

## NARZĘDZIA PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ

*Wzbogacić swoje życie, dzięki psychologii pozytywnej.*



## CZYM JEST PSYCHOLOGIA POZYTYWNA?

To nurt w psychologii, który naukowo i eksperymentalnie zajął się badaniami nad tym, co daje ludziom szczęście.



## TWÓRCY

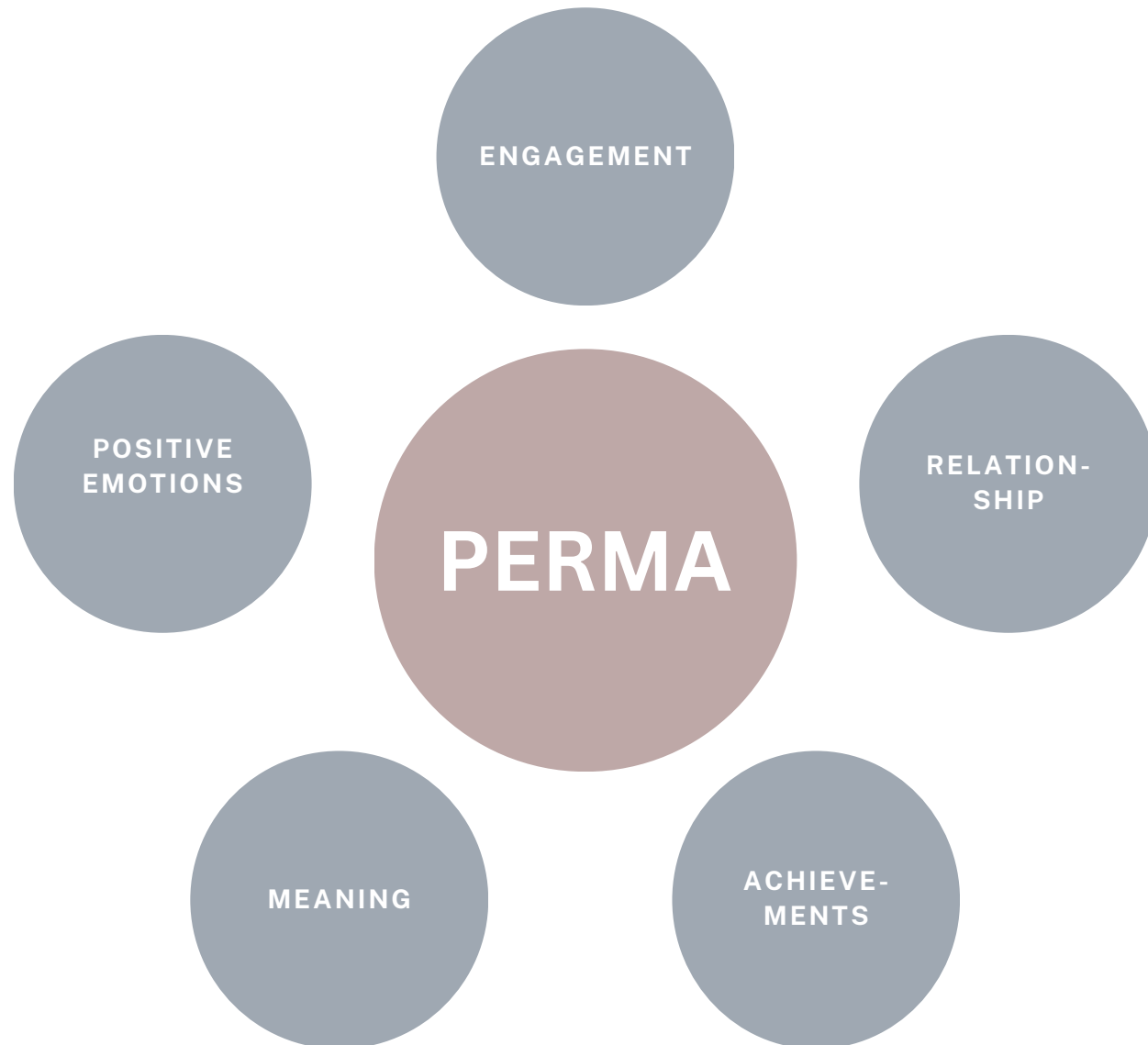
Twórcą psychologii pozytywnej jest Martin Seligman - psycholog, który wcześniej zajmował się badaniami nad depresją i wyuczoną bezradnością, jednak stwierdził, że psychologia XX wieku za mało mówi o zasobach i mocnych stronach człowieka.



