

# Pozitivna psihologija

+Ψ



# Psihologija

po Freudu: izrazito pristrano  
usmerjena v proučevanje  
negativnega doživljanja.  
(misery biased)

Človek je bil obupan,  
razklan, nevrotičen,  
anksiozen, sovražen,  
uničevalen...

**Smo ranljivi, toda to je le del  
našega bistva!**



Človek je tudi vesel,  
ljubeč, radosten,  
optimističen, srečen...



**+ Psihologija**  
začetki segajo v 50 leta  
prejšnjega stoletja

Abraham Maslow

Karen Horney

Erich Fromm

Carl Rogers

Anton Trstenjak

**Človek in sreča**

**1950**

# + psihologija

je psihološka disciplina, ki se ukvarja s preučevanjem človeške sreče, smisla, optimizma, zadovoljstva, upanja...

blagostanja!

# blagostanje

- je ključen dejavnik zdravja in kakovostnega življenja
- WHO - Zdravje je telesno, duševno in socialno blagostanje!

# koncept

- optimizem
- smisel
- sreča

optimizem



# Martin Seligman



- raziskave
- razlage
- tehnike
- pose!

# Martin Seligman



“Učiti otroke optimizma je več kot popravljanje pesimizma...

je ustvarjanje pozitivne, vedre in zanesljive naravnosti v prihodnost...

ne samo zato, da bi se lažje boril z depresijo in si opomogel po neuspehih, ampak kot temelj uspeha in življenjske moči!”

# optimizem

- naravnost oziroma pričakovanje, da se bodo dogajale pozitivne stvari
- pesimizem = precenjevanje verjetnosti negativnih izidov

Če mislite, da vam bo uspelo  
ali če mislite, da vam ne bo uspelo,  
*obakrat imate prav!*

neznani avtor

# osnova pesimizma

- naučena nemoč!
- v usodo se vdamo, če doživimo negativen dogodek, ki mu ne moremo ubežati
- če je naše vedenje jalovo, postanemo pasivni



# politika

- zakaj pada udeležba na volitvah?
- zakaj imamo občutek, da se ne bo nič spremenilo?
- kdo ima največ od tega stanja?
- revolucionarja lahko vzgojimo!



# POSPRAVI!







Kaj sporočimo?











smisel







**Ljubljana 131 km**





smisel

?

smisel  
veselje

država (smisel)

urejanje skupnih zadev (veselje)

# outsourcing

vrtec

šola

ostareli

prehrana

pospravljanje

seksualni outsourcing

# outsourcing

zakaj sva sploh še skupaj?  
da lažje najameva kredit!





# sreča

Sreča je čustvo = subjektivno čustveno stanje  
variabilno!

# sreča

Raziskovalci iščejo povezavi s stabilnimi dejavniki

# Čustvo

=

duševni proces ali stanje, ki je posledica odnosa  
med človekom in okoljem

Nevtralnih čustev NI!





# Sreča?

Ljudje smo vedno iskali skrivnost večne sreče.

