



Viti i XVI-të i Botimit, Nr.1

Qershor 2024

ANALIZË MBI VËSHTRIMIN E PSIKOLOGJISË POZITIVE DHE DIMENSIONET E MIRËQËNIES SIPAS MARTIN SELIGMAN¹

Arbjola Halimi *

**Departamenti i Psikologjisë së Përgjithshme,*

Fakulteti i Shkencave Shoqërore, Albanian University,

Abstrakt

Shumë studiues dhe kërkues të sotëm në shkencën e Psikologjisë, veçanërisht në ato disiplina të cilat janë të lidhura drejtpërsëdrejti me shëndetin mendor dhe shërimin kanë kuptuar se ka pasur një vëmendje të pamjaftueshme drejt aspekteve pozitive, kapaciteteve dhe fuqisë njerëzore të njerëzve pavarësisht nëse janë apo nuk janë të prekur nga shqetësime psikologjike. Vëmendja e shtuar kryesisht tek çrregullimet dhe patologjitë si dhe tek kufizimet që rrjedhin nga prania e tyre kanë prodhuar një këndvështrim aspak pozitiv, të njëanshëm dhe jo të ekuilibruar apo gjithëpërfshirës mbi atë se çfarë është në të vërtetë potenciali human. Ky theksim i padrejtë bëri që Martin Seligman në 1998 të zgjidhte si temë qendrore të fjalimit të tij si President i APA Psikologjinë Pozitive për të theksuar vëmendjen e ulët të ndaj asaj që është e shëndetshme dhe pozitive dhe se njohuritë mbi atë çka është e shëndetshme dhe e fuqishme janë shumë herë më të pakta për shkak të mungesës së studime në raport me njohuritë rreth patologjisë. Artikulli ka për qëllim të sjellë disa prej argumenteve që ai ngriti me një analizë të shkurtuar të autorit se përse kjo qasje është me vlerë sot për tu marrë në konsideratë në vlerësimin e mirëqenies nga psikologë dhe profesionistë të fushës.

Fjalë çelës: *Psikologji Pozitive, Lumturi, Mirëqenie, Çrregullim, Shëndet.*

ANALYSIS ON POSITIVE PSYCHOLOGY AND THE DIMENSIONS OF WELL-BEING ACCORDING MARTIN SELIGMAN

Abstract

Many contemporary researchers in the science of Psychology, especially in those disciplines that are directly related to mental health and healing have realized that there has been insufficient attention

1 President i APA, në 1998. Psikolog Amerikan themelues i Psikologjisë Pozitive dhe Learned Helplessness

to the positive aspects, human capacities and strengths of human whether or not they are affected by psychological disturbances. The increased focus mainly on disorders and pathologies and on the limitations that result from their presence has produced a not at all positive, one-sided and not balanced or comprehensive view of what human potential really is. This unfair attention on disease led Martin Seligman in 1998 to choose Positive Psychology a central theme of his speech as President of the APA to emphasize the low attention given to what is healthy and positive. Knowledge about what is healthy and powerful are many times less due to the lack of studies in relation to knowledge about pathology. The article aims to bring some of the arguments he raised with a brief analysis of the author on why this approach is worth considering today in the assessment of well-being by psychologists and professionals in the field.

Key words: *Positive Psychology, Happiness, Well-Being, Disorder, Health*

Hyrje

Ndërtimi i forcës njerëzore: Misioni i harruar i psikologjisë. *Misionet tona të neglizhuara*

Në 1998 Martin Seligman zgjodhi si temë për çështjen e tij të diskutimit si president i APA Psikologjinë Pozitive². Ai theksoi se:

“Para Luftës së Dytë Botërore, psikologjia kishte tre misione: *shërimin e sëmundjeve mendore, krijimin jetës se të gjithë njerëzve më plotësuese, dhe identifikimi dhe edukimi i talenteve të larta*. Pas luftës, ne kemi bërë përparime të mëdha në kuptimin dhe terapinë për sëmundje mendore. Të paktën 10 çrregullime, të patrajtueshme më parë, mund të kurohen ose të lehtësohen ndjeshëm nga psikologët. E keqja ishte se dy misionet e tjera themelore të krijimit të psikologjisë: Jetët e të gjithë njerëzve dhe edukimi më i mirë për “gjenitë” - u harruan të gjithë. U bëmë viktimologji. Qeniet njerëzore shiheshin si vatra pasive: erdhën stimujt (qasja biheviorale) dhe nxoren “përgjigjet;” ose “përforcimet” e jashtme të dobësuar, “përgjigjet;” e përforcuara, apo konfliktet që nga fëmijëria (qasja psikanalitike) të cilat e shtynë qenien njerëzore në thelb si pasive. Psikologët trajtuan sëmundjet mendore brenda një kornizë teorike të riparimit të zakoneve të dëmtuara, disqet e dëmtuara, dëmtimet në fëmijëri dhe tru të dëmtuar. Psikologjia nuk është vetëm studimi i dobësisë dhe dëmtimit, por është edhe studimi i forcës dhe virtytit. Trajtimi nuk është vetëm rregullimi i asaj që është thyer, por është të ushqesh atë që është më e mira brenda nesh. Sjellja e kësaj në plan të parë, Ndërtimi i forcës, qëndrueshmërisë dhe shëndetit tek të rinjtë.