# CZYM WŁAŚCIWIE JEST TEN TAJEMNICZY DOBROSTAN? *BADANIA NAD SZCZĘŚCIEM*

- Czynniki osobowościowymi odpowiedzialnymi za poczucie dobrostanu są **poczucie własnej wartości i postępowanie zgodnie ze swoimi wartościami.**
- **W kulturach kolektywistycznych** istotniejsze jest dążenie do wspólnych celów i dobro grupy ponad dobrem jednostki, a **w kulturach indywidualistycznych** indywidualne dążenia i cele jednostki.
- Cechą osobowości, która **negatywnie wpływa na nasz poziom szczęścia** jest **neurotyczność** (współczynnik korelacji 0,9)

# WELLBEING MODEL MARTIN SELIGMAN



# ĆWICZENIE PERMA

1. POSITIVE  
EMOTIONS

3.  
RELATIONSHIP

5.  
ACHIEVEMENT

2.  
ENGAGEMENT

4.  
MEANING

- **Jak kultywujesz, rozwijasz ten obszar w swoim życiu?**
- **Który obszar chciałabyś najmocniej w tym roku rozwijać, o który zadbać?**

## EKSPERYMENT POZNAWCZY

- PRZYPOMNIJ SOBIE, JAK BARDZO CIESZYŁA CIĘ PIERWSZA PARA JEANSÓW, MOŻE PIERWSZY ZAWODOWY SUKCES?
- JAKICH DOŚWIADCZAŁAŚ WTEDY UCZUĆ, MOŻE PAMIĘTASZ OBRAZY?

***A teraz pomyśl, czy nadal potrafisz tak samo cieszyć się z nowego zakupu lub swojego sukcesu jak to było kiedyś?***

# HEDONISTYCZNA ADAPTACJA,

CZYLI DLACZEGO TAK TRUDNO NAM OSIĄGNAĆ PEŁNĄ SATYSFAKCJĘ?

Wg **Sonjy Lyubomirsky** nabywane dobra, ale także sukcesy, które osiągamy z upływem czasu przestają nas cieszyć.

Działa mechanizm **habitacji**, czyli stopniowego przyzwyczajania się do dóbr, sukcesów.



# CO Z TYM FANTEM ZROBIĆ?

*"Po pierwsze dostrzegać przyjemne sytuacje. Po drugie samemu je stwarzać, po trzecie gromadzić je, a nawet wyolbrzymiać.*

*Skoro biologia wbudowała nam w głowy mechanizm, który wyolbrzymia zagrożenia, to dla równowagi powinniśmy nauczyć się wyolbrzymiać radości."*

***Ewa Trzebińska o kapitalizacji  
emocji pozytywnych***

# STAN FLOW, czyli o szczęściu, które jest działaniem

flow  
space

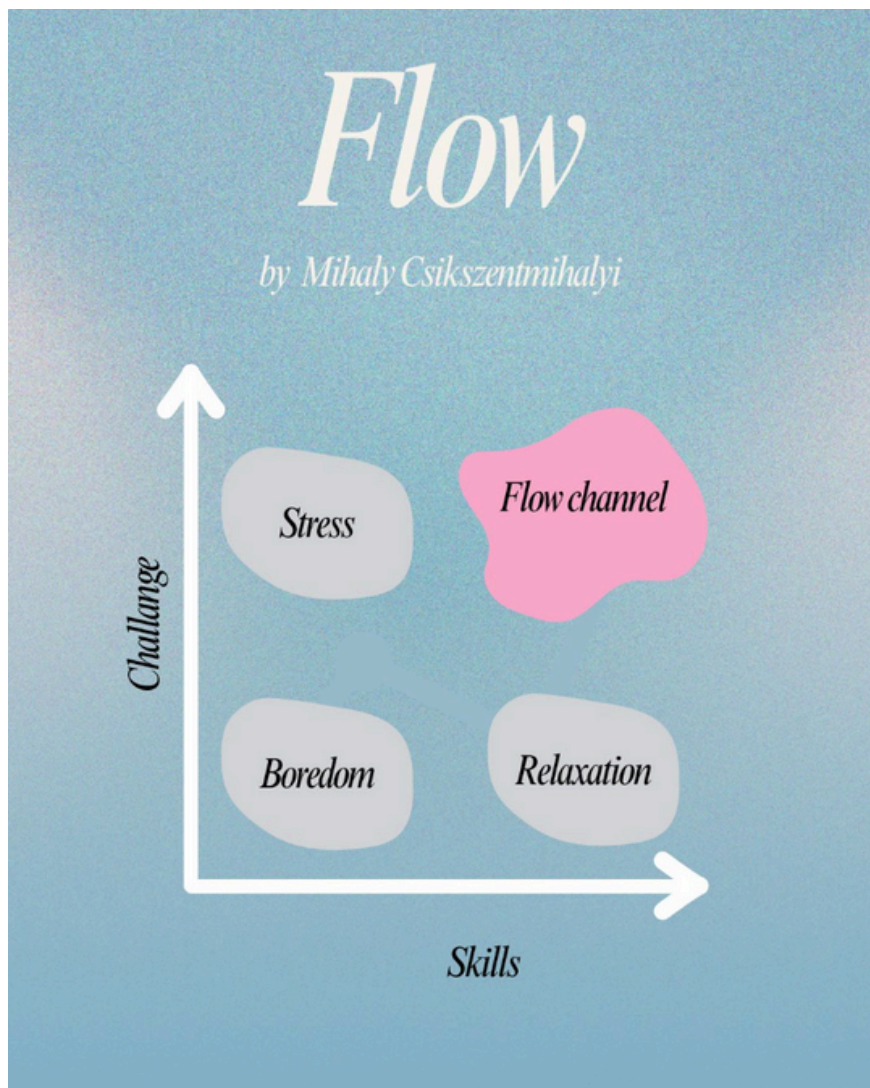


*"Flow to stan między satysfakcją a euforią, wywołany przez maksymalne zaangażowanie w wykonywane zadanie.*

