellem barn og forælder, i parforhold og i den enkeltes beundring af forbilleder, der søges efterlignet og imiteret. Mennesker vil næppe have tilknytning til familie, forelske sig og uddanne sig (for fx at opnå anerkendelse), medmindre positive emotioner fungerer som motivationsfaktorer. Når man overvejer, hvor stor en rolle po-

sitiv affekt må have i lærings- og udviklingsprocesser, er det derfor besynderligt, at der ikke har været mere fokus på dette område.

Positiv affekt er generelt blevet relateret til en særlig form for informationsbearbejdning, hvor man har tillid til og anvender sin eksisterende viden og ressourcer, fordi situationen opfattes som tryk og uproblematisk. Hvor bestemte negative emotioner ofte er blevet kædet sammen med konkrete handlingstendenser – som flugt i relation til frygt og angreb i relation til vrede – så er positive emotioner blevet relateret til imødekommende og udforskende tænkning og handling.

Et konkret eksempel er Barbara Fredricksons teori om, at positive emotioner som glæde, interesse, stolthed og kærlighed udvider menneskers aktuelle tænkning og handlingsrepertoire og dermed medvirker til at opbygge nye personlige ressourcer og sociale relationer ^[9]. Iføl-

ge denne teori ser mennesker nye muligheder og eksperimenterer og engagerer sig mere, når de er under indflydelse af positive emotioner.

Denne tankegang passer godt med anden forskning, der har relateret positiv affekt til kreativitet ^[10]. I relation til spørgsmålet om at udforske "det gode liv" er det værd at nævne, at mængden af positiv kontra negativ affekt i en persons liv er blevet relateret til graden af subjektivt velvære. Kahneman ^[12] har fx foreslået, at "objektiv glæde" bedst kan opgøres ved at undersøge en persons mængde af positive versus negative følelser.

Der er selvfølgelig ikke tale om et ligetil og simpelt forhold mellem lykke og det gode liv på den ene side og positive emotioner på den anden side. Det er ikke et spørgsmål om at forklare og forstå positive emotioner med den hensigt, at mennesker altid skal kunne være glade. Dermed ville man underkende det

faktum, at meget (positiv) udvikling kan fremkomme på baggrund af frustrationer, kriser og negative oplevelser, som de fleste kliniske psykologer nok vil nikke genkendende til. Mennesker, der rammes af ulykke, kan i heldige tilfælde mobilisere og udvikle ressourcer, som leder dem mod ny indsigt og forståelse. Pointen er *ikke*, at man skal erstatte interessen for negative emotioner med et fokus på positive emotioner, men at man supplerer traditionel emotionsforskning med et fokus på positiv affekt. Og i den sammenhæng kan positiv psykologi fungere som en både organisatorisk og faglig katalysator samt grundlag for individuel udvikling.

Forøget lykke?

Ifølge de fleste selvhjælpsbøger er det forholdsvis simpelt at blive og forblive lykkelig. I kontrast til dette har en stor del af den positive psykologi vist, at dette er alt andet end enkelt. En af de mest centrale forklaringer på dette forhold, som blev givet af Brickman og Campbell i 1971 og går under navnet "den hedoniske trædemølle", lægger vægt på, at mennesker hurtigt tilvænner sig nye omstændigheder. Dette opfattes som en del af menneskets fænomenele tilpasningsdygtighed. Vi havner i nye omstændigheder og sætter os nye mål, men tilpasser os hurtigt til disse.

Dette kan være en fordelagtig egen-skab, i og med at mennesker kan leve og finde en form for mening under selv meget svære forhold. Omvendt viser undersøgelser, at stor økonomisk rigdom ikke nødvendigvis giver stor lykke. Uanset om vi pådrager os en ryggradsskade eller

vinder nogle millioner i lotteri, så overgår vi mere eller mindre til vores oprindelige lykkeniveau ^[4].

Andre forklaringer på, at det er svært at skabe langvarige forandringer i lykkeniveau, er genetiske ^[14] og evolutionspsykologiske ^[5]. Man arbejder således mod svære odds, hvis man vil forsøge at øge menneskers lykkeniveau permanent, men der har dog været nyere forsøg på at undersøge, om dette er muligt.

