



Positiv Psykologi
"The science of wellbeing and happiness"

Vad kan vi lära oss av positiv psykologi?

Arbets- och miljö medicinskt vårmöte
Uppsala 140410

Lotta Wallin,
Utbildare, handledare, Skövde Högskola
PhD student. Organizational health and wellbeing,
Lancaster University

www.positiv-psykologi.se

Agenda

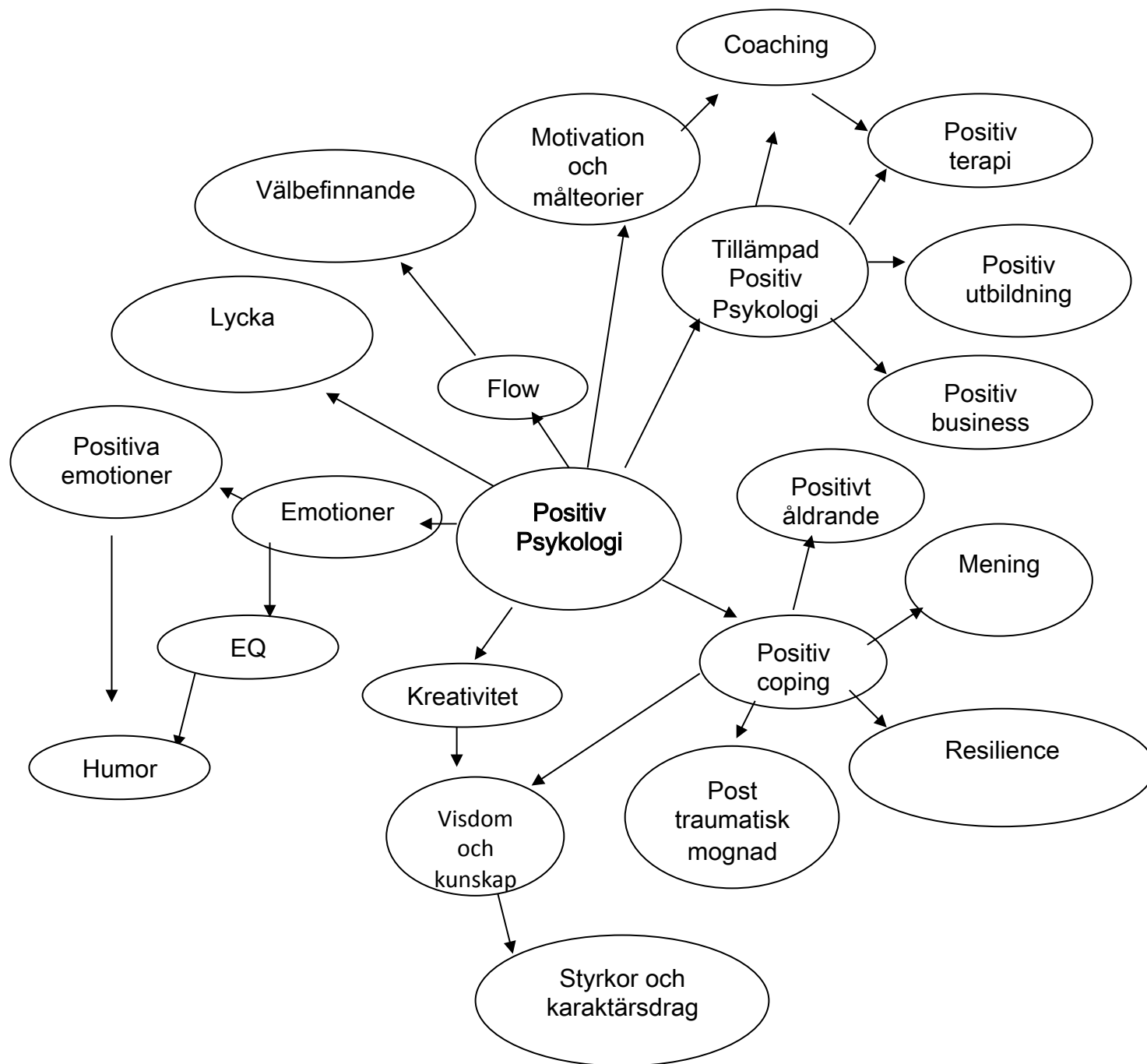
- Om, hur och på vilket sätt; positiv psykologi
- Positiva känslor
- Leta, hitta och jobba med styrkor
- Positiva interventioner

Visste du att...

