

Ljubiša Zlatanović

UDC 159.913; 159.942.53

University of Niš, Faculty of Philosophy,

Department of psychology

POSITIVE PSYCHOLOGY: IMPLICATIONS FOR MENTAL AND PHYSICAL HEALTH

Positive psychology is a new research field of psychology that involves a great number of researchers and practitioners. It can be broadly defined as the scientific study of optimal, healthy and adaptive human functioning, as well as the study of positive aspects of human life. Its primary goal is to provide a scientifically based knowledge about positive features that make people's life worth living, to prevent the rise of psychopathological states, to develop and maintain a "positive health", and to improve quality of human life. It is stressed that the main focus of positive psychology is in some respect compatible with health psychology – a research area concerned primarily with the study of psychological processes in domains of physical health, illness and healthcare. The paper also emphasized that positive psychologists are in particular interested to study human strengths, virtues and positive experiences in relation to various health issues. The effort is made to document this research interest by focusing on the optimism as an individual difference variable that reflects the extent to which individuals hold generalized favorable expectancies for their future, and its positive influences on human health.

Keywords: Positive psychology, optimism, health, coping, well-being

POZITIVNA PSIHOLOGIJA: IMPLIKACIJE ZA MENTALNO I FIZIČKO ZDRAVLJE

Pozitivna psihologija je nova istraživačka oblast psihologije koja uključuje veliki broj istraživača i praktičara. Ona se može široko definisati kao naučno proučavanje optimalnog, zdravog i adaptivnog ljudskog funkcionisanja, kao i proučavanje pozitivnih aspekata ljudskog života. Njen primarni cilj je da pruži naučno utemeljeno znanje o pozitivnim odlikama koje čine ljudski život vrednim življenja, da spreči nastanak psihopatoloških stanja, da izgradi i očuva „pozitivno zdravlje“, i da unapredi kvalitet

ljudskog života. Ističe se da je glavni fokus pozitivne psihologije u izvesnom pogledu saglasan sa zdravstvenom psihologijom – istraživačkom oblašću koja se primarno bavi psihološkim procesima u oblastima psihičkog zdravlja, bolesti i zdravstvene nege. U radu se takođe naglašava da se pozitivni psiholozi posebno interesuju za poučavanje ljudskih snaga, vrlina i pozitivnih iskustava u vezi sa raznim pitanjima zdravlja. Učinjen je napor da se ovo istraživačko interesovanje dokumentuje fokusiranjem na optimizam kao varijablu individualne razlike koja odražava opseg u kojem pojedinci imaju uopšteno povoljna očekivanja od svoje budućnosti i na njegove pozitivne uticaje na ljudsko zdravlje.

Ključne reči: Pozitivna psihologija, optimizam, zdravlje, prevladavanje, dobit