Szczęście i optymizm

Drodzy Rodzice, Nauczyciele, Wszyscy zainteresowani dobrostanem psychicznym

…znaleźliśmy się w nowej, nieznanej nam dotąd rzeczywistości, która generuje dużo napięć i stresu co może przekładać się na stan naszego organizmu, na naszą jakże ważną dzisiaj odporność! Nie pozwólmy żeby fala czarnych myśli i niepokoju odbiła się na naszym układzie immunologicznym. Walczmy z chorobą optymizmem ;)

Zapraszam do zapoznania się z prezentacją, w której znajdziecie informacje na temat tego, co o szczęściu i optymiźmie mówi nam psychologia pozytywna.

Psychologia pozytywna

"Co sprawia, że życie jest warte życia?" ~Martin Seligman

Psychologia pozytywna powstała w opozycji do rozwijającej się cały XX w. psychologii negatywnej. Jej celem jest dociekanie i zgłębienie cech i źródeł dobrego życia, zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i grupowym. Przedstawiciele psychologii pozytywnej poszukują odpowiedzi na pytania o psychologiczną i egzystencjalną kondycję człowieka.

Co definiuje człowieka szczęśliwego?
Od czego zależy udane życie?
Od czego zależy powodzenie?
Jak żyć by powiększać szczęście indywidualne, jednocześnie dbając o szczęście innych?

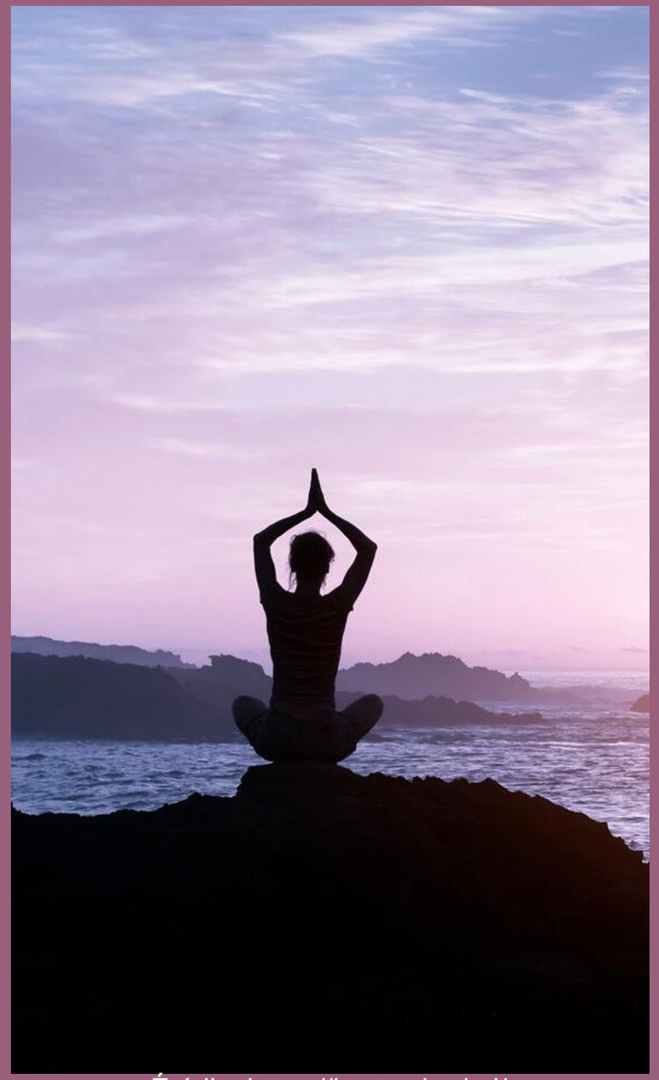
Szczęście w dwóch perspektywach

Od czasów starożytnych szczęście postrzegano w dwóch różnych perspektywach:

Eudajmonia, wewnętrzne poczucie satysfakcji i zadowolenia z własnego życia, rozwój wewnętrzny i pożytkowanie swojego potencjału

Hedonizm, koncentrowanie się na przyjemnościach zmysłowych i przyjemnym spędzaniu czasu

Pomimo różnic w zakresie definicji szczęścia, zarówno nurt hedonistyczny, jak i eudajmonistyczny poszukują odpowiedzi na te same pytania: co jest warunkiem dobrostanu, szczęścia, zadowolenia z życia? od czego zależy zdrowie psychiczne? jak rozwijać i doskonalić pożądane zasoby i atrybuty człowieka, tak by osiągał on pełnię swoich możliwości? Z tego punktu widzenia oba ujęcia uzupełniają się w próbie zrozumienia szczęścia i dobrego życia.



Źródło: https://hrstandard.pl/

Od czego zależy dobrostan psychiczny?

