

**PSIHOLOGIE POZITIVĂ APLICATĂ
ÎN EDUCAȚIE**

VALERIA NEGOVAN

**PSIHOLOGIE POZITIVĂ APLICATĂ
ÎN EDUCAȚIE**



EDITURA UNIVERSITARĂ
București

Colecția PSIHLOGIE

Redactor: Gheorghe Iovan
Tehnoredactor: Ameluța Vișan
Coperta: Monica Balaban

Editură recunoscută de Consiliul Național al Cercetării Științifice (C.N.C.S.) și inclusă de Consiliul Național de Atestare a Titlurilor, Diplomelor și Certificatelor Universitare (C.N.A.T.D.C.U.) în categoria editurilor de prestigiu recunoscut.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
NEGOVAN, VALERIA

Psihologie pozitivă aplicată în educație / Valeria
Negovan. - București : Editura Universitară, 2013
ISBN 978-606-591-823-8

159.922.7

DOI: (Digital Object Identifier): 10.5682/9786065918238

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate, nicio parte din această lucrare nu poate fi copiată fără acordul Editurii Universitare

Copyright © 2013
Editura Universitară
Editor: Vasile Muscalu
B-dul. N. Bălcescu nr. 27-33, Sector 1, București
Tel.: 021 – 315.32.47 / 319.67.27
www.editurauniversitara.ro
e-mail: redactia@editurauniversitara.ro

Distribuție: tel.: 021-315.32.47 / 319.67.27 / 0744 EDITOR / 07217 CARTE
comenzi@editurauniversitara.ro
O.P. 15, C.P. 35, București
www.editurauniversitara.ro

Cuprins

Introducere	7
Capitolul 1	
Psihologia pozitivă – știință și practică a construirii vieții pozitive la nivel individual și comunitar	13
1.1. Psihologia pozitivă – o istorie foarte scurtă și meandrele unui lung trecut	15
1.2. Psihologia pozitivă aplicată în educație	34
Capitolul 2	
Subiectivitatea pozitivă: de la a fi bine la a înflori	63
2.1. Starea de bine: de la satisfacție și fericire la angajare și împlinire.....	63
2.2. Starea maximală de bine pe termen lung – cinci dimensiuni definitorii	83
Capitolul 3	
Persoana bună și forța sa de a înflori	117
3.1. Trăsături pozitive, forțe și virtuți: de la bine la excelență.....	118
3.2. Virtuțile umane – clasificare, structură și dinamică.....	125
Capitolul 4	
Instituții, familii și școli pozitive – contextul înfloririi ființei umane pe tot parcursul vieții.....	176
4.1. Comunități și instituții pozitive – grija pentru viitorul omului și societății.....	176
4.2. Familii pozitive și practici pozitive ale rolurilor de părinte	186
4.3. Școli pozitive și practici pozitive în educație.....	198
Bibliografie.....	215

Introducere

Psihologie pozitivă... ?!!... aplicată în educație!?... Educație... pozitivă?!! Într-o lume și într-o perioadă în care semnificația conceptelor de „pozitiv” și „educație”, fie se „diluează” prin frecvența cu care apar în lucrări de popularizare, fie se îmbogățește (prin comasări succesive de sensuri) în turnul de fildeș al cercetării științifice din mediul academic...?!!!

De la reprezentările „pozitivității” existenței umane, produse de (și cu care operează) cunoașterea comună la ... aproape sloganul zilelor noastre: „gândește/reacționează pozitiv!” termenii asociați „pozitivului” (la nivel individual și grupal) sunt utilizați cu semnificații extrem de diferite și nu întotdeauna concordante cu semnificația lor cu care operează psihologia științifică.

În condițiile diseminării în rândul unui public din ce în ce mai dornic să descopere atât în ce constă „pozitivitatea” vieții cât și căile de a o obține, păstra (și, dacă este posibil, a o amplifica) a unei cantități din ce în ce mai mare (și în consecință mai eterogene, frizând eclectismul) de informații și sugestii cu privire la „cum” să *gândești pozitiv, să acționezi pozitiv, să trăiești pozitiv* etc., devine tot mai necesară sistematizarea și articularea acestor informații și sugestii/recomandări în acord cu informațiile rezultate din cunoașterea științifică.

Dorința oamenilor de a (își) înțelege partea luminoasă a existenței este legitimă iar înțelegerea dobândită se constituie în fundament al pregătirii (recte fortificării) lor pentru permanenta (și înscrisa în chiar condiția umană) confruntare cu partea ei întunecată.

Psihologia ca știință și profesie are, în general, o mare responsabilitate în construirea reprezentărilor cunoașterii comune a conținuturilor psihicului în cât mai mare concordanță cu semnificațiile rezultate din cunoașterea științifică.

Inițiativa (reprezentată de prezenta carte) de a sistematiza și articula informațiile pe care le oferă literatura specialitate din cel mai autorizat domeniu în care se construiesc semnificațiile conceptelor asociate „pozitivității” vieții - psihologia pozitivă (orientare cu identitate precisă și recunoscută la ora actuală în psihologia științifică) - este justificată de aprecierea că o asemenea carte poate fi un suport util în înțelegerea a ceea

ce, fiecare dintre noi simte că are bun, funcțional, pozitiv și constituie „partea luminoasă” a existenței sale.