Një pyetje themelore mbetet: Si mund të parandalojmë probleme si depresioni, abuzimi me substancat, skizofrenia, SIDA ose lëndimi tek të rinjtë që janë gjenetiksht të pambrojtur apo që jetojnë në botë që ushqejnë këto probleme? Ajo që ne kemi mësuar është se patologjizimi nuk na afron më pranë parandalimit të çrregullime serioze. Përparimet kryesore në parandalim kanë ardhur kryesisht nga ndërtimi i një shkence të fokusuar në promovimin sistematik të kompetencës së individëve. Ne kemi zbuluar se ka një sërë forcash njerëzore që janë më të mundshmet mbrojtës kundër sëmundjeve mendore: guxim, optimizëm, aftësi ndërpersonale, etikë pune, shpresë, ndershmëri dhe këmbëngulje. Pjesa më e madhe e detyrës së parandalimit do të jetë *krijimi i një shkencë të forcës njerëzore, misioni i së cilës do të jetë të nxisë këto virtyte tek të rinjtë e tek të gjithë njerëzit*. Puna në një model mjekësor për dobësitë personale dhe mbi trurin e dëmtuar i ka lënë profesionet e shëndetit mendor të paafte për të bërë efektiv parandalimin. Ne kemi nevojë për kërkime masive mbi forcën dhe virtytin njerëzor. Ne kemi nevojë që praktikuesit të kuptojnë se pjesa më e madhe e punës më të mirë që bëjnë është të përforcojnë pikat e forta në vend që të riparojnë dobësitë e pacientëve të tyre. Ne kemi nevojë për

2 Ky njihet si momenti i parë i përdorimit të termit dhe fillimi i historisë së Psikologjisë Pozitive

psikologë të cilët punojnë me familjet, shkollat, komunitetet fetare dhe korporatat për të theksuar rolin e tyre kryesor të nxitjes së forcës.

Teoritë kryesore psikologjike kanë ndryshuar për të krijuar një shkencë të re të forcës dhe qëndrueshmërisë. Individët, madje edhe fëmijët, shihen tani si vendimkrijues, me zgjedhje, preferenca dhe mundësi për t'u bërë mjeshtëror, efikas' ose, në rrethana malinje, të pafuqishëm dhe të pashpresë. Një shkencë e tillë dhe praktika do të parandalojë shumë nga çrregullimet kryesore emocionale. Do të ketë edhe dy efektet anësore. Duke pasur parasysh të gjitha, ne po mësojmë për efektet e sjelljes dhe mirëqenies mendore në trup, do t'i bëjë klientët tanë fizikisht më të shëndetshëm. Kjo gjithashtu do riorientojë psikologjinë në dy misionet e saj të neglizhuara, duke i bërë njerëzit normalë më të fortë dhe më produktivë si dhe duke bërë aktual potencialin e lartë njerëzor"³

Burimi: Nga Seligman, M., Ndërtimi i forcës njerëzore: Misioni i harruar i Psikologjisë, në *APA Monitor*, Janar 1998, f. 2. E drejta e autorit © 1998 nga American Psychological Shoqata. Ribotuar me leje.

Teoria & Analiza

Theksimi mbi aspektet positive të njeriut si dhe këndvështrimi i funksionimit pozitiv njerëzor të M. Seligman është pa dyshim një nga vlerat më të shtuara në fushën e psikologjisë dhe psikoterapisë. Autorë të tjerë si E. Diener⁴ dhe C. Ryff⁵ jo pa qëllim e vunë theksin tek nevoja për një këndvështrim të ri të mirëqenies psikologjike dhe një vështrim shkencor më pozitiv të njeriut.

(shënim i autorit)

Po ashtu theksi mbi familjen, shkollën, komunitetin lidhet ngushtë me nevojën dhe zhvillimin e qasjeve sistemike familjare⁶, të çiftit⁷, apo ato konstruktivizmit social.

Qasjet familjare nënvizuan nevojën për një trajtim ndyshe të probleme të shëndetit mendor të cilat më tepër se sat ek klienti shihen sit ë lidhura me systemin, marrëdhëniet dhe ndërlihdjet familjare si dhe komunkimit. Po ashtu qasjet sistemike të cilat theksojnë një sërë institucionesh dhe qasjet konstruktiviste të cilat theksojnë se konstruktet e njohurive, përfshirë ato mbi veten ndërtohen mbi perceptimet dhe se perceptimet negative automatikisht prodhojnë tek klientët mendime negative të vetes dhe imazhit vetjak për rrjedhojë vëmendja duhet shtuar në perceptimet positive dhe në sistemet apo kontekstet që ndikojnë klinetin jashtë zyrës së psikologut *(shënim i autorit)*.

