

Dobrostan psychiczny

Jak wprowadzić nawyk self-care'u?

Autorka: Aleksandra Szczygieł

impuls
FUNDACJA

Dziennik refleksji

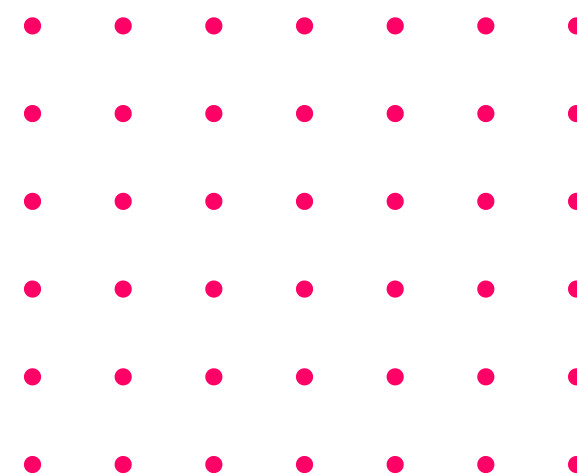
To prosty sposób na codzienne monitorowanie swoich potrzeb i emocji

Instrukcja:

Codziennie wieczorem zapisz odpowiedzi na te pytania:

- Jak się dzisiaj czułam/em?
- Czego mi brakowało? Co mogłoby poprawić mój dzień?
- Co dało mi radość lub energię?
- Co mnie zmęczyło lub przytłoczyło?

Po tygodniu przeanalizuj odpowiedzi, aby zauważyć powtarzające się wzorce.



Rola psychologii pozytywnej

Historia

impuls
FUNDACJA

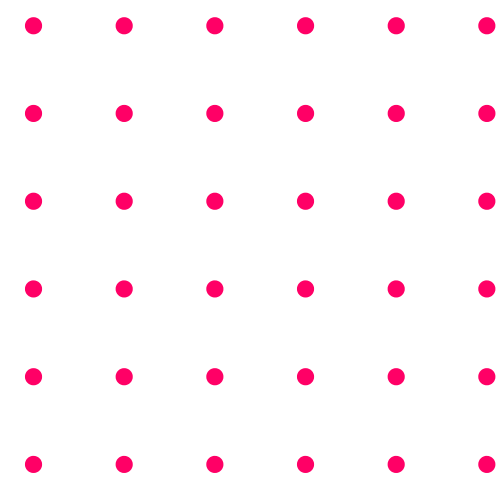
Od początku, od początku...

Psychologia pozytywna zajmuje się badaniem, jak **skutecznie dążyć do pozytywnych doświadczeń, rozwijać swoje mocne strony** oraz **tworzyć wspierające instytucje i społeczności** (Seligman, 2002).

Opiera się na trzech kluczowych obszarach:

1. **Subiektywne doświadczenia** – obejmujące odczuwanie szczęścia, dobrostanu i pozytywnych emocji.
1. **Cechy indywidualne** – takie jak talenty, zainteresowania, kreatywność, mądrość, wartości, zalety charakteru czy odwaga.
2. **Instytucje i społeczności** – tworzenie wspierających rodzin, szkół, miejsc pracy, grup społecznych oraz krajów.

Psychologia pozytywna **pomaga zrozumieć, jak budować lepsze życie zarówno na poziomie jednostki, jak i całych społeczeństw**. Skupia się na tym, co działa dobrze, i wspiera rozwój potencjału ludzi oraz środowisk, w których funkcjonują.



Psychologia pozytywna vs kryzys

Rozwój siły psychicznej i optymizmu

Pomaga w rozwijaniu rezyliencji, nadziei i pozytywnych emocji, które wzmacniają zdolność radzenia sobie z trudnościami (Seligman, 2002; Rzeszowski Instytut Psychologii i Rozwoju, 2023).