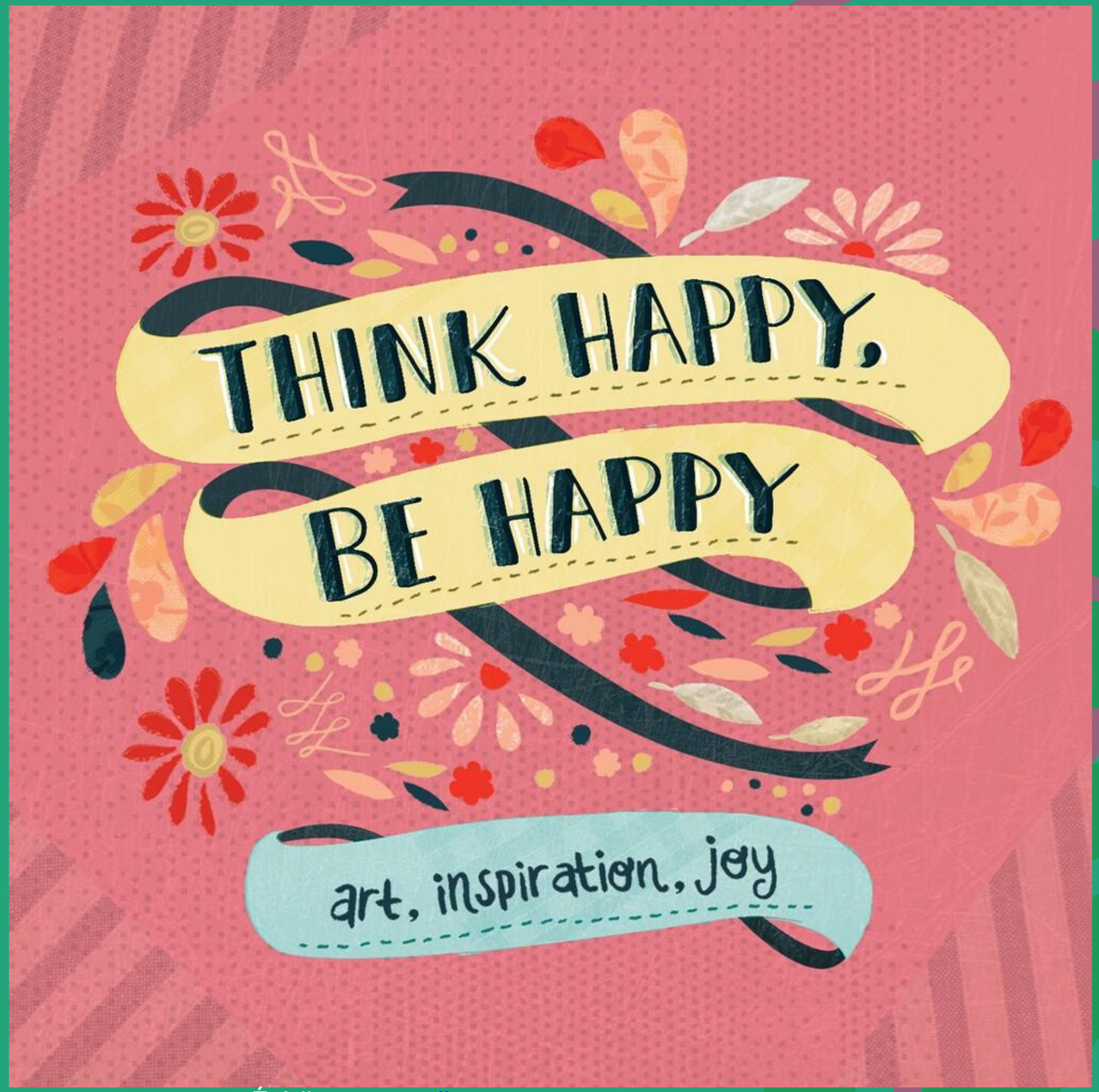
Jak może wyglądać życie człowieka szczęśliwego?

W odpowiedzi na te pytania Martin Seligman stworzył model dobrostanu PERMA, który sam określił jako koncepcję "niewymuszonego wyboru" , ponieważ każdy z wymienionych przez niego elementów prezentuje wartość samą w sobie, a człowiek decydując się na nie określa swoją strategię budowania poczucia dobrostanu. Seligman wyróżnia pięć elementów, które składają się na dobrostan człowieka:

doznawanie pozytywnych emocji (radość z życia),
zaangażowanie w działania (stan skupienia na wykonywanych czynnościach, doświadczenie przepływu),
dążenie do osiągnięć (realizacja własnych celów),
jakość relacji interpersonalnych (relacje rodzinne, partnerskie, przyjacielskie),
poczucie sensu (realizacja wyższych wartości, działania rzecz większej sprawy).