- Återkommande depressioner: 30 % högre risk
- WHO 2020: Näst vanligaste sjukdom, efter hjärt- och kärlsjukdomar
- WHO: Behovet av preventiva åtgärder är stort och bör ske snabbt

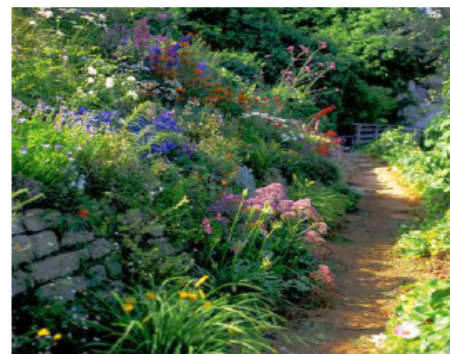
Behov av positiv psykologi?

- 1872-2003 i PsycINFO, 1:2 fler studier på problembaserad psykologi
- Psykologins syfte från början:
 - Låka det sjuka
 - Skapa och utveckla
 - Identifiera och ge näring till talanger
- Interaktion, eftersträvar balans: 50/50
- Fokus på optimalt fungerande och prevention
- Nöjdhet (om d tiden), hopp och optimism (inför framtiden), flow och välbefinnande i nutid
- Förebygga problemen innan behov av behandling



Languish or Flourish

- Individer som upplever välbefinnande; blomstrar
- Knappt 1/5 av alla vuxna i USA blomstrar
- Merparten upplever att de sitter fast i ekorrhjulet
- Frånvaro av psykologisk ohälsa innebär inte närvaro av välbefinnande



Välbefinnande

- Hedonisk: Positiva och negativa affekter (PANAS), Satisfaction with life Scale (SWLS)
- Eudemonisk: Olika variabler; acceptans, meningsfullhet, positiva relationer, personlig utveckling och upplevelse av att hantera sin omgivning (PWB)

