

## Poročilo s 3. svetovnega kongresa o pozitivni psihologiji

Polona Gradišek\*  
Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani

### Report from the Third World Congress on Positive Psychology

Polona Gradišek  
Faculty of Education, University of Ljubljana, Slovenia

**Ključne besede:** pozitivna psihologija, konferenca, poročilo

**Keywords:** positive psychology, conferences, reports

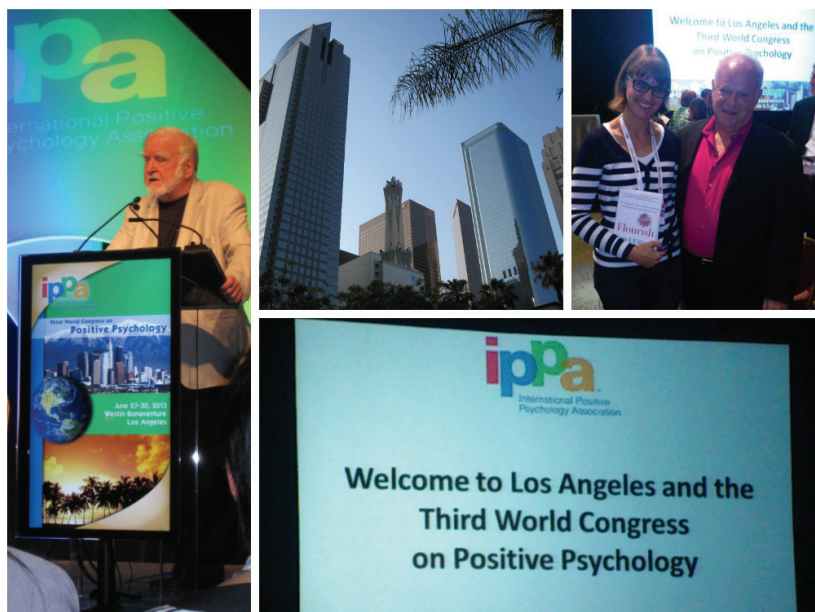
Med 27. in 30. junijem 2013 je v Los Angelesu v Združenih državah Amerike potekal tretji svetovni kongres o pozitivni psihologiji. Svetovni kongres poteka vsako drugo leto v organizaciji Mednarodne zveze za pozitivno psihologijo (*IPPA – International Positive Psychology Association*). Prva dva kongresa (2009 in 2011) sta bila v Philadelphiji, v Pensilvaniji, ZDA, ki velja za središče pozitivne psihologije. Na Univerzi v Pensilvaniji je namreč sedež Centra za pozitivno psihologijo, ki ga vodi Martin Seligman, eden od utemeljiteljev te smeri. Na Univerzi v Pensilvaniji poteka tudi prestižni magistrski program aplikativne pozitivne psihologije (MAPP). Eden od utemeljiteljev pozitivne psihologije je tudi Mihaly Csikszentmihalyi, ki je bil odgovoren za znanstveni program letošnjega svetovnega kongresa v Los Angelesu. Csikszentmihalyi na Univerzi v Claremontu v Kaliforniji vodi zaenkrat edini obstoječi doktorski program iz pozitivne psihologije.

Letošnjega kongresa se je udeležilo več kot 1200 udeležencev z vsega sveta, med njimi kar nekaj tistih, ki so se udeležili že prvega ali drugega. Zastopane so bile prav vse celine, seveda pa je bilo največ udeležencev iz severne Amerike. Iz Slovenije sem bila edina predstavnica.

Otvoritvena nagovora sta imela **Martin Seligman** in **Roy Baumeister**, ki sta spregovorila o prihodnosti pozitivne psihologije. Seligman je predstavil rezultate nedavne še neobjavljene študije, v kateri so ugotovili korelacijo med uporabo negativnih besed na Twitterju in smrtnostjo zaradi kardiovaskularnih težav – predstavili so t.i. rizične in varovalne besede. Med varovalnimi besedami je bila tudi beseda *konferenca*, ki smo jo v času kongresa seveda kar nekajkrat uporabili; še dobro, da korelira s pozitivnimi izidi. Seligman je tudi najavil septembrski razpis (v visoki finančni vrednosti) za financiranje raziskav na novem, še neraziskanem področju: posameznikova pričakovanja v prihodnosti (angl. *prospection of the future*).

Poleg že omenjenih profesorjev so bili vabljeni predavatelji še priznani raziskovalci in praktiki Barbara Fredrickson, Marino Bonaiuto, Chip Conley, Sabine Sonnentag, Richard M. Lerner, Robert Vallerand in David Peterson. **Barbara Fredrickson** z Univerze v Severni Karolini, ZDA, strokovnjakinja za pozitivna čustva, je predstavila svojo novo teorijo o ljubezni, o kateri piše v svoji zadnji knjigi z naslovom *Love 2.0*. Za razliko od tradicionalnih predstav o ljubezni, da je ta ekskluzivna, trajna in brezpogojna, Fredricksonova na osnovi vedenjskih, psihofizioloških in nevroloških podatkov definira ljubezen kot mikro-trenutke pozitivne resonance, v katerih dve osebi istočasno doživljata enaka pozitivna čustva in zrcalita vedenje drug drugega. Iz takšnih deljenih mikro-trenutkov se kasneje lahko razvije partnerski odnos ali socialne vezi. Ljubezen torej pogosto doživljamo, le da je ne prepoznamo kot ljubezen. Predstavila je tudi rezultate študije, ki kažejo, da posameznikova skrb za doživljanje mikro-trenutkov pozitivne resonance pripomore k boljšemu psihičnemu in fizičnemu zdravju. **Marino Bonaiuto** z Univerze v Rimu je spregovoril o prepletanju med okoljsko in pozitivno psihologijo v smislu ugotavljanja dejavnikov, ki pripomorejo k boljši kvaliteti življenja v urbanih prostorih. **Chip Conley**, ustanovitelj in direktor ameriške verige butičnih hotelov Joie de Vivre, je na podlagi Maslowove teorije potreb oblikoval učinkovito strategijo za uspeh podjetij in jo predstavil na konferenci. Vsak udeleženec konference je prejel tudi njegovo novo knjigo *Emotional Equations*. **Sabine Sonnentag** z Univerze v Mannheimu v Nemčiji je spregovorila o pomenu dopusta. Ker med dopustom stresorji z delovnega mesta niso prisotni, pridobimo nove vire moči. Učinek dopusta je sicer kratkotrajen, zato je še posebej pomembno, da se vsakodnevno ali vsaj med vikendi poskušamo za nekaj časa psihološko »odklopiti« od dela, na primer s športom, družabnimi ali drugimi aktivnostmi, ki niso povezane