Cartea *Psihologie pozitivă aplicată în educație*, ca tentativă de sistematizare și articulare a contribuțiilor psihologiei pozitive la dezvoltarea cunoașterii omului, are însă și scopul de a configura un necesar suport pentru specialiștii care încearcă să înțeleagă partea luminoasă a existenței principalilor actori ai mediului instructiv-educativ (elevi, profesori, instituții, politici) ca importantă pârgie în pregătirea (fortificarea) lor pentru permanenta (și înscrisa în chiar condiția umană) confruntare cu partea ei întunecată.

Primul capitol („Psihologia pozitivă – știință și practică a construirii vieții pozitive la nivel individual și comunitar”) se dezvoltă în două direcții: a) o succintă privire retrospectivă asupra evoluției psihologiei pozitive și b) o prezentare a specificului (și contextului favorabil) aplicării principiilor psihologiei pozitive în educație.

Privirea retrospectivă asupra evoluției psihologiei pozitive a fost jalonată de ceea ce autoarea cărții a considerat că poate fi exprimat prin sintagma - metaforă „meandrele unui lung trecut” care i-au influențat foarte scurta istorie – o parafrază a cunoscutei afirmații a lui Ebbinghaus (1920, p. 4, apud Zlate, 2000, p.30) despre psihologie ca știință care „are trecut lung, dar istorie scurtă”. Evoluția psihologiei pozitive, în scurta sa istorie (de mai puțin de 20 de ani), este marcată de o rețea (uneori invizibilă, alteori prea vizibilă) de meandre ale fluxului reflecțiilor teoretice venind din antichitate și din domenii extrem de diferite precum filosofia, teologia, dreptul, politologia, medicina și literatura asupra unor teme ca fericirea, satisfacția, starea de bine, sănătatea mintală, viața bună, persoana „bună”, excelența caracterului, virtutea și forța morală, înflorirea umană. Toate meandrele trecutului reflecțiilor asupra acestor teme au făcut din afirmarea identității academice a psihologiei pozitive o temerară aventură a cunoașterii. Integrarea lor în construcția conceptual-reflexivă specifică gândirii psihologice științifice se înscrie într-un demers de consolidare a identității psihologiei pozitive la fel de temerar ca și afirmarea ei.

Demersul asumat de psihologia pozitivă (de reconceptualizare/reactualizare a noțiunilor cu care au operat și operează atât de multe domenii academice de care psihologia ca știință și ca profesie dorește să se delimiteze ca să își afirme/păstreze identitatea) nu este unul ușor și riscul unor nereușite este mare. Dar, atunci când, pe baza aparatului reflexiv-metodologic de care dispune psihologia contemporană demersul

este reușit, se construiește, ceea ce psihologia pozitivă încearcă să demonstreze că este posibil: un nou vocabular și un nou discurs cu privire la ființa și existența umană.

Cea de-a doua direcție în care se dezvoltă primul capitol („Psihologia pozitivă aplicată în educație”) este o prezentare a specificului (afirmat explicit de reprezentanții psihologiei pozitive) intervențiilor în sensul de a face din educație (în general) și din școală (în special) un spațiu și un mediu în care elevul să înflorească pentru binele lui și al comunității și pentru viitorul societății. Specificul aplicațiilor psihologiei pozitive în educație, nu s-ar fi putut prefigura dacă nu ar fi existat un context favorabil. Contextul favorabil este configurat de afirmarea la începutul secolului al XXI-lea în domeniul medical, al asistenței sociale sau al științelor educației a unor schimbări de paradigmă, schimbări în care se avansează (și se operează cu) concepte ca: dezvoltare pozitivă, reziliență, adaptare pozitivă, copilul ca întreg, dezvoltare și învățare socială și emoțională (SEDL), educație pozitivă. Psihologia pozitivă a integrat aceste concepte în demersul specific de abordare (operaționalizare, măsurare, suport empiric) oferind, astfel, la rândul său, contextului care a favorizat-o suport teoretic, logistic și strategic.

Cel de-al doilea capitol („Subiectivitatea pozitivă: de la a fi bine la a înflori”) trece în revistă informații cu privire la problematica afirmată ca primul dintre cele trei puncte centrale ale cercetărilor și conceptualizărilor psihologiei pozitive. Trecerea în revistă este justificată de faptul că aplicarea principiilor psihologiei pozitive în educație presupune integrarea cunoștințelor acumulate cu privire la ceea ce înseamnă „a te simți și a funcționa bine” și apoi “a înflori” în modele explicativ-interpretativ - predictive ale conținuturilor și dinamicii educației, în special în mediul școlar (dar nu exclusiv). Sunt reliefate contribuțiile psihologiei pozitive la modelarea conceptual-teoretică (dar și sugestiile cu privire la aplicabilitatea practică a modelelor elaborate) a unor constructe psiho-sociale de înalt nivel de integrare și diferențiere precum conceptele de stare de bine (în plan subiectiv, respectiv satisfacția cu viața și fericirea, dar și în plan psihic, social și psihosocial) și de stare maximală de bine pe termen lung sau de înflorire. Un spațiu extins în economia capitolului este acordat celui mai cuprinzător (și generos pentru viitoare cercetări) model al „înfloririi” umane – modelul propus de Seligman (2011) și cunoscut sub acronimul PERMA, de la cele cinci componente considerate esențiale pentru starea de bine maximală, pe termen lung, stare echivalată cu înflorirea: stările afective pozitive, angajarea/implicarea în activitățile desfășurate, relațiile pozitive cu cei din jur, sensul/semnificația activităților și a vieții în ansamblul ei și realizările și împlinirile omului.