Trajtimet mekanike mjekësore, matjet dhe diagnozat duke inkuadruar njeriun brenda kuadreve të paracaktuar klinikë dhe konstruktimi i njerëzve nën terma të etiketave diagnostike si “teknika totalizuese” i kthenin njerëzit (subjekte) në gjëra (objekte) sikurse theksonte Michael White⁸ duke cituar Michael Foucault. *(shënim i autorit)*

“Ata zhvilluan diagnoza dhe qasje matje për skizofreninë, depresionin dhe alkoolizmin dhe vërtetuan shumë trajtime efektive për probleme specifike si çrregullimet e panikut dhe fobitë. Kështu, ata që

3 Seligman, M., Ndërtimi i forcës njerëzore: Misioni i harruar i Psikologjisë, në *APA Monitor*, Janar 1998, f. 2

4 Ed Diener, Richard Lucas. *Encyclopedia of Applied Psychology*. Pg 669.

5 Carol D Ryff. “Happiness is Everithing or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, Vol 57. American Psychological Assosiation

6 Alan Carr. *Family Therapy, concepts, process and practice*. 2006. John Wiley and Sons.

7 Michael Harway. *Handbook of Couple Therapy*. 2005. John Wiley & Sons.

8 Michael White & David Epston, fq 66.

operonin brenda modelit të patologjisë ishin mjaft të saktë në përshkrimet e tyre për disa njerëz në disa momente të veçanta të tyre të jetës. Për më tepër, ata ishin në gjendje të ndihmonin disa njerëz me probleme të zgjedhura. Megjithatë, përkrahësit e qasjes së patologjisë ishin të paplotë në portretizimin e njerëzimit. Në mënyrë të pamohueshme, negativja është pjesë e njerëzimit, por vetëm një pjesë. Psikologjia pozitive ofron një vështrim në tjetrën anë-ajo që është e mirë dhe e fortë në njerëzimin dhe në rrethinat tona, së bashku me mënyrat për të ushqyer dhe mbajtur këto pasuri dhe burime. Edhe pse eksplorojmë pozitiven, theksojmë se kjo gjysmë është në numër më shumë e gjithë historia se sa është ana negative. Psikologët e ardhshëm duhet zhvillojnë një qasje gjithëpërfshirëse që shqyrton si dobësitë ashtu edhe ato pikat e forta të njerëzve, si dhe faktorët stresues dhe burimet në mjedis. Kjo qasje do të ishte më gjithëpërfshirëse dhe më e vlefshme. Ne megjithatë nuk kemi arritur në atë pikë, sepse ne ende duhet të zhvillojmë dhe eksplorojmë plotësisht shkencën dhe praktikën e psikologjisë pozitive. Vetëm kur ne te kemi bërë një punë të tillë detektive për pikat e forta të njerëzve dhe burimeve të shumta të mjediseve pozitive do të jemi vërtet në gjendje t'i kuptojmë qeniet njerëzore në një mënyrë të ekuilibruar. Ne presim me padurim atë kohë të ardhshme në fushën e psikologjisë kur pozitivja është po aq e mundshme sa edhe ajo negative për t'u përdorur në vlerësimin e njerëzve dhe duke i ndihmuar ata të udhëheqin ekzistenca më të kënaqshme. Si perspektiva e psikologjisë pozitive ashtu edhe e patologjisë duhet të japin udhëzime se si njerëzit duhet të jetojnë jetën e tyre dhe çfarë i bën jetë të tilla që ia vlen të jetosh. Ne besojmë se si pikëpamja e psikologjisë pozitive, ashtu edhe ajo më tradicionale, e patologjisë, është e dobishme. Prandaj, do të ishte një gabim i madh për të vazhduar debatin “ne kundër atyre” mes këtyre dy grupeve. Profesionistë në të dy kampet duan të kuptojnë dhe ndihmojnë njerëzit.

Për të përmbushur këto qëllime, zgjidhja më e mirë shkencore dhe praktike është përqafimi i të dyja këndvështrimeve”⁹.

Martin Seligman dhe Mihaly Csikszentmihalyi theksojnë nevojën për një psikologjinë pozitive si “*studimin shkencor të funksionimit pozitiv njerëzor dhe lulëzimit në nivele të shumëfishta që përfshijnë dimensionet biologjike, personale, marrëdhënore, institucionale, kulturore dhe globale të jetës*”.

Sipas tyre psikologjia si shkencë duhet të përfshijë studimin shkencor të asaj se çfarë e bën jetën të vlefshme për tu jetuar duke u fokusuar në të dyja, mirëqënien individuale e sociale/shoqërore. Fokusi duhet të jetë në përvojën subjektive “positive”, veçoritë individuale pozitive, si dhe institucionet pozitive duke synuar rritjen e cilësisë së jetës.