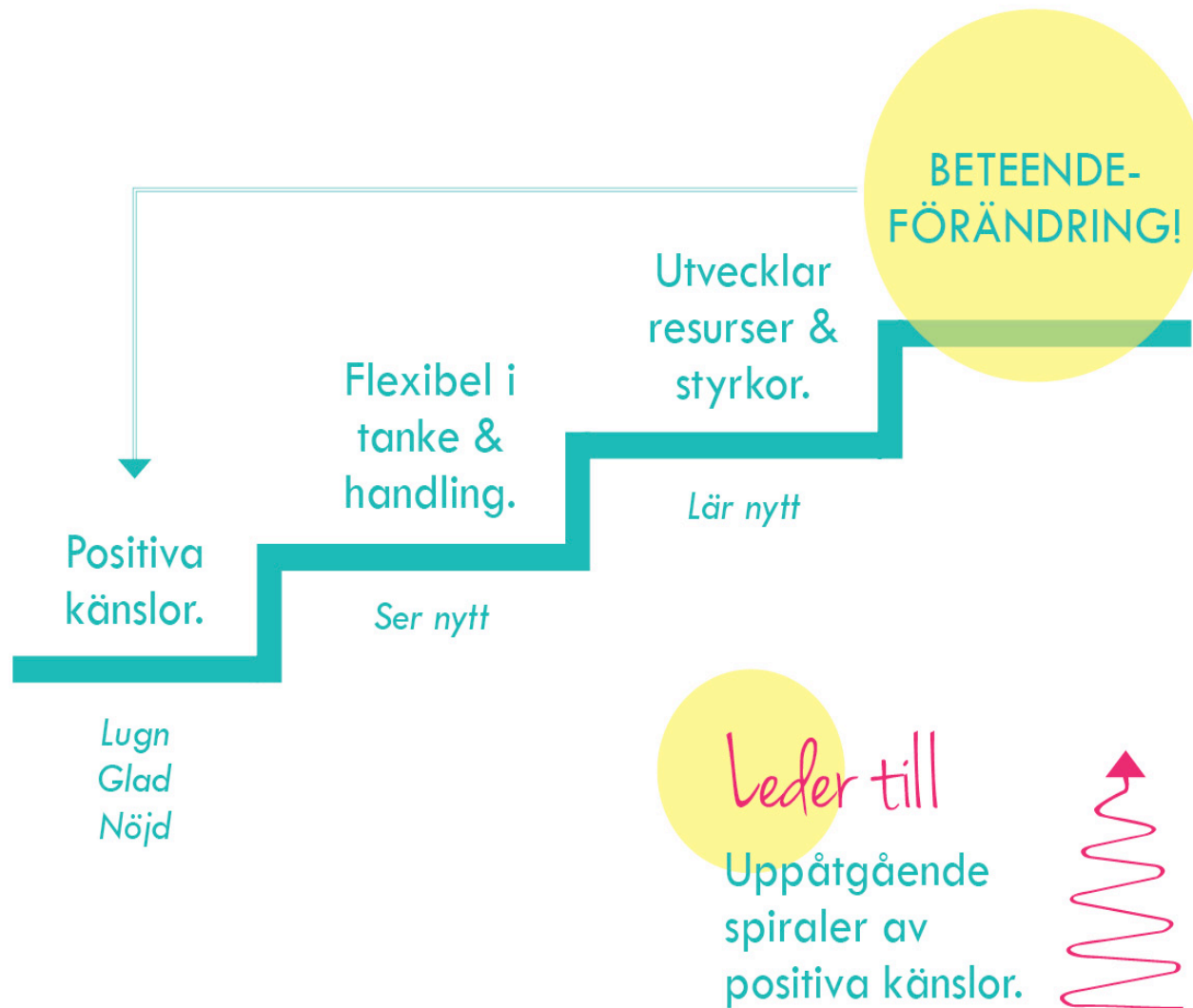
Positiva känslor

Fredrickson (1998, 2001, 2002)

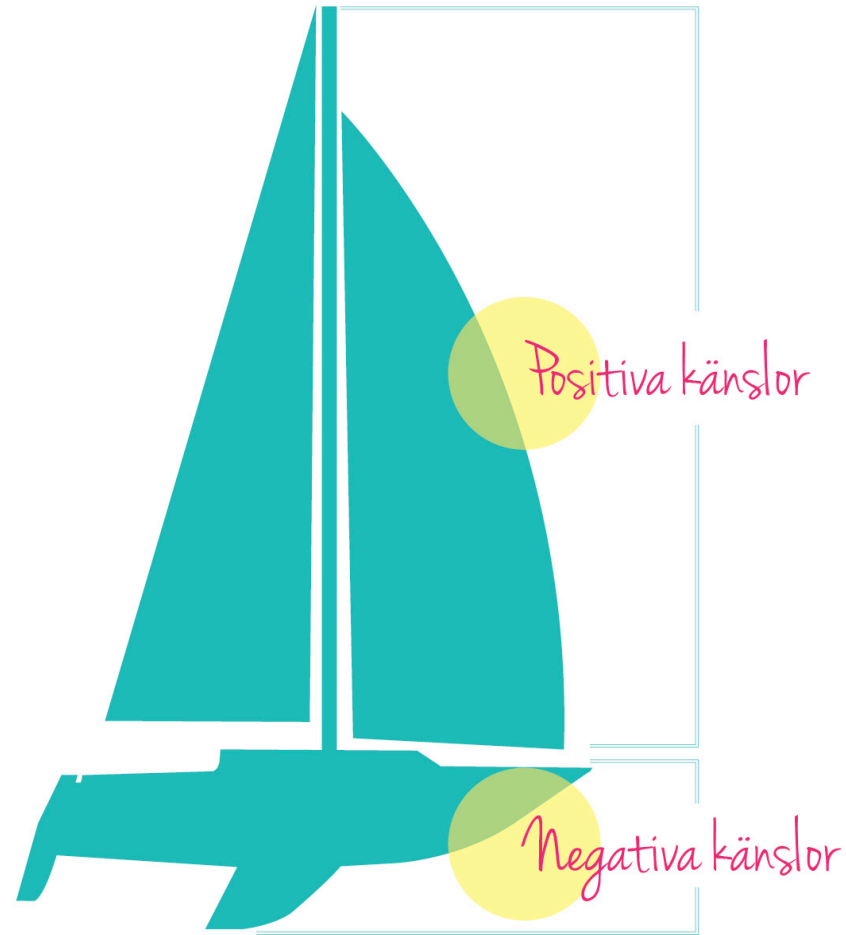
- Fokus på lösningar
- ”Löser upp” negativa känslor
- Ger snabbare återhämtning: Resilience
- Kan trigga igång uppåtgående spiraler
- *Underlättar* alternativa beteenden vid stress