Rozpoznawanie potencjału

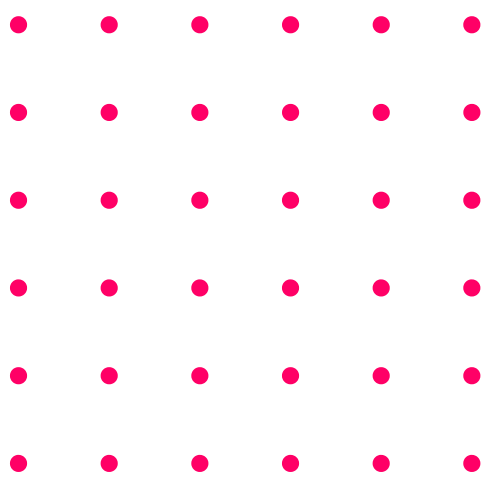
Uczy identyfikacji i wzmacniania mocnych stron, takich jak kreatywność czy wytrwałość, co wspiera w realizacji celów osobistych (Uniwersytet WSB Merito, 2023).

Budowanie więzi społecznych

Tworzenie grup wsparcia w lokalnych społecznościach wzmacnia poczucie przynależności i redukuje izolację (Seligman, 2002).

Prewencja i edukacja

Wdrażanie technik zarządzania stresem i odporności psychicznej pomaga przygotować na wyzwania życia (Merito, 2023).



Jak definiować dobrostan?

impuls
FUNDACJA

Dobrostan psychiczny

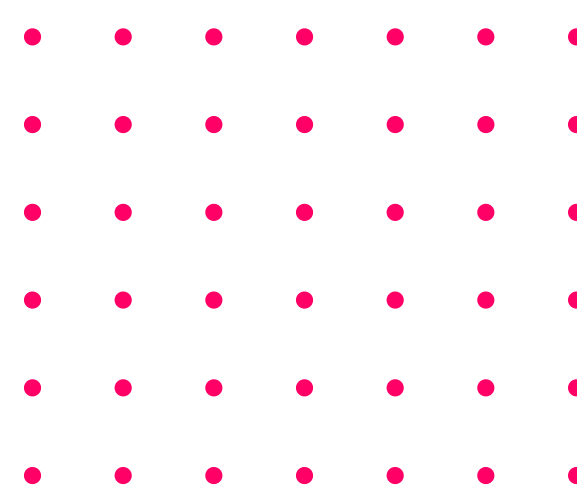
Pozytywny stan związany z przeżywanymi emocjami i oceną poznawczą swojego życia.

Perspektywa hedonistyczna

Skupia się na pozytywnych emocjach i przyjemnościach. Bycie szczęśliwym oznacza doświadczanie więcej miłych chwil niż tych trudnych oraz ogólne zadowolenie z życia. W tej perspektywie celem jest **przeżywanie jak największej liczby przyjemnych momentów, a szczęście to suma tych doświadczeń.**

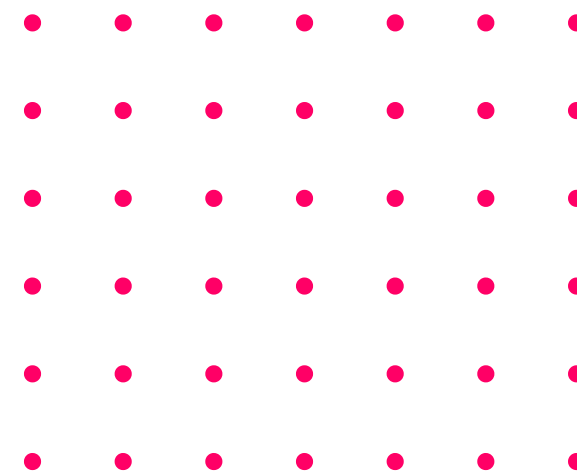
Perspektywa eudajmonistyczna

Dotyczy głębszego poczucia spełnienia i zgodności z własnymi wartościami. Chodzi o to, żeby działać w zgodzie z tym, co dla nas ważne, rozwijać się i realizować swój potencjał. Tutaj **szczęście to nie tylko krótkie przyjemności, ale długotrwałe poczucie sensu i wartości w życiu.**