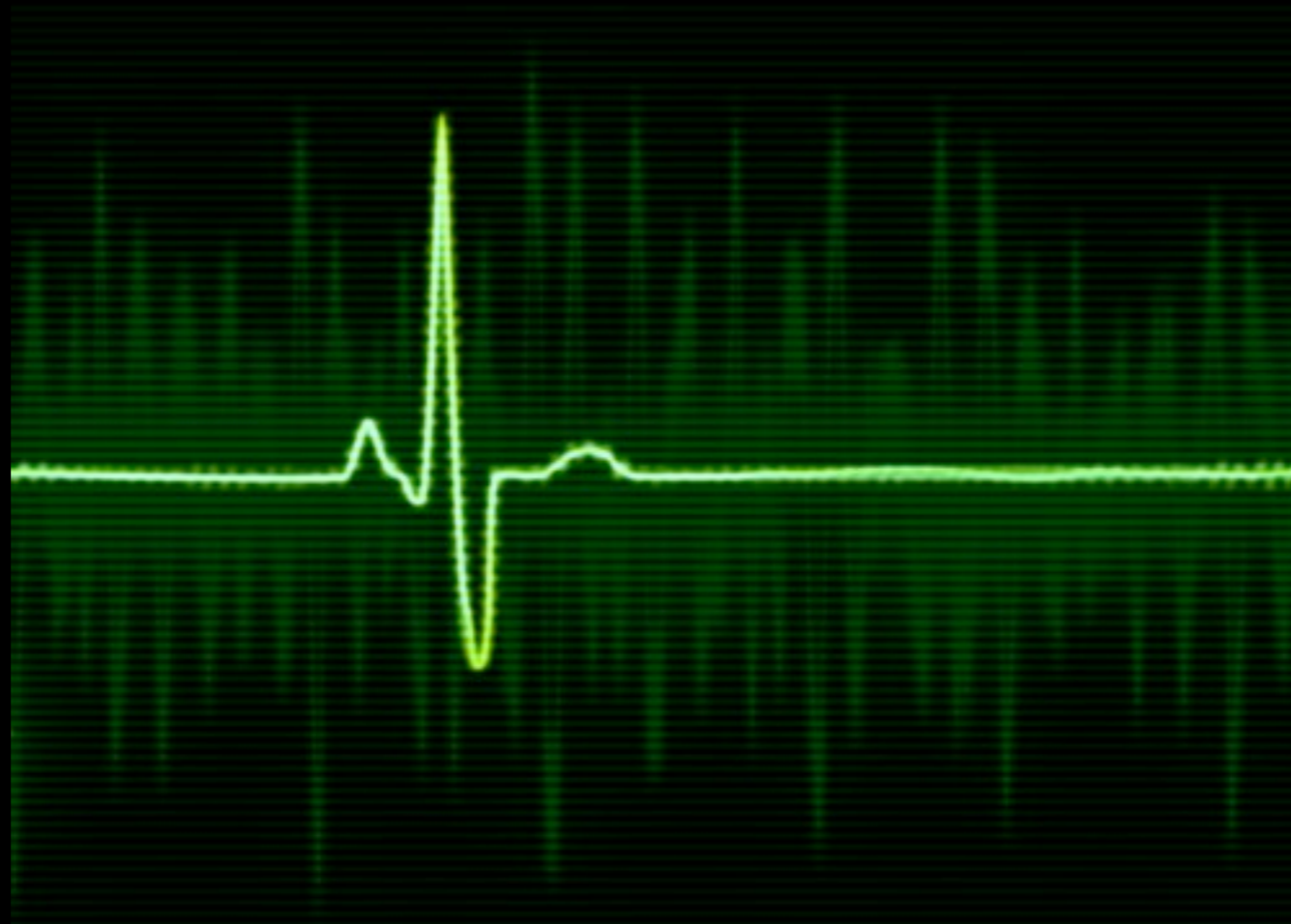


[gardener41](#)

Občutek sreče je lahko samo bežen!



prilagoditev



adaptacija



oči

vid



# občutljivost

senzorna adaptacija je evolucijska prilagoditev, ki povečuje našo sposobnost za upravljanje izredno variabilnega čutnega sveta