...ska vara genuina upplevelser.

Positiva känslor



Vi behöver negativa känslor

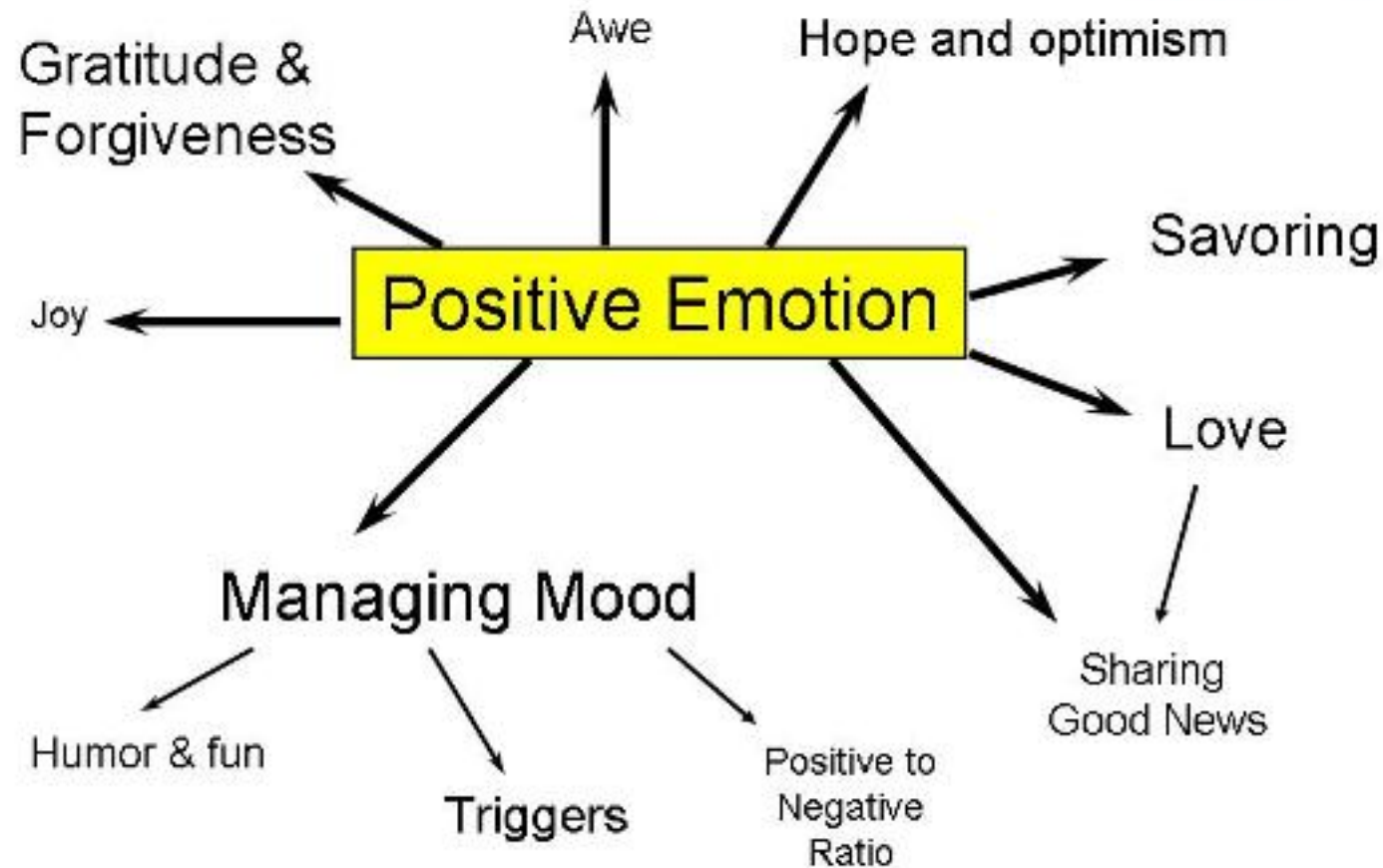


Positivity ratio

- Vad är ration mellan positiva och negativa känslor?
- Positivity Ratio > 3-to-1
- "Mindset of positivity": var öppen, uppskatta, var nyfiken, var vänlig och autentisk.

Fredrickson & Losada (2005). *American Psychologist*, 60, 678-686.

Map Instructions



DSM och VIA

- DSM: problem, patologiskt fokus, syftet är att få människor att läka
- VIA: styrke-, positivt psykologiskt fokus, syftet är att få människor att öka sitt välbefinnande
- VIA, Values in action: 240 frågor, 5 gradig skala
- Sammanställt från flertalet studier: www.viacharacter.org
- Finns på svenska, dock de längre rapporterna är på engelska

