



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Дайджест №9

Апрель 2023 г.

На позитиве



ЭТОТ ВЫПУСК ДАЙДЖЕСТА БУДЕТ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИМ.

Мы расскажем о новом направлении психологической науки – **ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ**, развенчаем мифы вокруг этого подхода, а главное – **ПОДЕЛИМСЯ САМЫМИ ЭФФЕКТИВНЫМИ ПРАКТИКАМИ** для роста личного счастья.



ИНТЕРЕСНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

Русская культура относится к счастью настороженно. Есть даже такое выражение «**Счастье любит тишину**».

«Русское счастье» малодоступно, или недоступно.

У нас есть национальная особенность — быть счастливым «через тернии и с трудом».

Русские совершенно по-другому определяют счастье.

“ Спросишь у американца: «Что такое счастье?», они все говорят: «Fun — удовольствие, секс, деньги, крепкая семья». Они называют вещи, которые легко получить. Когда спрашиваешь русских, они говорят: «Духовное возрождение или взаимопонимание, или мир во всем мире». То есть вещи, часто недоступные. ”

Профессор С. Любомирски

Видимо, поэтому позитивную психологию мы воспринимаем настороженно.

Хотя это **новое направление научной психологии может помочь стать более счастливым.**



В ЧЕМ ОСНОВНАЯ ИДЕЯ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ?

В 1998 году Мартина Селигмана избрали президентом Американской психологической ассоциации.

Он посвятил свою речь новому направлению психологии.

«Давайте обратим внимание на то, что работает, а не на то, что сломалось!», — призвал Мартин.

Мартин Селигман подчеркнул, что в течение предшествующих 50 лет психология занималась исследованием и лечением всевозможных патологий, не обращая внимания на позитивные аспекты жизни человека.

Селигман призвал своих коллег **«восстановить равновесие», развивать способность к творчеству, надежду, упорство в достижении своих целей.** Это поможет человеку стать более продуктивным, счастливым, здоровым.



ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ И ОПТИМИЗМ

Кстати, именно Селигман придумал понятие «Благополучие», или Wellbeing.

А еще он говорил, что важно понимать разницу между позитивным мышлением и оптимизмом.

Мышление позитивиста — это жизнь в придуманном мире, отрицание реальности, вера в то, что все уладится само собой. В иллюзии жить легко, ведь действовать и рисковать не надо.

Мышление оптимиста различает плюсы и минусы ситуации.

Человек контролирует свои эмоции, сохраняет силы для действий. Он берет ответственность и двигается в направлении решения.



ПРАКТИКА

Отслеживайте свои мысли, чтобы понять, какой тип мышления у вас преобладает.

Позитивист



Если я буду думать
о хорошем, оно случится.

Главное — визуализировать
цель.

Не надо думать о запасном
плане, так можно все испортить.
Концентрируемся только
на хорошем!

Оптимист



Я принимаю жизнь такой, какая она
есть. У меня достаточно сил, чтобы
справиться с разными ситуациями.

Я знаю, что могу достигнуть
цели, если буду действовать.

Трудности могут встретиться,
я продумываю варианты
действий заранее.



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

СОСТОЯНИЕ ПОТОКА

Это понятие ввёл Михай Чиксентмихайи, крупный учёный, автор нескольких бестселлеров и более чем 120 статей для журналов и книг.

Поток — оптимальное психическое состояние. Поток помогает накоплению психологического капитала, который потом вы можете использовать для решения новых сложных задач.

Когда человек занимается любимым делом, все остальное не имеет значения. Это те занятия, когда вы совершенно забываете о времени.

“ *«Счастье — это вовсе не то, что с нами случается. Это то, что мы создаём. Люди, научившиеся контролировать свои переживания, смогут сами влиять на качество своей жизни».* ”

М. Чиксентмихайи



ПРАКТИКА

Старайтесь каждый день моделировать поток.
Какие условия необходимы для этого.