# adaptacija

omogoča hitro odzivnost na spremembo

# Tobogan

zadovoljstvo - nezadovoljstvo

gor - dol



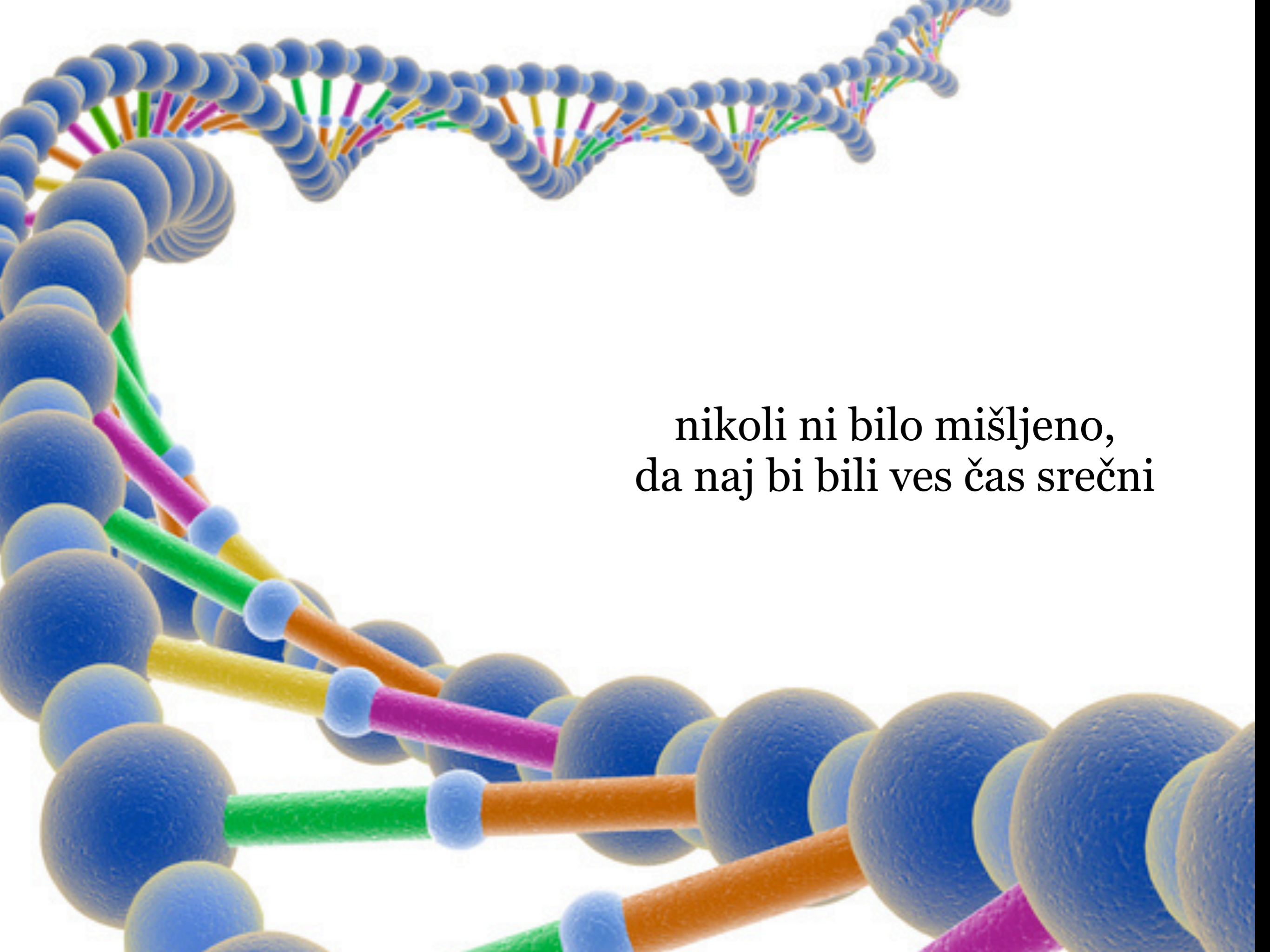






CALL TO FIGHT AGAINST  
PARAPLEGIA.

Telethon   
+34 905 11 12 13



nikoli ni bilo mišljeno,  
da naj bi bili ves čas srečni



Preživetje Pripadnost

Moč

Svoboda

Zabava

# DEPRESIJA

Cona bolečine

Cona treninga

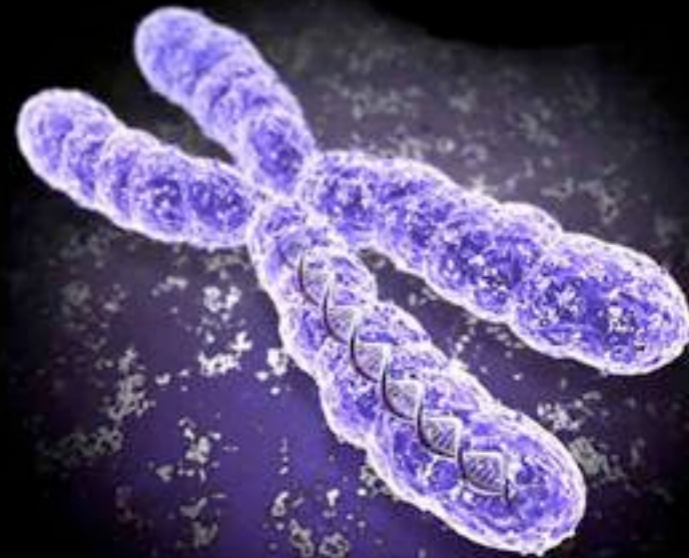
=

delo

=

vedenje

Cona udobja



Koliko otrok bi si želel absolutno srečen človek?





Odgovornost

# Porazi!



- so pomemben del osebne rasti, saj nas učijo kje so naše meje.
- učijo nas sočutja do ljudi, ki niso tako uspešni kot mi, ki so žalostni ali nesrečni!

# Pritisk okolja



nasmešek  
“Bide white”

nihče ne sme  
biti nesrečen  
ali žalosten

# Otroci

Naj ima vse to česar nisem imel jaz!



Naj bo vse to kar nisem jaz!







(c) Michael Yon 2005

Bodo s pomočjo + psi taki prizori postali preteklost?

Hvala!