Cilësia e Jetës (Quality of life (QOL)) përcaktohet nga OBSH si perceptimi individual i pozicionit në jetë në kontekstin e kulturës dhe sistemit të vlerave në të cilën ai jeton dhe në lidhje me qëllimet e tij, pritshmëritë, standartet dhe shqetësimet. Treguesit standartë të cilësisë së jetës përfshijnë: mirëqënien, punësimin, mjedisin, shëndetin mendor e fizik, edukimin, kohën e lirë e krijuese, përkatësinë sociale, besimet fetare, mbrojtjen e sigurinë dhe lirinë.

Nga këtu del në pah se një vëmendje e madhe nevojitet në përcaktimin dhe identifikimin e indikatorëve të cilët masin ose vlerësojnë cilësinë e jetës së dikujt. Kjo në mënyrë që edhe fokusi i ndërhyrjeve psikoterapeutike të mos jetë i kufizuar vetëm tek klienti duke menduar automatikisht se gjithë shqetësimi lidhet vetëm me të duke bërë që jo vetëm trajtimi të mos jetë i suksesshëm por duke krijuar edhe më tej pengesa perceptive tek klienti (klienti nëse e sheh gjithçka të lidhur me veten e tij mund të ndihet më i dobët). (*Shënim i autorit*).

Ajo është një reagim **kundër praktikave të së shkuarës të cilat kanë tentuar të fokusohen tek sëmundja mendore** dhe theksonin sjelljen keqpërshtatëse dhe mendimin negativ. Si lëvizje është **mbështetur fuqishëm në lëvizjen humaniste** të A. Masloë, Rollo May, James Bugental dhe Carl Roger, e cila inkurajon një theksim të lumturisë dhe mirëqënies si dhe pozitivitetit duke krijuar bazën rreth asaj se çfarë është Psikologjia Positive sot. Ajo fokusohet tek **eudaimonia**, një term i lashtë grek për

9 (shih Seligman, Çfarë mund të ndryshosh dhe Çfarë nuk mundesh, 1994).

“jetën e mirë” “mireqenien” “lumturinë” si dhe konceptin për reflektim tek faktorët që kontribuojnë më shumë në një jetë të jetuar mirë dhe përmbushëse. Psikologët Positivë shpesh përdorin termin **mirëqënie subjektive** dhe **lumturi** në një mënyrë të pandërprerë. Ata kanë sugjeruar një numër faktorësh të cilët kontribuojnë në lumturinë dhe mirëqënien subjektive si p.sh partneri, familja, miqtë, kolegët dhe rrjeti më i gjërë, anëtarësimi në klube dhe organizata sociale, ushtrimet fizike dhe praktika të tilla si meditimi, angazhimi fetar, të ardhurat financiare etj. Konceptet bazë përfshijnë:

- Theksimin në **studimin e zhvillimit pozitiv human** ç’ka mund të rrisë aplikimin dhe të kuptuarit në këtë fushë.
- Vështrimin se qasjet e bazuara klinikisht mund të prodhojnë vetëm një perspektivë të limituar të të kuptuarit.
- Theksimin domethënës në nxitjen e **vetvlerësimit** dhe **vet-imazhit positive**.
- Premisa bazë është se *njerëzit janë të drejtuar shpesh drejt së ardhmes* më shumë se sa drejtë së shkuarës. Po ashtu sugjeron se çdo kombinim i përvojave/emocioneve positive të shkuara ose të tashme çon drejt një jete të kënaqshme, të lumtur.

Tre pyetje nga Seligman:

Pse evolucioni na ka pajisur me ndjenja pozitive? Cilat janë funksionet dhe pasojat e këtyre emocioneve, përtej se të na bëjnë të ndihemi mirë? ·

Kush ka emocione pozitive me bollëk, dhe kush nuk ka? Çfarë i mundëson këto emocione dhe çfarë i pamundëson? ·

Si mund të ndërtoni më shumë emocione pozitive dhe të qëndrueshme në jetën tuaj?

Në vazhdim të këndvështrimit të tij Seligman shkruan:

“Psikologjia e ka neglizhuar keq anën pozitive të jetës. Në jetën tuaj, duhet të keni kujdes të veçantë me përfundimet, sepse ngjyra e tyre do të ndikojë përgjithmonë në kujtesën tuaj për të gjithë marrëdhënien dhe gatishmërinë tuaj për t’u rifutur në të. Besimi se ne mund të mbështetemi në rrugët e shkurtra drejt lumturisë, gëzimit, rrëmbimit, rehatisë dhe ekstazës, në vend që të kemi të drejtën e këtyre ndjenjave nga ushtrimi i fuqive dhe virtyteve personale, çon në legjione njerëzish që në mes të pasurisë së madhe po vdesin nga uria, shpirtërisht. Emocioni pozitiv i tjetërsuar nga ushtrimi i karakterit çon në zbrazëti, në joautenticitet, në depresion dhe me kalimin e moshës, në kuptimin gërvishtës se jemi duke u shqetësuar derisa të vdesim.