Styrkor: Definition

“A strength is a pre-existing capacity for a particular way of behaving, thinking, or feeling that is authentic and energising to the user, and enables optimal functioning, development and performance”

(Linley, 2008)

Energi + Autenticitet + Stark prestation och Utveckling



Om styrkor

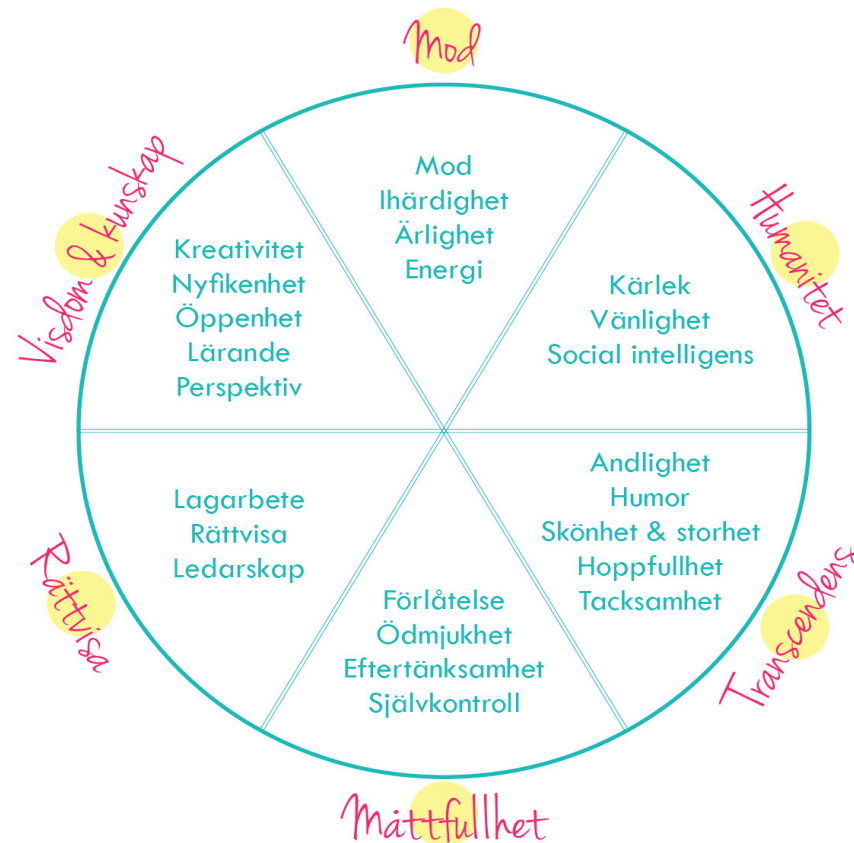
- Bättre resultat när man fokuserar på de anställdas styrkor än svagheter
- Positivt resultat av att fokusera på patienters styrkor initialt (fåtal studier)
- Missuppfattning: Största potentialen för att växa är ens svagheter
- Ju mer man använder sig av sin styrka desto snabbare inlärningskurva
- En längtan att vilja agera som passar sin styrka
- Inre motivation när man använder sig av sin styrka

