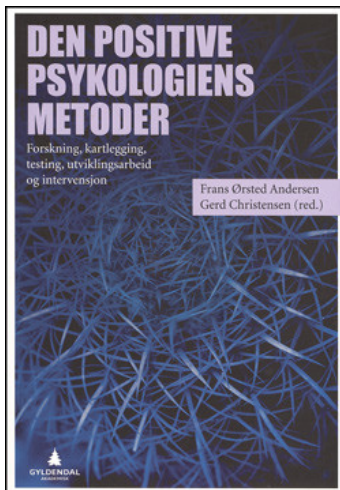


Å lykkes

ANMELDELSER

INGVAR BJELLAND

Klinikkoverlege, Klinikk psykisk helsevern for barn og unge
Haukeland universitetssykehus



Andersen, Frans Ørsted

Christensen, Gerd

Den positive psykologiens metoder

Forskning, kartlegging, testing, utviklingsarbeid og intervensjon. 259 s, ill. Oslo:
Gyldendal Akademisk, 2013. Pris NOK 385

ISBN 978-82-05-45354-8

Positiv psykologi er et relativt nytt praksis- og forskningsfelt som fokuserer på «optimal menneskelig funksjon» snarere enn på psykopatologi og funksjonssvikt. Talsmennene for denne faglige retningen betrakter metoden som et supplement til eksisterende forståelser og metoder, og gjør ikke krav på å ha etablert et selvstendig paradigme.

Denne utgivelsen (dansk original fra 2012) er primært ment som en grunnbok for masterstudenter i positiv psykologi, men også som en lærebok i psykologifaget ved lærer-, sosionom- og sykepleierutdanningene.

Redaktørene har sluppet til forfattere som utdyper ulike begreper og elementer fra positiv psykologi. «Flyt» beskrives som et mentalt område der vi fungerer (mestrer) optimalt, midt mellom overutfordring og underutfordring, med en opplevelse av fordykning, konsentrasjon, selvforglemmelse og positivt engasjement. Fordi flyt betraktes som gunstig for læring og utvikling, vil metodene i positiv psykologi ofte tilstrebe en slik tilstand. I positiv psykologi snakker man ikke om behandlere, men om mentorer og coacher. Ett kapittel fordyper seg i dyader, linjer og nettverk av relasjoner mellom mentor og protesje (mottaker av mentoring). Et annet forklarer hva som kjennetegner coaching, med aktiv lytting, virkningsfulle spørsmål, verdikartlegging og øvelser med prioritering, mål og tiltak. Metoder for kartlegging av individuelle styrker, men også barrierer for positiv utvikling blir presentert. Som et slags korrektiv til den muligens noe overdrevne troen på individets iboende muligheter for egenrealisering og lykke har redaktørene også gitt plass til tre kapitler som presenterer ulike sider ved den såkalte kritiske psykologien, som også trekker inn individets sosiale og materielle omstendigheter/begrensninger. En av bokens redaktører (Gerd Christensen) avslutter da også med en advarsel mot å påføre mennesker med begrensede muligheter nye nederlag ved å mislykkes i å lykkes.

Boken gir en god innføring i det som kjennetegner positiv psykologi som fagfelt, både klinisk og forskningsmessig. For en generelt interessert helsearbeider som ikke skal forske spesifikt innenfor dette feltet, blir det imidlertid litt for mye irrelevant stoff. Kapitlene som omhandler kritisk psykologi, særlig de to første, er dessuten preget av et unødvendig teoretisk språk, som for eksempel «Felles for begrepene og bruken av dem er også at det er den utforskede praksisen og prosjektets interesser som kaller inn relevante begreper».

Det er vanskelig å anbefale boken til andre enn dem som har ambisjoner om å sette seg inn i forskningsmetoder brukt innenfor positiv psykologi.

Publisert: 1. juli 2014. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.14.0558
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 10. juli 2026.