Ndjenja pozitive që lind nga ushtrimi i pikave të forta dhe virtyteve, dhe jo nga rrugët e shkurtra, është autentike. Unë (Seligman) u tregoj studentëve të mi për Jon Haidt, një profesor i ri i talentuar i Universitetit të Virxhinias, i cili filloi karrierën e tij duke punuar mbi neverinë, duke u dhënë njerëzve për të ngrënë karkaleca të skuqura. Më pas ai u kthye në neverinë morale, duke vëzhguar reagimet e njerëzve kur u kërkoi atyre të provonin një bluzë që dyshohet se dikur kishte veshur Adolf Hitler. I lodhur nga të gjitha këto eksplorime negative, ai filloi të kërkonte një emocion që është e kundërta e neverisë morale, të cilën ai e quan lartësim. Haidt mbledh histori të reagimeve emocionale për të përjetuar anën më të mirë të njerëzimit, për të parë një person tjetër duke bërë diçka jashtëzakonisht pozitive. Për të kuptuar mirëqenien, pra, duhet të kuptojmë edhe pikat e forta dhe virtytet personale. Kur mirëqenia vjen nga angazhimi i pikave tona të forta dhe virtyteve, jeta jonë është e mbushur me autenticitet.

Ndjenjat janë gjendje, dukuri momentale që nuk duhet të jenë tipare të përsëritura të personalitetit. Tiparet, në kontrast me gjendjet, janë ose karakteristika negative ose pozitive që përsëriten me kalimin e kohës dhe situatave të ndryshme, dhe pikat e forta dhe virtytet janë karakteristika pozitive që sjellin ndjenjë të mirë dhe kënaqësi. Tiparet janë dispozita të qëndrueshme, ushtrimi i të cilave i

bën më të mundshme ndjenjat momentale. Tipari negativ i paranojës e bën gjendjen momentale të xhelozisë më të mundshme, ashtu si tipari pozitiv i të qenit humoristik e bën gjendjen e të qeshurit më të mundshëm”¹⁰

Koncepte të lidhura ngushtësisht janë:

- **Lumturia** e cila mund të mendohet si një mënyrë se si ne menodjme në lidhje me terma të caktuar
- **Mirëqënia** e cila i referohet se çfarë është së brëndshmi si e mirë fizikisht dhe mendërisht
- **Cilësia e Jetës** e cila është më shumë se sa miërqënia fizike e mendore duke përfshirë faktorët socioekonomikë dhe diferencat kulturore në përcaktimin e saj.
- **Optimizmi, Fuqizimi, etj**
- **Përmbushja e kënaqësia si dhe jeta kuptimplotë**

Në praktikë psikologët pozitivë tentojnë ndërrhyrje psikologjike të cilat nxisin qëndrimet positive drejt përvojave subjektive të dikujt, veçorive individuale dhe ngjarjeve jetësore. Qëllimi është për të minimizuar mendimet patologjike të cilat mund të çojnë në pashpresshmëri në të menduar si dhe të zhvillojnë një sens optimizmi rreth jetës. Psikologët Positivë tentojnë të inkurajojnë pranimin e së shkuarës, optimizmin rreth përvojave të së ardhmes dhe një sens kënaqësie dhe mirëqënie në lidhje me të tashmen.

Tipari i optimizmit ndihmon në shpjegimin se si një fotografi e vetme e lumturisë momentale të murgeshave mund të parashikojë se sa do të jetojnë ato. Njerëzit optimistë priren t’i interpretojnë problemet e tyre si kalimtare, të kontrollueshme dhe specifike për një situatë. Njerëzit pesimistë, në të kundërt, besojnë se problemet e tyre zgjasin përgjithmonë, minojnë gjithçka që bëjnë dhe janë të pakontrollueshëm.

Seligman madje ndërtoi matje të standartizuara që masin optimizmin¹¹. (*Shënim i autorit*)

Optimizmi është vetëm një nga dy duzina pikat e forta që sjellin mirëqenie më të madhe. George Vaillant, një profesor i Harvardit i cili drejton dy hetimet më të plota psikologjike të burrave gjatë gjithë jetës së tyre, studion pikat e forta që ai i quan “mbrojtje të pjekura”. Këto përfshijnë altruizmin, aftësinë për të shtyrë kënaqësinë, mendjen për të ardhmen dhe humorin.

Shkenca dhe praktika psikologjike pozitive janë të vendosura jo rastësisht për identifikimin dhe kuptimin e fuqive dhe virtyeteve njerëzore për të ndihmuar njerëzit të jetojnë jetë më të lumtur dhe më produktivë. Psikologjia pozitive kërkon një pamje të ekuilibruar, më të plotë të funksionimit njerëzor”

Teoria fillestare: tre rrugë drejt lumturisë

Në Authentic Happiness (2002) Seligman propozoi tre lloje të një jete të lumtur që mund të he-tohen:

Jeta e këndshme : hulumtimi për Jetën e Kënaqshme , ose “jetën e kënaqësisë”, shqyrton se si njerëzit përjetojnë, parashikojnë dhe shijojnë në mënyrë optimale ndjenjat dhe emocionet pozitive që janë pjesë e një jetese normale dhe të shëndetshme (p.sh., marrëdhëniet, hobi, interesat, argëtimi , etj.). Pavarësisht vëmendjes së dhënë, Martin Seligman thotë se ky element kalimtar i lumturisë mund të

10 Martin Seligman. Authentic Happiness. 2002

11 Martin E. P. Seligman. Test Your Own Optimism. 1991

jetë më pak i rëndësishëm.