I et studie, der var designet som et randomiseret kontrol forsøg (dvs. anvendte et design, der ofte bruges i psykoterapeutisk og farmakologisk forskning) afprøvede Seligman m.fl. ^[18], om man kunne skabe forøget lykke ved at bede forsøgspersoner udføre fem øvelser. Tre af disse øvelser viste sig at have en statistisk signifikant effekt på lykkeniveauet.

I den første øvelse bad man deltagerne nedskrive og angive årsager til tre gode ting, som var hændt i løbet af dagen. Dette foregik i en uges tid. I den anden øvelse skulle deltagerne anvende deres såkaldte "signaturstyrker" ^[16] (deres stærke sider) på en ny måde. Deltagerne udfyldte et online spørgeskema og fik individuelt feedback på deres fem mest fremtrædende signatur styrker. De blev siden bedt om at anvende disse styrker på en ny og anderledes måde hver dag i en uge. Den tredje intervention bestod i, hvad der blev kaldt en taknemmelighedsvisit. I denne øvelse bad man deltagerne skrive et brev, hvor de udtrykte deres taknemmelighed over for en person, som havde været venlig mod dem, men som de ikke havde haft tid til at takke.

Som resultat af de første to øvelser blev mængden af glæde forøget, samtidig med at antallet af depressive symptomer blev mindsket, og dette holdt stik i en opfølgning seks måneder senere. Den tredje øvelse førte til en markant forøgelse af glæden, der dog kun holdt en måned.

Forbedret psykoterapi?

Det ovenfor nævnte studie indikerer, at det er muligt at omsætte positiv psykologi til praksis. Flere har da også argumenteret for, at positiv psykologi kan supplere og udbygge de metoder, der allerede anvendes i terapeutisk praksis (fx ^[11], ^[21]). Mennesker, der har problemer, vil normalt ikke blot mindske deres bekymringer og sorger, men også opnå positiv affekt, tilfredshed og mening i deres liv.

Basalt set argumenterer den positive psykologi for, at velvære ikke blot er fravær af lidelse – dvs. blot fordi man fx overvinder en depression, er det ikke sikkert, at man dermed opnår en særligt fyldstgørende tilværelse. Samtidig er tankegangen, at fokus på en persons konstruktive kvaliteter kan forebygge sygdom, være med til at bekæmpe en aktuel lidelse og medvirke til at forhindre tilbagefald.

I den sammenhæng har man kritiseret den indflydelsesrige idé om, at mange psykologiske problemer kan sidestilles med medicinske problemer, dvs. at de kan afgrænses, identificeres, og at hver og et af disse bør behandles med en specifik type af behandling. I stedet antages det, at psykologiske problemer bl.a. har baggrund i ukonstruktiv brug af el- ▶ ▶ ▶



Referencer:

- [1] Argyle, M. Causes and correlates of happiness. In: Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (Eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation; 1999: 353-373.
- [2] Baumeister, R.F. How the self became a problem: A psychological review of the historical research, *Journal of Personality and Social Psychology* 1987; 52: 163-176.
- [3] Brickman, P. & Campbell, D.T. Hedonic relativism and planning the good society. In: Appley, M. H. (Eds.). *Adaptation-level theory*. New York: Academic Press; 1971: 287-305.
- [4] Brickman, P., Coates, D. & Janoff-Bulman, R. Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology* 1978; 36: 917-927.
- [5] Buss, D.M. The evolution of happiness. *American Psychologist* 2000; 1: 15-23.
- [6] Davidson, R.J., Scherer, K.R. & Goldsmith, H.H. (Eds.). *Handbook of Affective Sciences*, New York: Oxford University Press; 2003.
- [7] Diener, E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist* 2000; 55 (1): 34-43.
- [8] Duckworth, A.L., Steen, T.A. & Seligman, M.A. Positive Psychology in Clinical Practice. *Annual Review of Clinical Psychology* 2005; 1: 629-51.
- [9] Fredrickson, B.L. The Role of Positive Emotions in Positive

► ► ► ler manglende udvikling af personlige evner, og det foreslås, at man bør bruge en model, som fokuserer på aktualisering ^[11]. Denne konceptualisering ser holistisk på velvære såvel som psykopatologi og lader klientens indre røst være den sandhed, som følges.

