走進觸不到的社區。

封面故事

在龐大的（水）壓力下，牠的嘴邊依然掛著一個大大的笑容，自由快活。讓我們潛入水底，窺探牠如何找到快樂方程式，以及在海底中悠然暢泳的秘密... ...

Want to learn more?
Come and visit our website!

Public Mental Health Laboratory
公共心理健康研究室

@pmhlabb

香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

SoCUBE
CUHK Social Innovation 中大社創

Supported by Knowledge Transfer Fund at CUHK
香港中文大學知識轉移基金支持項目

SIE FUND 社創基金

© 2021 版權屬香港中文大學心理學系公共心理健康研究室所有，不得翻印
© 2021 Public Mental Health Laboratory, Department of Psychology, The Chinese University of Hong Kong. All rights reserved.

走進觸不到的社區。

VOL. 11

Ang Formula ng Kaligayahan :

Ang Kapangyarihan ng Positive Psychology

Kinaluluguran mob a ang iyong buhay? Ramdam mo bang masaya ka?

Positive Psychology[1 2]

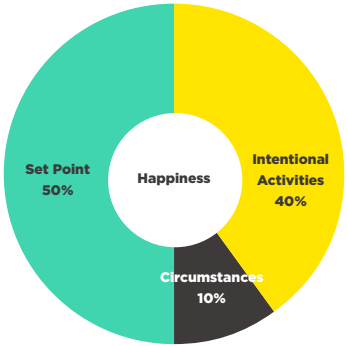
Kapag iniisip natin ang sikolohiya, madalas nating inuugnay ito sa usapin ng kalusugan ng isip. Noong panahon ng World War II, nakapokus ang sikolohiya sa pananaliksik sa problema ng kalusugan ng isip. Subalit nang naging matatag ang lipunan at nakabuo ng mas optimistikong pananaw, nagsimulang manaliksik ang mga sikolihista sa kaligayahan at kabuluhan ng buhay.

Isinagawa ng dating pangulo ng Positive Psychology na si Dr. Martin Seligman at iba pang sikolista ang pananaliksik sa evidence-based positive psychology theories. Sinulong nila ang paglinang ng positibong damdamin at kalakasan ng pag-uugali, paghahanap, at paggamit ng potensyal, at tumutulong sa mga tao na magkaroon ng mas masaya at mas makabuluhang buhay. Ipinapakita ng pananaliksik na ang positive psychology ay nakatutulong pabutihin ang kalusugan ng isip, pababain ang sintomas ng depresyon, at inaasahang punan ang psychotherapy, na makapagdagdag sa pagiging epektibo nito.

Ang Formula ng Kaligayahan

Maraming tao ang naniniwala na ang kapaligiran ang pangunahing salik na nakaiimpluwensiya sa ating kaligayahan. Ang paniniwalang ito ay maaaring magtungo sa pakiramdam ng kawalan ng kakayahan at napanghahawakan ng kapalaran. Subalit, sa mga maraming pagkakataon, maaari nating umangkop sa kaligayahan o sakit bunsod ng kapaligiran, at ang happiness index kalaunan ay babalik sa baseline.

Nagpapanukala ang mga Positive psychologists ng promula para kaligayahan. Inimumungkahi nila ang likas na emosyonal na predisposisyon ay 50%, ang epekto ng kapaligiran ay nakapag-aambag ng 10% at ang pagsasarili ay nakapag-aambag ng 40%



Kahit na ang pormulang ito ay nasa yugto pa rin ng pagtataya, ipinapahiwatig nito na ang otonomiya, kabilang ang thought at behavior pattern, pag-unawa sa sitwasyon, at kakayahan na makalutas ng problema ay may mas malaking epekto sa happiness index kung ikokompara sa epekto ng kapaligiran. **Kung kaya, ang kaligayahan ay nasa kontrol natin**.

Kung interesadong matuto pa,
maaari mong mabasa ang pag-aaral ni Dr. Seligan:
"Authentic Happiness"

Ano ang kaligayahan, sa totoo lang?

Pinapangkat ng positive psychologist ang kaligayan sa tatlong antas:

❸ 找到人生意義 Pagpapakahulugan

PInakamataas na antas ng kaligayahan na may kakayahan na magamit ang sariling kakayahan at kalakasan, naglalaan ng makabuluhang pagsusumikap o gawain. Sa proseso ng pagkamit ng benepisyo ng iba, natutuklasan ang sariling posisyon at halaga.

❷ 積極參與 Pakikipag-ugnayan

mas mataas na antas ng kasiyahan kaysa pagkatuwa. Kinabibilangan nito ang paggamit ng sariling kakayahan at sariling kalakasan, ipinagsama sa pagsisikap, upang makamit. Mas tumatagal ang kasiyahan kaysa simpleng pagkatuwa.