Fokusera på styrkor

- Människor som använder sina styrkor dagligen har högre engagemang på arbetet.
- Team som dagligen fokuserar på sina styrkor, pratar om, agerar enligt dem, har 12.5 % högre produktivitet.
- Team som får styrkebaserad feedback visar 9 % högre lönsamhet.
- Personer som använder fyra eller fler av sina styrkor på jobbet dagligen har högre prestation, ökat välbefinnande och upplever mindre stress.

24 styrkor i VIA (values in action)

1. Kreativitet
2. Nyfikenhet
3. Kritiskt tänkande, öppen
4. Lärande, utveckling
5. Perspektiv och visdom
6. Mod
7. Ihärdighet, uthållighet
8. Ärlighet, genuinitet
9. Entusiasm, energi
10. Vänlighet
11. Kärleksfullhet
12. Social intelligens
13. Laganda
14. Rättvisa
15. Ledarskap
16. Förlåtelse
17. Ödmjukhet, anspråkslöshet
18. Eftertänksamhet, noggrannhet
19. Självreglering, självdisciplin
20. Uppskattning
21. Tacksamhet
22. Hoppfullhet
23. Humor, lekfullhet
24. Spiritualitet, andlighet



Övning: Lyssna och titta

- Berätta om något som tar energi från dig, något som du tycker är tråkigt, 3-4 min
- Ni andra observerar det ni hör och ser
- Växla
- Beskriv något som du älskar eller trivs med att göra, 3-4 min
- Ni andra observerar det ni hör och ser

Leta efter styrkor

(Linley, 2008; Linley et. al., 2010)

- Barndomsminnen: Vad minns du att du ofta gjorde som barn som du fortfarande gör?
- Energi: Vilka aktiviteter ger dig energi?
- Autentisk: När känner du dig mest som hemma/ditt riktiga du?
- Enkelhet: Vad kommer naturligt hos dig?
- Uppmärksamhet: När är du oftast uppmärksam, när kommer den av sig själv?
- Snabb inläring: Vad är det du plockar upp snabbt, där du lär dig utan att anstränga dig?
- Röst: När noterar du en skiftning i tonläge? När du hör energi och engagemang då talar du troligen om din styrka.
- Att-göra-lista: Notera de saker som du sällan behöver skriva ned de blir gjorda ändå.

Styrkor i balans

(Linley, 2008)



Övning: Utforska

- Vilka är dina top5(-7) styrkor? Hur använder du dessa i din vardag? På vilket sätt?
- Var uppmärksam på att klienten uppfattat styrkan på rätt sätt; vilka styrkor samspelar i vilka situationer, hur ser det ut? Vad gör du då? (beteende)
- När underanvänder du någon av dina top5? När överanvänder du någon av dina top5? När är de i balans?
- När kan du använda din ...mer respektive din ... mindre? När borde de vara i balans men inte är det? Hur kan du göra för att komma dit? Vad kan du göra?
- När du tittar/tänker på dina styrkor vad tänker du då? Vad känner du då?

Styrkor i samspel: Hur ser det ut?