Jeta e mirë : hetimi i efekteve të dobishme të zhytjes, përthithjes dhe rrjedhës së ndjerë nga individët kur angazhohen në mënyrë optimale me aktivitetet e tyre kryesore, është studimi i Jetës së Mirë, ose “jeta e angazhimit”. Rrjedha përjetohet kur ka një përputhje pozitive midis forcës së një personi dhe detyrës së tij aktuale, dmth, kur dikush ndihet i sigurtë për të përmbushur një detyrë të zgjedhur ose të caktuar.

Jeta kuptimplotë : hetimi mbi Jetën kuptimplotë , ose “jeta e përkatësisë”, pyet se si individët nxjerrin një ndjenjë pozitive të mirëqenies, përkatësisë, kuptimit dhe qëllimit nga të qenit pjesë dhe të kontribujnë përsëri në diçka më të madhe dhe më të përhershme se vetja. p.sh., natyra, grupet shoqërore, organizatat, lëvizjet, traditat, sistemet e besimit).

PERMA

Në Flourish (2011) Seligman argumentoi se kategoria e fundit e tre llojeve të propozuara të tij të një jete të lumtur, “jeta kuptimplotë “, mund të konsiderohet si 3 nënkategori të ndryshme. Përmbledhja që rezulton për këtë teori është akronimi PERMA i Seligman : Emocionet Pozitive, Angazhimi, Marrëdhëniet, Kuptimi dhe qëllimi dhe Arritjet. Është një kujtim për pesë elementët e *teorisë së mirëqenies së Martin Seligman*:

Emocionet pozitive përfshijnë një gamë të gjerë ndjenjash, jo vetëm lumturinë dhe gëzimin. Të përfshira janë emocionet si eksitimi, kënaqësia, krenaria dhe frika, gëzim, rrjedhë, hare, qetësi, shpresë dhe ekstazë ndër të tjera. Këto emocione shpesh shihen si të lidhura me rezultate pozitive, të tilla si jeta më e gjatë dhe marrëdhëniet sociale më të shëndetshme.

Në një botim në lidhje me neuroshkencën pozitive Seligman e të tjerë shkruajnë se avancimet në neuroshkencë kanë sjellë një tjetër të kuptuar midis prekjes afektive dhe mekanizmave neuralë të lidhur me të. Një nga hipotezat qendrore në këto studime është se prekja afektive predominon në ndërveprimet sociale dhe ka një impakt mbi sjelljen duke inspiruar idenë se: prekja njerëzore është një përvojë speciale e prekjes e cila nuk është vetëm hedonike dhe shpërblyese por edhe e dobishme. Rolet pozitive funksionale të prekjes sociale të këndshme mund të vendosen për të luftuar stresin dhe për të ruajtur marrëdhëniet¹²

Angazhimi i referohet përfshirjes në aktivitete që bazohen dhe ndërtohen mbi interesat e dikujt. Mihaly Csikszentmihalyi shpjegon angazhimin e vërtetë si *rrjedhë* , një gjendje e përfshirjes së thellë pa mundim, ndjenjë intensiteti që çon në një ndjenjë ekstaze dhe qartësie. Detyra që po bëhet duhet të kërkojë aftësi më të larta dhe të jetë pak e vështirë dhe sfiduese, por ende e mundur. Angazhimi përfshin pasion dhe përqendrim në detyrën në fjalë dhe vlerësohet subjektivisht nëse personi i angazhuar ishte plotësisht i zhytur, duke humbur vetëdijen.

Marrëdhëniet janë thelbësore në nxitjen e emocioneve pozitive, qofshin ato të lidhura me punën, familjare, romantike ose platonike. Siç thotë Christopher Peterson thjesht, “njerëzit e tjerë kanë rëndësi”. Njerëzit marrin, ndajnë dhe përhapin pozitivitetin tek të tjerët përmes marrëdhënieve. Ato janë të rëndësishme jo vetëm në kohë të këqija, por edhe në kohë të mira. Në fakt, marrëdhëniet mund të forcohen duke reaguar pozitivisht ndaj njëri-tjetrit. Është tipike që gjërat më pozitive ndodhin në prani të njerëzve të tjerë.

Kuptimi njihet gjithashtu si qëllimi dhe nxit pyetjen “pse”. Zbulimi dhe gjetja e një “pse” të qartë vendos gjithçka në kontekst nga puna tek marrëdhëniet në pjesë të tjera të jetës. Gjetja e kuptimit është të mësosh se ka diçka më të madhe se vetvetja. Pavarësisht sfidave të mundshme, puna me kuptim i

12 Greene J. D., Morrison I., Seligman E. P. M., Positive Neuroscience. 2016. Oxford. Fq. 7

shtyn njerëzit të vazhdojnë të përpiqen për një qëllim të dëshirueshëm.