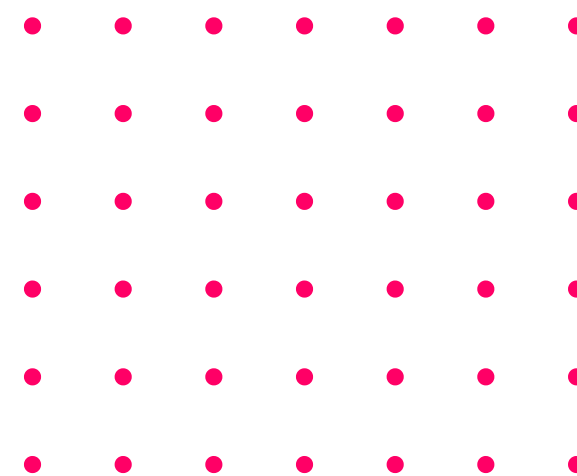
Samoakceptacja

- proces, w którym uczysz się akceptować siebie takim, jakim jesteś, bez stawiania warunków.
- rozumiesz swoje mocne strony i słabości, potrafisz spojrzeć na siebie krytycznie, ale mimo to zachowujesz szacunek do siebie i poczucie własnej wartości.
- nawet jeśli popełnisz błędy czy zauważysz swoje niedoskonałości, nie odbiera Ci to wiary w siebie.
- ważne jest też pogodzenie się z własną przeszłością.



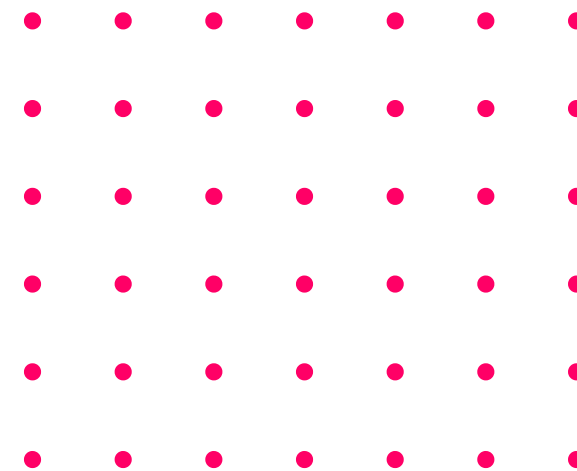
Rozwój osobisty

- to ciągłe dążenie do stawania się lepszym i realizowania swojego potencjału
- dzięki niemu zyskujesz nowe umiejętności, stajesz się bardziej skuteczny w tym, co robisz, i uczysz się lepiej wykorzystywać swoje talenty.
- polega na byciu otwartym na nowe doświadczenia i uczenie się na bieżąco, zamiast skupiać się wyłącznie na osiągnięciu jakiegoś konkretnego celu.
- to bardziej proces niż punkt końcowy.



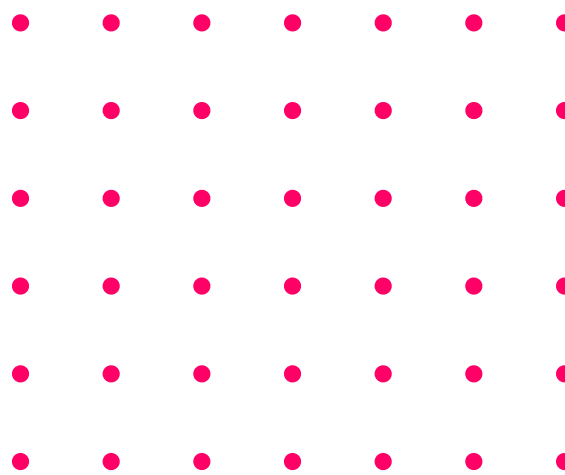
Panowanie nad środowiskiem

- oznacza umiejętność radzenia sobie z otaczającym Cię światem.
- polega na zdobywaniu nowych umiejętności, stawaniu się coraz lepszym w swoich działaniach i wykorzystywaniu swoich możliwości.
- bycie otwartym na nowe sytuacje i naukę pomaga w rozwoju i dostosowywaniu się do zmian.
- to proces, który pozwala Ci lepiej funkcjonować w różnych warunkach.