- ▶ **Вызов.** Задача должна быть чуть сложнее, чем обычно, чтобы «драйвить» нас.
- ▶ **Использование навыков.** Делать то, что вы хорошо умеете, и что вам нравится.
- ▶ Верить, что задача лежит **в области вашего контроля.** Иначе вы не приступите к действиям.
- ▶ Написать свой личный список занятий, которые **приносят вам радость и удовлетворение.** Почаще занимайтесь делами из списка.



ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

Темой исследований психолога Барбары Фредриксон были позитивные эмоции. Её открытия были так важны, что в 2001 г. Барбару наградили Темплтонской премией.

Почему так важны позитивные эмоции?

- ▶ **Развитие.** Если негативные эмоции нужны для выживания, то позитивные необходимы для развития. Преобладание негативных эмоций (позиция защиты, тревожность, страхи), означает, что все силы вы направляете только на выживание. Негативные эмоции стимулируют узконаправленное поведение в виде ответа на опасность. Позитивные дают развитие. Они расширяют поле восприятия, повышают устойчивость, внимательность, гибкость мышления, социальные контакты.
- ▶ **Достижение целей.** Позитивные эмоции важны для будущего и достижения целей. Когда они есть, человек может чётко видеть, планировать будущее, включается «лампочка мотивации», он представляет себе результат и верит в него, вследствие чего находит пути для достижения своих целей.
- ▶ **Более быстрое восстановление.** Они помогают быстрее восстанавливаться, в том числе, и физиологически, уменьшают напряжение и стресс, поддерживают иммунитет, энергию и здоровье.

- ▶ **Устойчивость.** В тяжелые времена вы достаёте свой нескороаемый запас положительных ресурсов, чтобы пережить неприятности.
- ▶ **Более лёгкое обучение.** Позитив наполняет наш мозг дофамином и серотонином — гормонами, которые расширяют репертуар действий, организуют и извлекают информацию, дольше её удерживают. Гормоны поддерживают нейронные связи, благодаря которым мы думаем быстрее и креативнее, проворнее решаем сложные задачи и находим новые решения.



ПРАКТИКА

- ▶ **Проведите исследование**, как часто в течение дня вы испытываете 9 позитивных эмоций?
- ▶ **Задайте себе вопрос:** «Что нужно сделать, чтобы переживать эти эмоции чаще?»

Радость

Благодарность

Умиротворение

Интерес

Надежда

Гордость

Удивление

Вдохновение

Благоговение

И десятая эмоция –

Любовь

Она уникальна, так как включает все остальные девять эмоций и может проявляться одновременно с ними.



КЛЮЧЕВЫЕ ДОСТОИНСТВА

В фокусе внимания ученого Кристофера Петеросона были сильные стороны человека.

У каждого из нас есть набор «богатств в сундуке». **Наша задача — понять свои сильные стороны и использовать их в жизни.** Если вы не открываете миру свою «сокровищницу», то вы чувствуете неудовлетворённость и нереализованность в жизни.

Таланты — вещи врождённые, от природы. Например, музыкальный слух, или математические способности. **Ключевые достоинства — характеристики приобретённые и «тренируемые».** Мы их можем развивать всю жизнь. И это прекрасно.



ПРАКТИКА

- ▶ **Записывайте свои достоинства**, собирайте коллекцию «сильностей».
- ▶ **Вспомните ситуации**, когда вы превзошли свои собственные ожидания. Что вам помогло? Какие черты характера?

Держите список достоинств перед глазами. Ведь это то, что помогает вам каждый день.

Можно как герой популярного фильма ждать, что счастье вдруг постучится в двери. **А можно своими руками и отношением создавать благополучие, наполняя каждую минуту жизни светом и радостью.**



1. ОЧЕНЬ ТЕРПЕЛИВАЯ
2. ХОРОШО ГОТОВЛЮ
3. ПРИТЯГИВАЮ СИЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ
4. ХОРОШАЯ МАМА
5. БЫСТРО ОБУЧАЮСЬ
6. ОТЛИЧНОЕ ЧУВСТВО СТИЛЯ





ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