Arritjet janë ndjekja e suksesit dhe zotërimit. Ndryshe nga pjesët e tjera të PERMA-s, ato ndonjëherë ndiqen edhe kur arritjet nuk rezultojnë në emocione, kuptime ose marrëdhënie pozitive. Duke u vënë në dukje, arritjet mund të aktivizojnë elementët e tjerë të PERMA-s, si krenaria, nën emocione pozitive. Arritjet mund të jenë individuale ose të bazuara në komunitet, të bazuara në argëtim ose në punë.

Fuqitë dhe virtytet e karakterit

Seligman dhe Peterson për të identifikuar dhe klasifikuar tiparet pozitive psikologjike të qenieve njerëzore¹³. Organizimi i 6 virtyteve dhe 24 pikave të forta është si më poshtë:

Mencuria dhe dituria: kreativitet , kuriozitet , mendjehapur , dashuri për të mësuar , perspektivë , inovacion , maturi

Guximi: trimëri , këmbëngulje , vitalitet , gjallëri

Njerëzimi: dashuri , mirësi , inteligjencë sociale

Drejtësia: qytetaria , drejtësia, lidërshipi , integriteti , përsosmëria

Qëndrueshmëria: falje dhe mëshirë , përlulësi , vetëkontroll

Transcendenca: vlerësimi i bukurisë , mirënjohja , shpresa , humori , spiritualiteti

Mençuria, për shembull, mund të ndahet në pikat e forta të kuriozitetit, dashurisë për të mësuar, gjykimin, origjinalitetin, inteligjencës sociale dhe perspektivës. Dashuria përfshin mirësinë, bujarinë, kujdesin dhe aftësinë për të qenë të dashur si dhe për të dashuruar

Një nga pikat e mia të forta është dashuria për të mësuar, dhe duke mësuar e kam ndërtuar atë në strukturën e jetës sime. Unë përpiqem të bëj disa prej tyre çdo ditë. Thjeshtimi i një koncepti kompleks për studentët e mi, ose tregimi i tetëvjeçarit tim për ofertën në urë, ndez një shkëlqim brenda meje. Më shumë se kaq, kur mësoj mirë, më fuqizon dhe mirëqenia që sjell është autentike sepse vjen nga ajo që unë jam më i miri. Në të kundërt, organizimi i njerëzve nuk është një nga pikat e forta të fshehta. Kënaqësia që marr prej tij ndihet më pak autentike sesa ajo që marr nga mësimdhënia dhe përcjellja e një raporti të mirë komiteti nuk më vë në kontakt më të mirë me veten time ose me ndonjë gjë më të madhe.

Mençuria & Njohuria - Fuqitë njohëse që sjellin përvetësimin dhe përdorimin e njohurive.

Kreativiteti: Mendimi për mënyra të reja dhe produktive për të bërë gjërat

Kurioziteti: Interesimi për të gjithë përvojën e vazhdueshme

Mendje e hapur: Mendimi i gjërave dhe shqyrtimi i tyre të gjitha anët

Dashuria për të mësuarit: Përvetësimi i aftësive, temave dhe njohurive të reja

Perspektiva (Dituria): Të jesh në gjendje të japësh këshilla të mençura për të tjerët

2. Guximi-Forcat emocionale që përfshijnë ushtrimin e vullnetit për të

përmbushin qëllimet përballë kundërshtimeve, të jashtme apo të brendshme

Trimëria: Nuk tkurret nga kërcënim, sfida, vështirësia ose dhimbja

13 Seligman E. P. M., Peterson Ch., 2004

Këmbëngulja (Këmbëngulja): Përfundimi i asaj që fillon, këmbëngulja në a mënyra e veprimit pavarësisht pengesave

Integriteti (Autenticiteti, Ndershmëria): Të folurit e së vërtetës dhe prezantimi veten në një mënyrë të mirëfilltë

Njerëzimi - Fuqitë ndërpersonale që përfshijnë kujdesin dhe miqësinë të tjerët

Dashuria: Vlerësimi i marrëdhënieve të ngushta me të tjerët, veçanërisht ato në të cilat ndarja dhe kujdesi janë reciproke; duke qenë pranë njerëzve

Mirësia (Bujaria, Ngritja, Kujdesi, Dhembshuria, Dashuria Altruiste): Bërja e favoreve dhe veprave të mira për të tjerët; duke i ndihmuar ata; duke u kujdesur për ato

Inteligjenca Sociale (Inteligjenca Emocionale, Inteligjenca Personale): Qenie i vetëdijshëm për motivet dhe ndjenjat e vetes dhe të të tjerëve; duke ditur se çfarë të bëni për t'u përshtatur në situata të ndryshme sociale; duke ditur se çfarë e bën të tjerët njerëzit shënojnë

3. Përparësitë e drejtësisë-qytetare që qëndrojnë në themel të një jete të shëndetshme komunitare

Shtetësia (Përgjegjësia Sociale, Besnikëria, Puna ekipore): Të punosh mirë si anëtar i një grupi ose ekipi; të qenit besnik ndaj grupit; duke bërë pjesën e vet.