Cel de-al treilea capitol („Persoana bună și forța sa de a înflori”) abordează a doua dintre cele trei direcții de dezvoltare a cercetărilor și aplicațiilor psihologiei pozitive (reprezentată de caracteristicile/trăsăturile individuale pozitive care fac din om o persoană bună, capabilă să trăiască și să producă stările subiective, sociale și culturale pozitive definitive pentru „buna viață”). Psihologia pozitivă, studiindu-le în termeni de forțe personale (*strengths*), forțe caracteriale (*character strengths*) și virtuți (*virtues*), le afirmă ca esențiale pentru evoluția ființei umane de la starea de bine la cea de excelență. Contribuția majoră a psihologiei pozitive nu se reduce la identificarea și clasificarea caracteristicilor/trăsăturilor individuale pozitive (deși chiar și acestea reprezintă un mare progres în psihologie, așa cum clasificarea bolilor mintale a reprezentat un mare progres în psihiatrie). La aceasta se adaugă reactualizarea, în limbajul specific psihologiei, concepției lui Aristotel (330 î.e.n) potrivit căreia forțele și virtuțile există în natura omului, alături de capacitatea lui de a le împlini (actualiza) și dezvolta prin chiar practicarea lor. Prezentarea celor 24 de trăsături pozitive sau calități morale care conduc la înțelepciune, curaj, omenie, dreptate, cumpătare și transcendență (cele șase virtuți aproape universale) este justificată de observația că ele sunt (sau se recomandă a fi) incluse, într-o formă sau alta, printre obiectivele educației, mai ales în aceste vremuri în care se vorbește atât de mult de o criză morală sau de o criză a valorilor atât la nivel individual cât și la nivel societal.

Capitolul patru („Instituții, familii și școli pozitive – contextul înfloririi ființei umane pe tot parcursul vieții”) se focalizează pe cea de-a treia direcție de dezvoltare a cercetărilor (și intervențiilor) în psihologia pozitivă: comunitățile, instituțiile, familiile și școlile pozitive. Psihologia pozitivă este sensibilă la schimbările care survin în concepțiile contemporane cu privire la rolul comunității, familiei și școlii în educația copiilor și tinerilor și adaugă la ele mesajul că respectivele schimbări trebuie să aibă în vedere și starea de bine, fericirea, dezvoltarea morală, într-un cuvânt: înflorirea lor.

Fiecare dintre conceptele (ca imagini interne, subiective, ideale ale unor constructe-realități ale funcționării psihice) abordate în cele patru capitole ale cărții este prezentat (în limita informațiilor disponibile și identificate de autoare), după o schemă, pe cât a fost posibil, unitară: a) definirea și demersul de conceptualizare în psihologia pozitivă; b) accepțiunile în care a fost preluat/aplicat în mediul educațional/școlar; c) prezența în câmpul preocupărilor cercetătorilor și practicienilor români, așa cum este reflectată de studiile publicate în literatura română de specialitate (accesibile autoarei cărții); d) instrumentele utilizate pentru

măsurarea constructului, atât ca expresie a conceptualizării/ operaționalizării lui cât și ca sugestii cu privire la posibilele direcții de intervenție; e) intervențiile de cultivare/optimizare (fie a unei singure dimensiuni sau componente fie a unor paternuri de dimensiuni la nivel de grup prin pachete de intervenție).

Scopul prezentei cărți și schema de mai sus, au impus consultarea unui volum considerabil de surse de informații. Datoria de a respecta bunele practici, exigențele și regulile actuale cu privire la utilizarea surselor bibliografice (care în domeniul psihologiei sunt formulate în *Publication Manual of the American Psychological Association/APA*, ajuns acum la ediția a șasea) a impus consemnarea în lista bibliografică a tuturor surselor la care se face referire în text, cea ce a avut drept consecință dimensiunea listei surselor bibliografice aproape cât a unui capitol de carte... Autoarea își exprimă speranța că nu doar dimensiunea apropiată lista bibliografică de ideea de capitol de carte ci și potențialul ei formativ-informativ (cu privire la cele mai reprezentative sau cele mai noi contribuții în domeniu). Pe de altă parte, majoritatea contribuțiilor (reprezentative sau noi) în domeniu, fiind diseminate în limba engleză și existând relativ puține traduceri în limba română, sistematizarea și articularea informațiilor prezentate în carte au impus anumite alegeri personale cu privire la traducerea textelor.