*"Tancerz staje się tańcem, a piosenkarz staje się piosenką."*

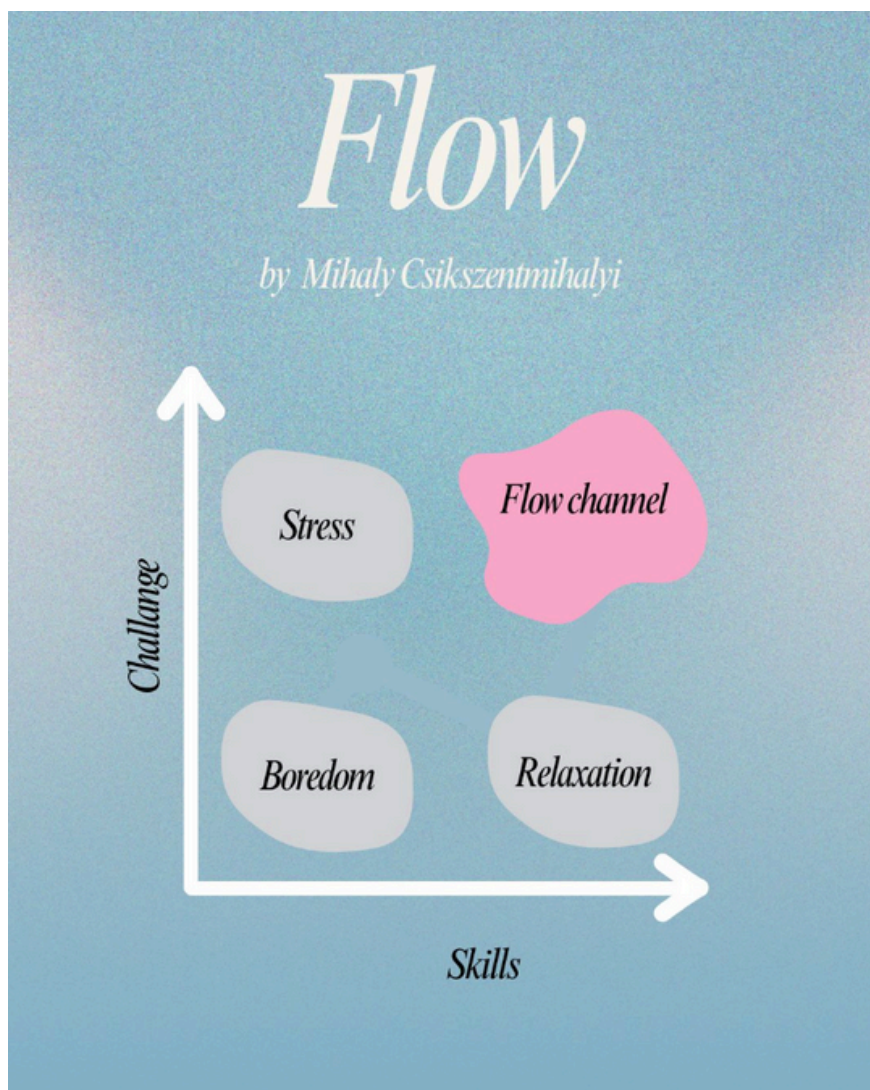
**Mihaly Csikszentmihalyi**

# PO CZYM ROZPOZNAĆ FLOW?



- utrata poczucia czasu
- brak samoświadomości
- zawieszenie potrzeb fizjologicznych
- większa efektywność
- działanie na ponadprzeciętnym poziomie wyzwania i umiejętności
- dochodzimy do granic naszych kompetencji

# ĆWICZENIE



- Pomyśl, w jakich sytuacjach prywatnych lub zawodowych zdarzyło Ci się odczuwać stan flow.
- Kieruj swoją energię tam, gdzie masz szansę go doświadczać.
- Pamiętaj o odpoczynku, bo flow wiąże się z dużym przeciążeniem :)

# FLOW A AKTYWNOŚĆ MÓZGU

- W stanie flow podwyższa się poziom **dopaminy**.
- Dopamina odpowiada za **motywację** i pobudzenie do działania.
- Słabnie aktywność kory przedczołowej, odpowiedzialnej za samoobserwację i kontrolę impulsów.
- Wycisza się nasz wewnętrzny krytyk, **spada autorefleksyjność**.



# CECHY OSOBOWOŚCI W MODELU BIG FIVE SKORELOWANE ZE SZCZĘŚCIEM

**Dodatnia korelacja z poziomem szczęścia:**

- ekstrawersja

**Ujemna korelacja:**

- neurotyczność

ŹRÓDŁO: ALAN CARR, PSYCHOLOGIA POZYTYWNA. NAUKA O SZCZĘŚCIU I LUDZKICH SIŁACH, 2009.



# INSPIRACJE DO POGŁĘBIANIA WIEDZY