I første omgang er ønsket at udvikle diagnostiske redskaber, der kan identificere en persons ressourcer og styrker. I den sammenhæng skal det nævnes, at Peterson og Seligman [16] har produceret en manual, der søger at klassificere individuelle styrker og evner. Denne manual er tænkt som et supplement til diagnosesystemer som fx DSM-IV, og ud over denne eksisterer der også andre vurderingsværktøjer. Dernæst er opgaven at udvikle teknikker, der kan anvendes i udviklings- og behandlingssammenhænge, så der opbygges tilfredshed, engagement og mening i den enkeltes liv ^[8].

Mange studier har påvist, at behandlinger, der retter sig direkte mod et spe-

cifikt problems grundlag (som fx kognitiv terapi, der søger at identificere og bekæmpe automatiske negative tanker), er effektive, men meget få studier har undersøgt, hvilken effekt det har at klargøre og arbejde med en persons ressourcer og styrker. Samtidig kan man sige, at den positive psykologi har et særligt menneskesyn. Flere undersøgelser viser, at den terapeutiske effekt er tættere forbundet med terapeutens menneskesyn, og hvordan han udfører terapien, end med hvilken specifik terapiform, der anvendes ^[25].

Inden for den positive psykologi har man et menneskesyn, hvor mennesket ses som et væsen, der er drevet af socialt konstruktive kræfter, og en idé om, at alle mennesker kan blomstre op, hvis de blot får de rette betingelser. Et sådant menneskesyn kan bidrage til bedre psykoterapeutisk praksis.

Ved at skifte fokus kan den positive psykologi bidrage til at forny vores felt.

Man interesserer sig for at få en samlet forståelse af det positive og det negative, forsøger at finde en teoretisk ramme, som kan integrere flere analyseniveauer og har et ønske om, at teori og praksis skal supplere hinanden. Forhåbentlig kan den positive psykologi udgøre en paraply, hvorunder psykologer og andre, som interesserer sig for at forbedre menneskers livsvilkår, kan samarbejde produktivt.

Anders Myszak, specialestuderende i psykologi, amyszak@hotmail.com
Simon Nørby, cand.psych., ph-d.-stipendiat, simon.noerby@psy.ku.dk

Psychology – The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions, *American Psychologist* 2001; 56 (3): 218-226.

[10] Isen, A.M. Positive Affect. In: Dalglish, T. & Power, M.J. (Eds.). *Handbook of Cognition and Emotion*. Chichester, England: John Wiley & Sons; 1999: 521-539.

[11] Joseph, S. & Linley, P.A. Positive therapy: A positive psychological theory of therapeutic practice. In: Linley, P.A. & Joseph, S. (Eds.). *Positive psychology in practice*. New York: Wiley and Sons; 2004: 354-368.

[12] Kahneman, D. Objective happiness. In: Kahneman, D., Diener, E. & Schwartz, N. (Eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, New York: Russel Sage Foundation; 1999: 3-25.

[13] Linley, P.A., Joseph, S., Harrington, S. & Wood, A.M. Positive psychology: Past, present, and (possible) future, *The Journal of Positive Psychology* 2006; 1 (1): 3-16.

[14] Lykken, D. & Tellegen, A. Happiness is a stochastic phenomenon, *Psychological Science* 1996; 7 (3): 186-189.

[15] Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?, *Psychological Bulletin* 2005; 131 (6): 803-855.

[16] Peterson, C. & Seligman, M.E.P. *Character strengths and virtues: A handbook and classification*, Oxford, England: Oxford University Press; 2004.

[17] Seligman, M.E.P, Parks, A.C. & Steen, T. A balanced psychology and a full life. In Huppert, F. A., Baylis, N. & Keverne, B. (Eds.). *The science of well-being*, Oxford, England: Oxford University Press; 2005A: 275-284.

[18] Seligman, M.E.P, Parks, A.C., Steen, T. & Peterson, C. Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist* 2005B; 60 (5): 410-421.

[19] Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist* 2000; 55: 5-14.

[20] Seligman, M.E.P. *Authentic happiness*, New York: Free press; 2002A.

[21] Seligman, M.E.P. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In: Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (Eds.). *Handbook of positive psychology*, New York: Oxford University Press; 2002B: 3-9.

[22] Seligman, M.E.P. The president's address. *American Psychologist* 1999; 54: 559-562.

[23] Smith, M.. Research strategies toward a conception of positive mental health. *American Psychologist* 1959; 14: 673-681.

[24] Snyder, C.R. & Lopez, S.J. *Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press; 2002.

[25] Wampold, B.E. *The great psychotherapy debate: Models, methods, and findings*, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum; 2001.