Recomandarea întâlnită în sursele bibliografice de specialitate de a cita din lucrările traduse și nu din versiunea lor în limba – sursă a fost respectată (în măsura informațiilor deținute de autoare cu privire la traducerile existente). Recomandarea ca, în lucrările științifice, citatele din text să apară în original iar la subsol să fie plasată traducerea citatului nu a fost respectată, pe de o parte datorită faptului nu au fost identificate reglementări stricte în acest sens și pe de altă parte din necesitatea de a nu „consuma” spațiul tipografic cu informație redundantă (același text și în limba engleză și în limba română). Așa că, autoarea precizează că toate citatele din lucrările publicate în alte limbi (în principal limba engleză) reprezintă o traducere personală, cu excepția celor la care este menționat traducătorul). De asemenea a fost dificilă respectarea recomandării experților în stilul APA de a nu considera traducerea unor fragmente de text dintr-o limbă străină drept o citare directă ci o parafrazăre (deci de a nu utiliza ghilimele pentru materialul tradus) (<http://blog.apastyle.org/apastyle/2014/11/lost-in-translation-citing-your-own-translations-in-apa-style.html>). Pentru citatele destul de scurte a căror traducere nu a implicat modificări și adaptări esențiale au fost, totuși, utilizate ghilimelele cu trimiterea la pagina la care se află informația. Pentru textele mai lungi la care traducerea a implicat și o adaptare, nu au fost utilizate ghilimelele dar

a fost menționată, alături de autor și an, și pagina, pentru a facilita orientarea cititorului în textul original, conform recomandării manualului APA (ediția a șasea, 2009, 6.04, p.171).

Prin caracterul informațiilor pe care le conține (predominant teoretic, de tip compendiu/tratat/manual universitar) cartea *Psihologie pozitivă aplicată în educație* își configurează ca arie de adresabilitate în primul rând categoria specialiștilor - actuali sau viitori (respectiv studenți) - în domeniile academice în care rezultatele cunoașterii servesc și se aplică în scopul creșterii calității educației.

Dincolo de informațiile cu privire la perspectiva științifică incitantă asupra omului și colectivităților umane, oferită de psihologia pozitivă, cartea se dorește o invitație adresată tuturor educatorilor (și fiecare dintre noi este, în spirala devenirii umane, educator în măsura în care a fost educabil și educat!) la a reflecta asupra a ceea ce înseamnă înflorirea (ca alternativă la ofilire) nu doar a principalilor actori (elevii și profesorii) ai comunităților educative/școlare ci și a comunităților educative/școlare în sine, care, asemeni omului (și plantelor) pot înflori sau se pot ofili.

Valeria Negovan

Capitolul 1

Psihologia pozitivă – știință și practică a construirii vieții pozitive la nivel individual și comunitar

Toate exegezele care își asumă clarificarea identității academice și profesionale a psihologiei pozitive încep prin a o defini ca orientare (abordare, direcție, perspectivă sau mișcare) „nouă” în psihologie. Termenul de „nou” implică, în primul rând, ideea de „altceva”, de „diferit” față de orientarea psihologiei de după cel de-al doilea război mondial.

Precizia cu care este menționată perioada celui de-al doilea război mondial ca punct de referință pentru argumentarea noutății psihologiei pozitive nu trebuie să surprindă dacă este înțeleasă în contextul celui alt termen de referință utilizat de reprezentanții ei, respectiv obiectivele (misiunea) psihologiei ca știință și ca profesie.

În anul 1998, în discursul susținut la preluarea funcției de președinte al Asociației Americane de Psihologie (*American Psychological Association/ APA*), în care anunță „lansarea” psihologiei pozitive, M. Seligman, se referă la faptul că înaintea celui de-al doilea război mondial psihologia și-a afirmat trei obiective, respectiv „a vindeca bolile mintale, a face viața oamenilor mai productivă și mai împlinită și a identifica și cultiva talentul” (apud Seligman și Csikszentmihalyi, 2000, p.6; a se vedea și articolul intitulat „Psychology's Forgotten Mission”, publicat în „*APA Monitor*”, 1999, apud Snyder și Lopez, 2007, pp.4 - 5).

Reprezentanții psihologiei pozitive consideră că după cel de-al doilea război mondial, ultimele două obiective au fost neglijate, ceea ce a deformat mesajul psihologiei în ansamblul ei, pentru că, așa cum precizează Seligman (2005), „Psihologia nu este doar studiul bolii, vulnerabilităților și deficiențelor, repararea a ceea ce este greșit, este, în aceeași măsură, studiul calităților și virtuților umane și construirea a ceea ce este bun și frumos în viața omului și a societății” (p.4). În consecință, psihologia pozitivă își propune reîntoarcerea la cele două obiective neglijate prin „fructificarea a ceea ce se știe deja despre ceea ce face ca

viața să merite a fi trăită (*makes life worth living*)” (Linley, Joseph, Harrington și Wood, 2006, p.4).