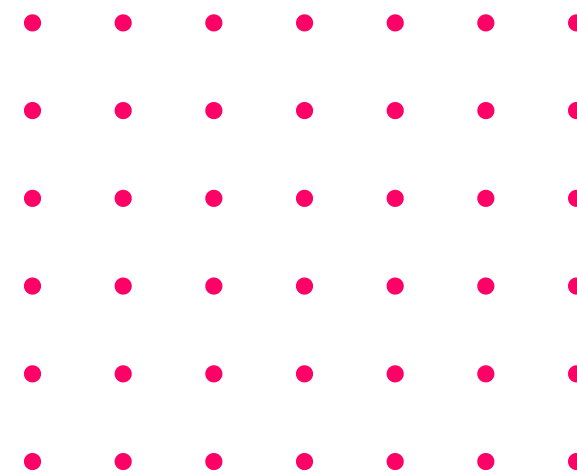
Autonomia

- bycie niezależnym i samodzielny.
- oznacza, że potrafisz myśleć i działać według swoich własnych zasad i wartości, nie poddając się presji innych ludzi.
- to zdolność podejmowania decyzji, które są zgodne z Twoimi przekonaniami, oraz realizowania swoich celów i marzeń, niezależnie od wpływów z zewnątrz.
- autonomia pomaga Ci kierować swoim życiem w sposób, jaki uważasz za najlepszy.



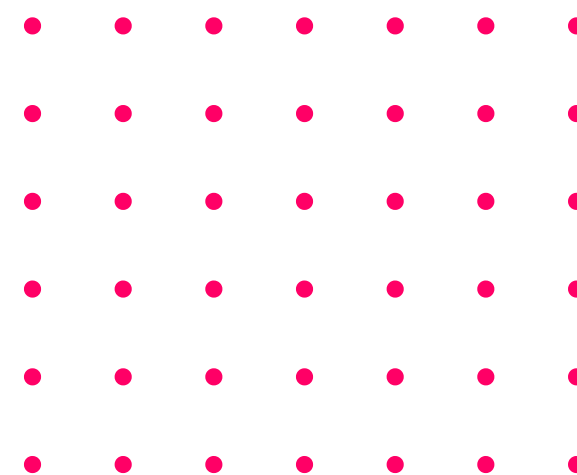
Pozytywne relacje z innymi

- umiejętność nawiązywania bliskich, wspierających i szczerych więzi z ludźmi.
- polega na wzajemnym zrozumieniu, szacunku i wsparciu w trudnych chwilach.
- to również gotowość do otwarcia się na drugą osobę i dzielenia się swoimi emocjami, co tworzy silniejsze i głębsze relacje.



Poczucie sensu

- przekonanie, że to, co robisz, ma wartość i znaczenie.
- oznacza, że Twoje cele i marzenia są dla Ciebie ważne, a działania, które podejmujesz, mają wpływ na coś większego niż Ty sam.
- im bardziej pasujesz do zadań, które wykonujesz, tym bardziej odczuwasz ich sens
- poczucie sensu rośnie, kiedy wykorzystujesz swoje umiejętności, wiedzę czy talenty, mierząc się z wyzwaniami.



Czy młode osoby potrafią się dobać o swój dobrostan?
Sprawdźmy to!

impuls
FUNDACJA

Co daje mi poczucie sensu?

Zastanów się nad sytuacjami w swoim życiu, kiedy czułeś/aś, że Twoje działania mają sens. Wypisz 3 takie sytuacje poniżej i odpowiedz na pytania:

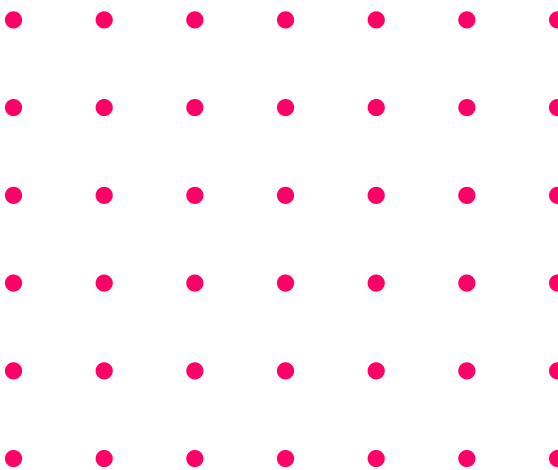
- 1.Co wtedy robiłeś/aś?
- 2.Dlaczego to było dla Ciebie ważne?
- 3.Jakie umiejętności lub talenty wtedy wykorzystałeś/aś?