Pozytywne emocje

- skupienie się na pozytywnych emocjach,
-optymizm i umiejętność patrzenia na przeszłość, teraźniejszość i przyszłość z pozytywnej perspektywy
- pozytywna wizja - pozytywny odbiór przez otoczenie
- większa kreatywność, twórczość, wytrwałość
- zmniejsza ryzyko depresji
- rozróżnienie przyjemności zmysłowych od satysfakcji z działania



Źródło: www.wallmart.com

Zaangażowanie

Jest ogromnie ważne, by czerpać przyjemność z podejmowanych działań i życia ogółem!

W naszym życiu ważne jest, aby móc znaleźć działania, które wymagają naszego pełnego zaangażowania. Zaangażowanie w działania w naszym życiu jest dla nas ważne, abyśmy mogli uczyć się, rozwijać i pielęgnować nasze osobiste szczęście.

Wszyscy potrzebujemy czegoś w naszym życiu, które całkowicie absorbuje nas do chwili obecnej, tworząc "przepływ" błogiego zanurzenia się w zadaniu lub działaniu. Ten rodzaj "przepływu" zaangażowania jest ważny, aby zwiększyć naszą inteligencję, umiejętności i zdolności emocjonalne.

Źródło: https://yukaichou.com/

Dążenie do osiągnięć

Posiadanie celów i ambicji życiowych może pomóc osiągnąć stan, który daje poczucie spełnienia. realizacja realistycznych życiowych celów, a nawet samo podjęcie działań w celu ich osiągnięcia, może dawać poczucie satysfakcji, a ich osiągniesz przynosi dumę i spełnienie. Osiągnięcia w życiu motywują do rozkwitu irozwoju.

Relacje interpersonalne

Relacje międzyludzkie są jednym z najważniejszych aspektów życia. Ludzie są istotami społecznymi, które rozwijają się we wzjamenych relacjach, miłości, bliskości i silnej emocjonalnej i fizycznej interakcji z innymi ludźmi. Budowanie pozytywnych relacji z rodzicami, rodzeństwem, rówieśnikami i przyjaciółmi jest ważne dla szerzenia miłości i radości. Posiadanie silnych relacji zapewnia wsparcie w trudnych czasach.

Źródło: https://www.mensxp.com/

Poczucie sensu

Posiadanie celu i sensu jest istotne, aby żyć szczęśliwym życiem.

Poczucie sensu jest istotą ludzkiej egzystencji, tym co uzasadnia wysiłek podejmowany w życiu i czyni je wartym przeżywania dzień podniu.

Zrozumienie większego sensu zadań, których się podejmujesz i powodów, którymi tobą kierują, pomoże ci stać się bardziej usatysfakcjonowanym i szczęśliwszym.

Jak wprowadzić model PERMA w życie?

Pamiętaj o pozytywnej perspektywie na życie. Staraj się zawsze do niej wracać.

Znajdź to co sprawia, że jesteś szczęśliwy i zaangażowany.

Odszukaj swój cel i podążaj wytrwale w jego kierunku.

Skup się na ważnych relacjach interpersonalnych.

Delektuj się swoimi osiągnięciami i dąż do dalszych osiągnięć.

Źródło: http://www.coastalvirginiamag.com

Psychiatria pozytywna

Psychiatria pozytywna to nauka i praktyka w obrębie psychiatrii, która stara się zrozumieć i promować dobre samopoczucie poprzez interwencje mające na celu poprawę zachowań i dobre samopoczucie psychiczne u pacjentów leczonych psychiatrycznie.

Psychiatria pozytywna skupia się na zagadnieniach:

(1) promowaniu pozytywnych rezultatów zdrowia psychicznego (np. dobrostanu),

(2)pozytywnych cechach psychospołecznych (odporności, optymizmie, osobistym opanowaniu i radzeniu sobie, poczuciu własnej skuteczności, zaangażowaniu społecznym, duchowości i religijności, i mądrości - w tym współczuciu) oraz czynnikach środowiskowych (dynamice rodziny, wsparciu społecznym i innych czynnikach warunkujących ogólny stan zdrowia),

(3) biologii pozytywnych konstruktów psychiatrycznych

(4) pozytywnych interwencjach psychiatrycznych, w tym interwencjach zapobiegawczych.

Przygotowała : Celina Glonek, Paula Długosz

Bibliografia

- Seligman, M.E.P., 2005. Prawdziwe szczęście. Media Rodzina, Poznań.
- Jasielska, D., 2014. Co sprawia, że jesteśmy szczęśliwi? Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa.
- Zawadzka A., Czarkowska L.D., Wartości w działaniu jako droga do eudajmonistycznego dobrostanu w procesie coachingowym – model PERMA. *COACHING REVIEW* 1/2015 (7) s. 42–58 https://www.researchgate.net/ dostęp: 3.12.2018
- Jeste D.V., Palmer B.W., Rettew D.C., Boardman S., Positive psychiatry: its time has come. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5748141/ dostęp: 3.12.2018