Atunci când nu i se afirmă neapărat „noutatea”, psihologia pozitivă este definită ca „știință obiectivă a experienței subiective, a caracteristicilor individuale pozitive și a instituțiilor pozitive (...) o știință și o profesie care va ajunge să înțeleagă și să construiască factori care să permită indivizilor, comunităților și societăților să înflorească” (Seligman și Csikszentmihalyi, 2000, p.5, apud Zlate, 2001, p.53), ca „studiul condițiilor și proceselor care contribuie la înflorirea (*flourishing*) sau funcționarea optimală a oamenilor, grupurilor și instituțiilor” (Gable și Haidt, 2005, p. 104), ca „o perspectivă științifică asupra a ceea ce face ca viața să merite a fi trăită, concentrându-se pe acele aspecte ale condiției umane, care duc la fericire, împlinire și înflorire” (Linley et al., 2006, p. 5) sau ca “ramură (*branch*) a psihologiei care se axează pe studiul empiric al emoțiilor pozitive, al trăsăturilor pozitive de caracter și al instituțiilor sănătoase” (Seligman, 2013, para. 1).

În timp, pe măsură ce studiile empirice și reflecțiile teoretice asupra temelor și conceptelor asumate au confirmat modalitatea (specifică psihologiei pozitive) de abordare a ființei umane și a umanului în sine, s-a avansat, așa cum formulează Linley și colaboratorii (2006) înspre „o nouă definiție a psihologiei pozitive, o definiție care să integreze nivelul metapsihologic și nivelul pragmatic al abordărilor sale” (p.6), concomitent cu consolidarea fiecăreia dintre ele. La nivel meta-psihologic – nivel la care sunt înțelese scopurile și modul în care psihologia pozitivă oferă o viziune de ansamblu (*grand vision*) pentru întreaga psihologie – se precizează că psihologia pozitivă propune echilibrarea cercetării și practicii psihologice focalizate pe aspectele pozitive cu cele focalizate pe aspectele negative ale funcționării umane. La nivel pragmatic – nivel reprezentat de ceea ce se face în cercetare și practică (mai degrabă decât ceea ce implică obiectivele teoretice) se propune înțelegerea proceselor și mecanismelor care duc la rezultatele dorite (pp.6 - 7). În acest context este subliniat faptul că nivelul pragmatic implică abordarea a patru principale aspecte: a) originile/sursele (*wellsprings*) adică precursorii și facilitatorii proceselor și mecanismelor psihice (...) care permit dezvoltarea forțelor și virtuților umane; b) procesele (ingredientele psihologice - puncte forte și virtuți - care duc la o viață bună); c) mecanismele (*mechanisms*) respectiv factorii extra psihologici care facilitează sau împiedică viața bună (relațiile personale și sociale, mediile de lucru, organizațiile și instituțiile, comunitățile și sistemele sociale, culturale, politice și economice în care este inextricabil încorporată viața omului); d) rezultatele (*outcomes*) definite drept acele stări subiective, sociale și culturale, care caracterizează o viață bună (factori precum fericirea, starea de bine, împlinirea și

sănătatea - la nivel subiectiv; comunitățile și instituțiile pozitive care favorizează viața bună - la nivel interpersonal și politicile economice și de mediu, care promovează armonia și sustenabilitatea - la nivel social) (pp.7 – 8).

Perspectiva integrativă pe care o oferă, la ora actuală, psihologia pozitivă este nu doar consecința ci și eșafodajul dezvoltării sale în continuare.

1.1. Psihologia pozitivă – o istorie foarte scurtă și meandrele unui lung trecut

Discursul lui Seligman, intitulat „A New Science of Human Strengths” (O nouă știință a forțelor umane) este considerat “declarația de independență a psihologiei pozitive față de modelul deficitului și bolii (*pathology model*) în psihologie” (Snyder și Lopez, 2005, p.752). Se apreciază că modelul deficitului și bolii, bazat pe o ideologie specifică (*illness ideology*), a condus la creșterea ponderii: a) cercetărilor axate pe stres și epuizare față de cele focalizate pe starea de bine în organizații (în psihologia organizațională), b) cercetărilor axate pe bolile mintale față de cele focalizate pe sănătatea mintală (în psihologia sănătății) și c) cercetărilor axate pe compensarea competențelor deficitare față de cele orientate înspre dezvoltarea talentelor naturale ale oamenilor (în psihologia educației și în educație) (Henry, 2012, pp.24 - 25).

Tema aleasă de Martin Seligman (1999) pentru discursul prezidențial, tema misiunii psihologiei la început de mileniu, este justificată de autor prin ceea ce este considerat a fi „paradoxul major al secolului al XX-lea”, configurat de faptul că:

În această perioadă de prosperitate fără precedent, copiii noștri au o tot mai mare putere de cumpărare, beneficiază de tot mai multă educație, mai multă tehnologie și mai multe opțiuni decât oricând [deci – n.a.] americanii de astăzi, mai ales cei tineri, ar trebui să fie foarte fericiți. Dar realitatea este alta (...) în ceea ce privește sănătatea mintală a tinerilor americani din ultimii 40 de ani. Cele mai recente date arată că există de peste 10 ori mai multe cazuri de depresie gravă decât acum 4 decenii. Mai rău, depresia este acum o tulburare a adolescenței timpurii, mai degrabă decât o tulburare care începe la vârsta de mijloc (p.561).