Drejtësia: Trajtimi i të gjithë njerëzve njësoj sipas nocioneve të drejtësisë dhe drejtësisë; të mos lejo-sh që ndjenjat personale të paragjykojnë vendimet për të tjerët; duke i dhënë të gjithëve një shans të drejtë

Udhëheqja: Inkurajimi i një grupi në të cilin njëri është anëtar për të marrë gjërat e bëra dhe në të njëjtën kohë ruajnë marrëdhënie të mira brenda grup; organizimin e aktiviteteve në grup dhe duke parë se ato ndodhin

4. Qëndrueshmëria-Përparësitë që mbrojnë nga teprimi

Falja dhe Mëshira: Falja e atyre që kanë bërë keq; duke pranuar mangësitë e të tjerëve; duke u dhënë njerëzve një shans të dytë; jo duke qenë hakmarrës

Përrulësia/Modestia: Të lëmë arritjet e dikujt të flasin vetë duke mos kërkuar në qendër të vëmendjes; duke mos e konsideruar veten si më të veçantë se sa është

Kujdesi: Të jesh i kujdesshëm për zgjedhjet e dikujt; mos marrjen e rreziqeve të panevojshme; jo duke thënë ose bërë gjëra për të cilat më vonë mund të pendoheni.

Vetërregullimi (Vetëkontrolli): Rregullimi i asaj që ndjen dhe bën duke qenë i disiplinuar; kontrolli i oreksit dhe emocioneve të dikujt

5 Transcendenca-Forca që krijojnë lidhje me universin më të madh dhe japin kuptim

Vlerësimi i Bukurisë dhe Përsosmërisë (Awe, Wonder, Elevation): Duke vërejtur dhe vlerësuar bukurinë, përsosmërinë dhe performancën e aftë në të gjitha fushat e jetës, nga natyra te artet te matematika te shkencat përvojë e përditshme

Mirënjohja: Të qenit i vetëdijshëm dhe falënderues për gjërat e mira që ndodhin duke marrë kohë për të shprehur falënderimet

Shpresa (Optimizëm, Mendje e Ardhshme, Orientim për të Ardhmen): Të presësh më të mirët në të ardhmen dhe duke punuar për ta arritur atë; duke besuar se një e mire e ardhmja është diçka që mund të arrihet

Humori (lojtar): Pëlqimi për të qeshur dhe ngacmuar; duke u sjellë buzëqeshje të tjerëve njerëzit, duke parë dritën

Spiritualiteti (feja, besimi, qëllimi): Të dish se ku i përshtatet brenda skemës më të madhe duke pasur besime koherente për më të lartën qëllimi dhe kuptimi i jetës që formësojnë sjelljen dhe ofrojnë rehati

Vitaliteti (Zest, entuziazëm, energji): Afrimi i jetës me eksitim

dhe energjia duke mos i bërë gjërat përgjysmë apo me gjysmë zemre, duke e jetuar jetën si një aventurë, duke u ndjerë i gjallë dhe i aktivizuar

Përfundime

Inteligjenca, Kreativiteti, Virtytet, Vitaliteti dhe Humori, Ndhima, Përgjegjësia Sociale janë vetëm disa nga elementët të cilët e bëjnë njeriun të lumtur. Për rrjedhojë është e nevojshme që të studiohen më shumë në mënyrë që në vend që të promovojmë shqetësimet dhe të përpiqemi të rregullojmë ç'ka është e dëmtuar të mund të shtrijmë vëmendjen dhe punën më gjerë në ndihmën për ti zhvilluar dhe mbajtur sa më shumë këto kapacitete (*shënim i autorit*).

Referenca:

1. Michael White & David Epston. Narrative Means to Therapeutic Ends. 1990. Dulwich Centre, Adelaide, Australia. Library of Congress. Fq 66.
2. Seligman, M., Ndërtimi i forcës njerëzore: Misioni i harruar i Psikologjisë, në *APA Monitor*, Janar 1998, f. 2
3. Ed Diener, Richard Lucas. Encyclopedia of Applied Psychology. Pg 669.
4. Carol D Ryff. "Happiness is Everithing or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being". Journal of Personality and Social Psychology, 1989, Vol 57. American Psychological Assosiation
5. Alan Carr. Family Therapy, concepts, process and practice. 2006. John Wiley and Sons.
6. Michael Harway. Handbook of Couple Therapy. 2005. John Wiley & Sons.
7. Seligman, Martin. Authentic Happiness. 2002
8. Martin E. P. Seligman. Test Your Own Optimism. 1991
9. Greene J. D., Morrison I., Seligman E. P. M., Positive Neuroscience. 2016. Oxford University Press. Fq. 7
10. Seligman E. P. Martin., Person Ch.,. Character Strength and Virtues. A Handbook and Classification. Oxford University Press. APA, 2004. Values in Action Institute. Fq 33-599.