❶ 愉快 Pagkatuwa

Instant na kasiyahan na nangangailangan kakaunting pagtingin o pagkilos, subalit hindi ito nagtatagal

Kung interesadong matuto pa, maaari mong panoorin ang lektur ni Dr. Seligman!

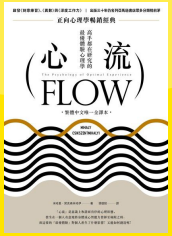
Kongkretong Pagkilos na Dapat Gawi

Alamin ang inyong interes, paramihin ang daloy ng karanasan:

Kapag nakatuon tayo sa mga gawain na magaling tayo at sinusubok tayo, nararansaan natin ang pananabik at katuparan. Ang positive emotional state na tinawatag na "flow" ay nakatutulong sa atin na aktibong makilahok at malugod sa buhay, nararamdamang mas may kontrol at may kompiyansa sa mga bagay.

Maikling Tala

Ano ang aking kalakasan/interes?



Kung interasadong matuto pa, maaari mong basahin ang ginawa ng sikolohistang Mihaly Csikszentmihalyi: ***"Flow: The Psychology of Optimal Experience"***

Magsimula at panatiliihin ang journal na mapagpasalamat, linangin ang multi-perspective nap ag-iisip:

Ang pagkakaroon ng mapagpasalamat na pananaw ay nagbabawas ng pag-iisip na nagkokompara sa iba at ng negatibong emosyon. Sa harap ng mga pagsubok sa buhay, minsan ay nakatuon sa negatibong pag-iisip at pagrereklamo. Ang pagkakaroon ng kaugalian na magsulat ng journal na nagpapasalamat ay magpapaalala sa atin sa mga yugto ng buhay na dapat ipagpasalamat, tumutulong sa ating mag-isip sa iba't ibang perspektibo.

Journal na Mapagpasalamat

Buwan: _____ **Araw:** _____

- **Mga bagay na ipinagpapasalamat ngayong araw?**

1. _____
2. _____
3. _____

Kongkretong Pagkilos na Dapat Gawi

sagawa ang mindfulness, matutong tanggapin at magpatawade:

Gawa ng mga naunang booklet, isinusulong ng "mindfulness" ang pag-obserba ng lahat ng karanasan sa kasalukuyang pagkakataon nang walamg panghuhusga, bukas, at tumatanggap nap ag-uugali. Sa pamamagitan ng pagpapatawad ng iba at ng sarili ay makalalaya tayo mula sa pagkabigo at galit.

Mag-volunteer, bumuo ng mga relasyon, hanapin ang kahulugan ng buhay:

Gaya ng kasabihan "Susi ang pagtulong sa kapuwa sa kaligayahan." Hindi lang napapalaki ng pag-volunteer ang social circle kung hindi daan din ito upang mapalabas ang ating potensyal, positibong nakaiimpluwensiya sa iba at nagdadalaga ng kahulugan sa buhay. Kapag tumutulong sa iba, nagkakaroon tayo ng positibong emosyon, interaksyon sa kapuwa, mas napapasaya tayo, at nakalilikha ng mapagkalingang siklo ng buhay.

Volunteer Recruitment Websites:

Volunteer Movement

Social Welfare Department: Volunteer Service

Social Career

Maiikling Layunin

Magtakda ng mga plano sa susunod na buwan

Petsa/Oras

Lokasyon:

Gawain:

- ◯ Dumalo sa klase na intereado ka _ _ _ _ _ _
- ◯ Isagawa ang mindfulness
- ◯ Iba: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ (kung mayroon) Kasama: _ _ _ _ _
- ◯ Magsulat ng journal na mapagsalamat _ _ _ _ _ _
- ◯ Iba: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ (kung mayroon) Kasama _ _ _ _ _
- ◯ Volunteer _ _ _ _ _ _
- ◯ Iba: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ (kung mayroon) Kasama _ _ _ _ _

Gaano ka kasaya sa buhay mo ngayon? Sa pakiramdam mo, gaano ka kasaya?

Ngayon, i-rate muli sila:
Isinusulong positive psychology ang paglinang ng positibong emosyon at kalakasan ng pag-uugali, natutuklasan at nagagamit ang potensyal upang makamit ang maligaya at makabuluhang buhay.

Ang sumusunod na apat na tips ay makatutulong para maisakilos ang mga salita:

1. Hanapin pa ang iyong interes, paramihin ang daloy ng karanasan
2. Linangin ang kaugalian na magsulat ng jornal na mapagpasalamat at tingnan mula sa iba't ibang perspektiba
3. Isakilos ang mindfulness, matutong magpatawad
4. Magvolunteer, bumuo ng mga pakikipag-ugnayan, at hanapin ang kahulugan ng buhay