\*Naslov/Address: Polona Gradišek, Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani, Kardeljeva ploščad 16, 1000 Ljubljana, e.mail: polona.gradisek@pef.uni-lj.si



z delom. To pripomore k nižji stopnji utrujenosti, nižjemu negativnemu afektu ter drugim pozitivnim izidom. **Richard M. Lerner** z Univerze Tufts v Bostonu je govoril o pozitivnem razvoju mladih in pomenu povezovanja posameznika (mladostnika) z njegovim okoljem. **Robert Vallerand** z Univerze v Montrealu v Kanadi, trenutni predsednik IPPE, je razmišljal o razcvetu pozitivne psihologije in ga povezal s svojim modelom strasti, v katerem razlikuje med harmonično in obsesivno strastjo. Harmonična se, za razliko od obsesivne, povezuje s psihološkim in fizičnim blagostanjem ter s pozitivnimi medosebnimi odnosi, kar lahko prispeva k pozitivnim družbenim spremembam. **David Peterson** je predstavil, kako je razvil alternativni model coachinga (t.i. pozitivni coaching), ki se v nasprotju s preteklimi, na primanjkljajih temelječimi modeli coachinga, osredotoča na pozitivna čustva, optimizem, odpornost, motivacijo, čuječnost in pozitivne medosebne odnose. **Roy Baumeister**, priznani profesor socialne psihologije z Univerze v Floridi, ki je objavil že prek 500 člankov in skoraj 30 knjig, je spregovoril o konceptu svobodne volje, ki ga skuša razložiti s svojo novo teorijo. Ob zaključku kongresa je **Mihaly Csikszentmihalyi** podal nekaj zaključnih besed o konferenci in o prihodnosti pozitivne psihologije. Poudaril je, da bodo morali raziskovalci pozitivne psihologije v prihodnosti upoštevati tudi socialno problematiko, s katero se bomo vse bolj srečevali (npr. hitra populacijska rast in genetski inženiring), saj je pri raziskovanju pozitivnih vidikov življenja nujno upoštevati aktualni kontekst.

Poleg vabljenih predavanj smo se lahko udeležili različnih simpozijev, delavnic in izbranih predstavitev. Zaradi velikega števila aktivnih sodelujočih je sočasno potekalo kar devet sekcij. Dva termina sta bila rezervirana za posterje, ki jih je bilo kar 505, med njimi tudi moj z naslovom *Students' Perception of Teachers' Character Strengths and Classroom Management*. Na kongresu je potekala tudi ganljiva žalna seja za Christopherjem Petersonom, avtorjem klasifikacije vrlin, cenjenim

profesorjem in raziskovalcem pozitivne psihologije. Veljal je za toplega profesorja z izrednim poslušom za študente in s prirčnim smislom za humor, kar se lahko razbere tudi iz njegovih knjig. Njegov najbolj znan stavek, s katerim je opisal bistvo pozitivne psihologije, je »Drugi ljudje so pomembni.« Med konferenco je potekalo tudi več neformalnih srečanj posameznih interesnih skupin, namenjenih spoznavanju in izmenjavi izkušenj.

Študentska sekcija mednarodne zveze za pozitivno psihologijo (*SIPPA – Student Division of the International Positive Psychology Association*) je organizirala nekaj zanimivih dogodkov za študente. *Student Data Blitz* je bilo tekmovanje, v okviru katerega je osem izbranih doktorskih študentov (med njimi sem bila tudi sama), predstavilo svojo raziskavo, vsak v treh minutah. Priznani profesorji s področja pozitivne psihologije so nam zastavili nekaj provokativnih vprašanj ter podali povratne informacije. Drugi dogodek pa je bil *Speed Mentoring* oz. »hitro mentoriranje« - srečanje z velikimi imeni pozitivne psihologije. Na srečanju smo se študenti lahko pogovorili s priznanimi raziskovalci (npr. Barbara Fredrickson, Robert Vallerand, Roy Baumeister idr.) in praktiki o različnih področjih raziskovanja in aplikacije pozitivne psihologije. V SIPPO sem kot predstavnica za Slovenijo aktivno vključena tudi sama.

Kongres je bil zanimiv, poučen in intenziven. Ves čas kongresa je vladalo zelo pozitivno in prijetno vzdušje, kar ni presenetljivo glede na to, da je bilo na enem mestu zbranih 1200 ljudi, ki si prizadevajo za raziskovanje in spodbujanje pozitivnih vidikov življenja. Robert Vallerand, predsednik IPPE, nas je ob koncu kongresa pozval, naj sami pri sebi povzamemo, kaj smo od konference odnesli profesionalno in osebno, ter naj to spoznanje delimo z drugimi. Sama sem to nalogo ravnokar opravila.

Prispelo: 28.8.2013

Sprejeto: 2.9.2013