- Social intelligens och ledarskap
- Kreativitet och skönhetssinne
- Optimism/hopp och entusiasm
- Nyfikenhet och förlåtelse

Hitta styrkor

Beskriv situation	Beteende	Tankar, känslor	Konsekvenser	Styrkor	Lärdom
Situation, sammanhang: Var, när, med vem/vilka?	Vad gör du? Konkretisera aktivitet, handling.	Vad far igenom huvudet, vad tänker du? Vad känner du när du gör detta? Skatta känsla: 0-10	Vad leder det till på kort och lång sikt?	Vilka styrkor använder du?	Vad tar du med dig från den här situationen?
Tisdag, 10-tiden på fm, vi har brainstorming möte, med Kia, Petter och Elin	Jag kommer med nya idéer till kampanjen t ex en idé där vi integrerar sociala medier och som de andra nappar på. Jag ger positiv feedback till de andra. Alla brainstormar. C:a 2 tim.	Under tiden är jag nog mer i flow, är inte medveten om mina tankar förutom alla idéer. Energisk: 9 Lättsam: 6 Stark, säker: 8 Glad: 7	Vi har idéer att spinna vidare på, jag får jobba med det jag trivs med – att skapa nya idéer. Jag är nog rätt bra på att uppmuntra och ge beröm till övriga i teamet.	Kreativitet (<i>Jag tänker ut nya sätt att göra saker på</i>) Energi/entusiasm (<i>Jag gör det med energi/entusiasm</i>) Mod (<i>Jag agerar enligt mina övertygelser</i>) Laganda (<i>Jag gör min del och arbetar hårt för gruppens framgång, uppmuntrar de andra</i>)	Jag känner mig stark och säker när jag sitter och brainstormar nya idéer till marknadskampanjer med mitt team. Uppmärksamma fler tillfällen där jag känner på liknande sätt, för att se om det skiljer sig åt beroende på situation och sammanhang.

Vad vill du öva, träna på?

Mål, önskat läge, riktning? Vad är ett första steg? Att bli säkrare i mig själv, lita till mig själv och mina beslut. Att öva i vardagsbeslut.

Situation	Beteende, aktivitet	Styrkor	Konsekvens	Lärdom
I vilka situationer, sammanhang vill du öva Var, när, med vem/vilka	Vad ska du göra, hur länge ska det pågå	Vilka styrkor ska du utgå från, hur ska du balansera dem Öka + Minska -	Vad leder det till på kort och lång sikt?	Hur kan du påminna dig om dina framsteg Vad kan du lära dig?
Situationer både privat och på jobbet. Öva på att ta beslut vid restaurangbesök, inköp på ICA, inbjudningar/förslag från vänner Öva på stående fot.	Jag ska svara det som första poppar upp i huvudet. Oftast, för att se vad som händer. Sen ta ett djupt andetag och hålla fast vid det.	Eftertänksamhet/varsamhet: minskar jag – <i>(Jag gör alltid noggranna val)</i> Nyfikenhet: ökar jag + <i>(Jag är alltid nyfiken på omvärlden)</i>	Kort sikt: Förmodligen lite eller mycket jobbigt, oro för att jag valt fel. Lång sikt: Ökat självförtroende, mer energi och tid över till annat. Får lära mig nya saker, uppleva mer.	Varje fredag kväll tittar jag tillbaka på veckan och skriver ned vilka situationer jag gjort det i och vad det lett till. Får bevis för när det funkar och inte. Att lita till mig själv.

Positiva interventioner

- Använda sina styrkor: Identifiera styrkor (VIA, Strengthsfinder, Realise2), använd top styrkor på nya och olika sätt
- Tre bra saker: Skriv ned tre bra saker som gått bra under dagen och varför
- När jag är som bäst: Skriv ned ett tillfälle när du var som bäst och vilka styrkor du använde då
- Tacksamhet: Skriv ned de saker du är tacksam över, varje dag i två veckor, sen en gång/vecka

Vill du veta mer?

www.styrkebaseratarbete.se



www.positiv-psykologi.se

Lästips

Biswas-Diener, R. *Practicing positive psychology coaching* (2010). Wiley & Sons.

Fredrickson, B. *Positivity* (2009). Crown Publishing Group.

Lyubomirsky, S. *The how of happiness* (2008). The Penguin Press.

Wood, A. M. & Tarrier, N. (2010). Positive Clinical Psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review*, 30: 819-829.

Sin, N. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing wellbeing and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5): 467-487.