În contextul acestui paradox (specific societății americane la sfârșitul mileniului II dar sesizabil și în alte societăți, în perioada prezentă), consideră autorul, psihologia trebuie să își revizuiască orientarea și

prioritățile. Și poate face acest lucru: „Putem arăta lumii ce fel de acțiuni conduc la starea de bine, la personalități pozitive, la comunități înfloritoare, la o societate dreaptă” (p.560). Ca schimbare radicală care se impune pentru atingerea acestui obiectiv este menționată deplasarea de la concentrarea pe repararea a ceea ce s-a deteriorat în ființa umană și de la modelul patologiei funcționării umane, la individul/persoana fericit/ă și împlinit/ă și la comunitățile înfloritoare. În continuare, pe considerentul că „Psihologia a progresat în cunoașterea modului în care oamenii supraviețuiesc și îndură condițiile adverse, dar nu și în cunoașterea modului în care înfloresc (*flourish*) oamenii normali în condiții benigne” (p.562), autorul anunță inițiativa construirii „infrastructurii” unei noi discipline, științe și profesii numite psihologia pozitivă care să faciliteze îndeplinirea misiunii „de a utiliza cercetarea științifică de calitate pentru a reorienta știința și practica psihologiei înspre forța umană (*human strength*)” (p.563).

Încă de la debut (și în continuare), reprezentanții psihologiei pozitive subliniază, ca să înlăture confuziile și exagerările, că psihologia pozitivă nu propune renunțarea la studierea naturii suferinței psihice și la căutarea metodelor de diminuare a ei prin psihoterapie sau terapie farmacologică, la studierea bolilor mintale și a tratamentelor acestora, dar că își asumă explicit efortul de conceptualizare a „binelui și a succesului”, a dezvoltării/înfloririi (*flourishing*) individuale și comunitare ca fiind cel puțin la fel de definitorii pentru existența umană ca și aspectele ei problematice (Seligman și Csikszentmihalyi, 2000; Snyder și Lopez, 2005).

Clarificările conceptuale realizate de psihologia pozitivă în ceea ce privește noțiunile asociate cunoașterii „a cum, ce, și în ce fel de condiții, se dezvoltă/ înfloresc (*flourish*) personalitățile și comunitățile pozitive” (Henry, 2012, pp. 25 – 26) s-au bazat, așa cum este specificat de mulți autori (Hefferon și Boniwell, 2011; Henry, 2012; Snyder și Lopez, 2005), pe rezultatele reflecțiilor filosofilor, teologilor și oamenilor de știință specializați în alte domenii decât psihologia, pe conceptualizările devenite deja puncte de referință în psihologia tradițională dar și pe credințele oamenilor obișnuiți, angajați „în căutarea fericirii și a binelui în viață” (Peterson, 2006, p.8), din toate epocile istorice și toate culturile, pe tema a ceea ce este bun în oameni și în viața lor (funcționarea umană optimală) ca și în societate (funcționarea comunitară optimală).

Datorită ariei de investigație asumate, era inerent ca în demersul descriptiv-explicativ-interpretativ specific psihologiei pozitive să apară concepte precum: eudaimonia (Aristotel), virtute (Platon, Aristotel, Toma d’Aquino), experiențe transcendente și funcționare optimă umană (James, 1902), individuare (*individuation*) (Jung, 1933) sau individ matur (Allport,

1961), auto-actualizare (Maslow, 1968) și persoană pe deplin funcțională (*fully functioning person*) (pentru detalii: Hefferon și Boniwell, 2011; Henry, 2012; Snyder și Lopez, 2005).

Conform modelului interpenetrării științelor avansat de Dogan și Pahre (1993, apud Zlate, 2000, pp.55 – 56), în demersul cunoașterii există „*pionierii* (cei care largesc tradițiile unei discipline, depășind frontierele); *constructorii* (cei ce merg pe căile trasate de defrișatori, fructificându-le la maximum); *hibrizii* (cei ce combină diferite subdiscipline)”. Este psihologia pozitivă un „constructor” pe căile defrișate de alte științe sau de alte orientări în psihologie (în special, psihologia fenomenologică și psihologia umanistă)? Evoluția psihologiei pozitive demonstrează că nu.