Przykład do inspiracji:

- Sytuacja: Pomogłem/am młodszej siostrze w nauce matematyki.
- Dlaczego ważne: Czułem/am, że mogę komuś pomóc i być wsparciem.
- Wykorzystane umiejętności: Wiedza z matematyki, cierpliwość, umiejętność tłumaczenia.

Twoje odpowiedzi:

- 1.....
- 2.....
- 3.....



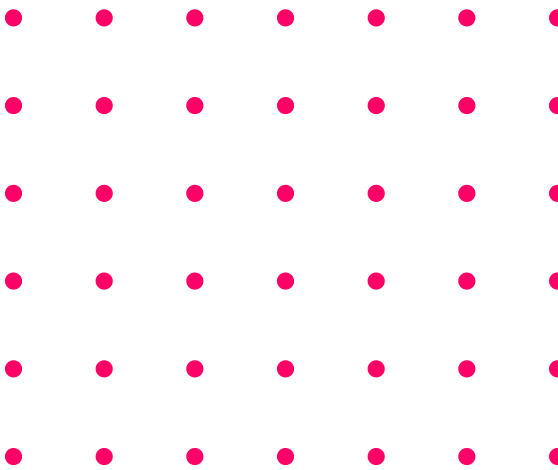
Moje cele i wartości

Zastanów się nad swoimi celami i marzeniami. Wypisz 3 rzeczy, które chcesz osiągnąć w przyszłości. Następnie odpowiedz, dlaczego są dla Ciebie ważne i jakie wartości za nimi stoją.

Przykład:
Cel: Chcę zostać lekarzem.
Dlaczego ważne: Chcę pomagać ludziom i mieć pracę, która zmienia ich życie na lepsze.
Wartości: Empatia, odpowiedzialność, rozwój osobisty.
Twoje cele:

Dlaczego są ważne:
.....
.....
.....

Wartości za nimi stojące:
.....
.....
.....



Moje talenty w działaniu

Wypisz 5 swoich mocnych stron (talentów, umiejętności, cech charakteru). Zastanów się, w jaki sposób możesz je wykorzystywać w różnych sytuacjach w życiu codziennym.

Przykład:

- Mocna strona: Kreatywność.
- Jak mogę to wykorzystać: Wymyślam ciekawe pomysły na projekty w szkole i pomagam znajomym w rozwiązywaniu problemów.

Twoje mocne strony i sposoby ich wykorzystania:

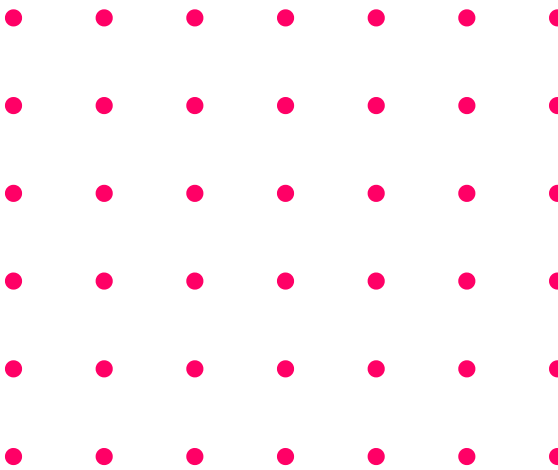
1.....

2.....

3.....

4.....

5.....



Sens w moim życiu – podsumowanie

Na podstawie poprzednich zadań napisz krótki akapit na temat tego, co daje Ci poczucie sensu w życiu. Uwzględnij swoje cele, wartości i talenty.

Przykład:

„Poczucie sensu w moim życiu daje mi pomaganie innym ludziom, szczególnie mojej rodzinie i przyjaciołom. Moje cele, takie jak zostanie lekarzem, opierają się na wartościach, takich jak empatia i odpowiedzialność. Wiem, że mogę to osiągnąć, wykorzystując swoje talenty, takie jak cierpliwość i wytrwałość.”

Twoje podsumowanie:

.....

.....

.....

Refleksja:

.....

.....

.....