Cu mulți ani în urmă (față de momentul prezent) și la foarte puțin timp față de momentul formulării problemei, în anul 2001, în baza analizei delimitărilor reprezentanților noii orientări față de mișcarea „gândirii pozitive” și față de psihologia umanistă (expuse în numărul tematic din anul 2000 al revistei *American Psychologist*, dedicat psihologiei pozitive), M. Zlate se întreabă „Care este locul psihologiei pozitive printre celelalte orientări psihologice, prin ce se individualizează ea în raport cu alte moduri de gândire relativ asemănătoare?” (p. 55). Răspunsul oferit atunci de autor exprimă și la momentul actual, după mai bine de 10 ani, cu o precizie extraordinară, principalele elemente prin care se individualizează psihologia pozitivă în câmpul cunoașterii psihologice actuale:

Așadar, dacă reprezentanții altor orientări psihologice cu idei relativ asemănătoare s-au centrat mai ales pe probleme, pe aspecte explicativ-interpretative și nu pe cercetări empirice, psihologia pozitivă întreprinde vaste și minuțioase investigații de teren, culege și sistematizează date, face analize comparative, chiar de ordin transcultural, se lansează în elaborarea unor instrumente de diagnoză, le validează, pune la punct metodologii sofisticate de cercetare, identifică variabilele, le corelează, le interpretează cu proceduri statistico--matematice complicate (Zlate, 2001, p.57).

Întregul traseu al evoluției psihologiei pozitive, de după afirmarea proiectelor sale de dezvoltare, expuse în numărul tematic la care s-a referit M. Zlate (2001), argumentează în continuare afirmațiile de mai sus.

Keyes și Haidt (2003) notează că, spre deosebire de psihologia umanistă și fenomenologică, dar și față de alte orientări (de exemplu orientarea gândirii pozitive), psihologia pozitivă se afirmă ca „perspectivă în cadrul psihologiei științifice al cărui scop este de a obține informații întemeiate pe cercetări empirice cu privire la natura umană, relațiile

sociale, virtuțile, punctele forte de caracter și factorii sociali, psihici și biologici care permit oamenilor să înflorească” (p. 4).

În același spirit, Peterson și Seligman (2004) afirmă:

Ceea ce distinge psihologia pozitivă de psihologia umanistă din anii 1960 și 1970 și de mișcarea gândirii pozitive, este accentul pe cercetarea empirică în înțelegerea științifică a oamenilor și a vieții lor. Spre deosebire de umaniști, în special, care au fost prea sceptici cu privire la metoda științifică și și-au bazat afirmațiile cu privire la ceea ce este bun în oameni pe intuiție (*insight*), cercetătorii din domeniul psihologiei pozitive abordează ceea ce este bun în oameni în termeni de constructe măsurabile (p.4).

Pe baza celor expuse mai sus poate fi evidențiată o importantă particularitate a psihologiei pozitive: aceea de a viza integrarea în construcția conceptual-reflexivă specifică gândirii psihologice a unor concepte și teme care au preocupat filosofia, teologia, dreptul, politologia, medicina și literatura. Concepte ca: persoana „bună”, cu un „bun” caracter (care își utilizează eficient forțele personale pentru a-și construi o viață bună și înfloritoare), fericirea, funcționarea optimă sau sănătatea mintală, sunt operaționalizate astfel încât să poată fi măsurate cu instrumente sensibile la dinamica și flexibilitatea dimensiunilor lor (Hoy și Tarter, 2011, p. 431, Kashdan și Steger, 2011). De exemplu, Seligman (2008) precizează că „În elaborarea cadrului conceptual al psihologiei pozitive, am operaționalizat noțiunea greu de abordat științific de «fericire» prin mai multe aspecte cuantificabile: emoție pozitivă (viață plăcută), angajament (viața angajată) și scop (viață semnificativă)” (p. 7) iar Kashdan, Biswas–Diener și King (2008) notează că:

Din păcate, distincția dintre fericirea hedonică și cea eudaimonică (cu rădăcini în filosofie) nu se poate demonstra științific. Eudaimonia nu este bine definită și nici nu este întotdeauna măsurată coerent. Dovezile empirice actuale sugerează că starea de bine hedonică și eudaimonică se suprapun conceptual, și pot fi considerate mecanisme psihologice care operează împreună. Cele două tipuri de fericire trebuie să fie cercetate cu mai mare precizie științifică (p.220).

Similar lui Seligman (2004) care afirmă că „Speranța a ținut mult timp de domeniul predicatorilor, politicienilor și escrocilor (...). Conceptul de stil explicativ aduce speranța în laborator, unde oamenii de știință o pot diseca pentru a înțelege cum funcționează” (p.60), Haidt (2008), referindu-se la «formula fericirii» propuse de Lyubomirsky, Sheldon, Schkade și Seligman respectiv: F (Nivelul de fericire resimțit) = PF

(punctul fix biologic) + C (condițiile din viață) + V (activitățile voluntare), scrie: „Provocarea psihologiei pozitive este să folosească metoda științifică pentru a afla exact ce feluri de C și V îl pot ridica pe F în vârful marjei tale de potențial” (p.128).

O altă particularitate a psihologiei pozitive (care decurge din dezideratul cercetătorilor de a asigura suport empiric tuturor construcțiilor teoretice) este dată de metodologia ei și de instrumentele de cercetare utilizate.

În ce privește instrumentele, pentru fiecare dintre conceptele asumate au fost elaborate scale (în principal de autoevaluare) pentru care sunt prezentate cu scrupulozitate metodele de validare și calitățile psihometrice. În încercarea de a diminua problemele pe care le ridică testele psihologice dar mai ales scalele de autoevaluare, în cercetări s-a recurs frecvent la triangulație.

Seligman (2004), în cartea *Optimismul se învață. Știința controlului personal* (traducerea și adaptarea în limba română de Alina Cârâc, a ediției din anul 1998 a cărții *Learned optimism. How to change Your Mind and Your Life*), referindu-se la o serie de momente din evoluția sa academică și științifică, creează o imagine plastică și comprehensivă a atitudinilor cercetătorilor și practicienilor din domeniul psihologiei pozitive față de cele două metodologii de investigație (și cunoaștere) tradiționale: calitativă și cantitativă. Autorul spune că, deși dorea să devină psiholog sau psihiatru, nu se înscrie la psihologie ci la filosofie pentru că „Filozofia minții și filozofia [*sic*] științei păreau să meargă bine împreună” și completează că la finalizarea studiilor în acest domeniu:

...tot mai credeam că întrebările lui Freud sunt corecte. În schimb, răspunsurile lui nu mi se mai păreau plauzibile, iar metoda - generalizând excesiv doar câteva cazuri - mi se părea înfiorătoare. Credeam atunci că numai prin experiment poate afla știința cauzele și efectele problemelor emoționale de tipul neajutorării - pentru a învăța apoi să le trateze (p. 26).

Mai departe, autorul consemnează că, după ce a studiat și psihologia experimentală, și-a dorit să lucreze sub coordonarea profesorului Richard L. Solomon de la Universitatea din Pennsylvania pentru că profesorul „se angajase într-o muncă pe care doream s-o fac și eu: încerca să înțeleagă elementele de bază ale maladiei mentale [*sic*] prin extrapolarea rezultatelor unor experimente bine controlate, făcute pe animale” (pp.26 – 27) și pentru că era convins că și profesorul crede că „studiile de caz sunt niște fundături din punct de vedere științific: studiul de caz este o anecdotă despre viața unei singure persoane, purtând pecetea subiectivității naratorului. Numai experimentele bine controlate pot izola cauzele și descoperi o cură” (p.30).

În ceea ce privește metodele disponibile, același autor (pp.132 – 134), relatând impasul în care s-a găsit un colaborator al său (Glen Elder) (de a nu putea conduce ceea ce acum este cunoscut sub numele de experiment post-factum), descrie o soluție (specifică psihologilor din domeniul psihologiei pozitive) la dificultățile de a-și asigura necesarul suport empiric al demersului lor printr-o abordare exclusiv nomotetică sau exclusiv idiografică. Respectivul colaborator voia să afle dacă diferența dintre femeile care au ieșit din Marea Depresiune (din 1930) „fie neafectate, fie distruse psihic pentru totdeauna” (p.132), poate fi explicată prin faptul „că fetele din prima categorie, care reușise [sic], spre deosebire de a doua, să-și revină economic mai târziu, învățaseră optimismul” (p.132). Dar, cum stenogramele interviurilor luate în 1930, nu conțineau informații explicite cu privire la stilul explicativ al persoanelor intervievate, a fost inventată o metodă care să permită extragerea informațiilor necesare din textele existente, respectiv tehnica numită de autori CAVE (*Content Analysis of Verbatim Explanations*/analiza de conținut „cuvânt-cu-cuvânt”) “utilă nu numai în cazul contemporanilor imposibil de chestionat, dar și în cazul celor decedați” (p.134).

O concepție similară este afirmată și de Csikszentmihalyi (2008) care scrie că în cercetările sale asupra experienței optimale „pentru o mai mare precizie, am elaborat o nouă metodă de măsurare a calității experienței subiective, pe care am numit-o „Metoda de eșantionare a experienței subiective“ [traducere: Mariana Ioan și Monica Țuțuianu] – *Experience Sampling Method* (ESM) (p.15) (pentru o descriere detaliată: Csikszentmihalyi, 2008, p.15). *Experience Sampling Method/ESM* (Metoda prelevării mostrelor de viață – în traducerea autoarei acestei cărți) presupune semnalarea respondenților (*beeped*) prin dispozitive electronice (pager, telefon mobil) la intervale aleatorii în timpul unei zile și solicitarea de a răspunde la întrebări cu privire la cum se simt chiar în respectivul moment (aproximativ două până la douăsprezece semnale pe săptămână).

O altă metodă, cea a „reconstruirii unei zile” (*Day Reconstruction Method/DRM* – în traducerea autoarei acestei cărți) a fost introdusă de Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz și Stone, în 2004 (pentru a măsura frecvența și intensitatea emoțiilor pozitive și negative într-o anumită perioadă de timp) este apreciată ca o metodă retrospectivă care permite o evaluare mai fină a emoțiilor pozitive și negative. În acest context, persoana este solicitată să listeze toate activitățile desfășurate pe o perioadă de 24 de ore și apoi să le evalueze în funcție de emoțiile pozitive și negative trăite în contextul lor (Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz și Stone, 2004; a se vedea și: Forgeard, Jayawickreme, Kern și Seligman, 2011, pp.83 - 84).