

синхро  
низация

Как исполнять свои желания: научный подход

# Преодолеваем апатию

лектор

Алёна Ванченко



## О чём пойдёт речь:

- Где заканчивается мотивация - выученная беспомощность и апатия
- Почему мы попадаем в эти ловушки?
- Как мы выбираем быть автором и почему это не всегда срабатывает?
- Автономия как образ жизни
- Переворачиваем проблемы в решаемые задачи

Где заканчивается  
мотивация - выученная  
беспомощность и апатия

# Апатия

Состояние полного безразличия, равнодушия.

Апатия - это тягостное состояние вялости, безразличия, отсутствия сил и мотивации. Может утрачиваться интерес к хобби и к вещам, которые раньше казались захватывающими и важными.

# Апатия

Апатия, или снижение активности эмоциональной и волевой сферы, может происходить как из органических изменений, так и психологических.

Наш взгляд на апатию сильно зависит от социокультурных сфер нашей жизни.

## Апатия как часть личности

Этот психическое состояние, вызванное утомлением, тяжелыми переживаниями или заболеванием может переходить в свойство личности — апатичность.



# Выученная беспомощность

Определение, данное Мартином Селигманом психологическому эффекту, при котором живое существо не ощущает связи между усилиями и результатом, не предпринимает попыток к улучшению своего состояния, хотя имеет такую возможность.

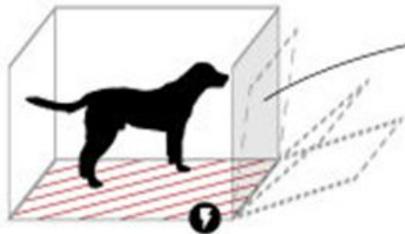
# Выученная беспомощность

синхронизация

## Эксперимент Мартина Селигмана

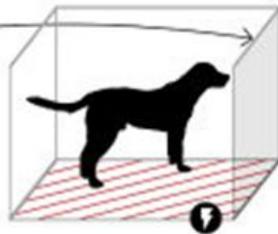
### Первая фаза

Две группы собак подвергались действию электрошока одинакового напряжения и в течение равного периода времени



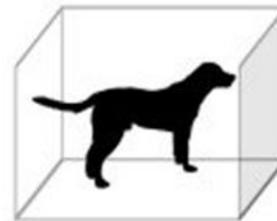
**Группа 1**

Собака при ударе током может выбежать из клетки, открыв носом дверь



**Группа 2**

Собака при ударе током ничего не может сделать. А дверь открывается только тогда, когда собака из первой группы открывает свою дверь. То есть собакам из второй группы непонятна причина спасения

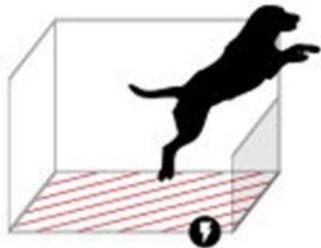


**Группа 3**

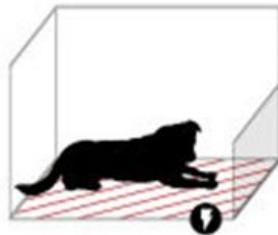
Это контрольная группа собак, которые не получают удара током

### Вторая фаза

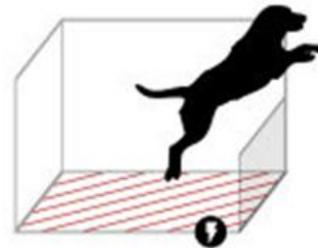
Все группы собак переводятся в ящики с низкой перегородкой, через которую любая из них может легко перепрыгнуть и прекратить мучения



Собака выпрыгивает из ящика



Собака ложится, скулит и просто переносит удары током все большей и большей силы



Собака выпрыгивает из ящика

Почему мы попадаем  
в эти ловушки?

# НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА МОТИВАЦИЮ

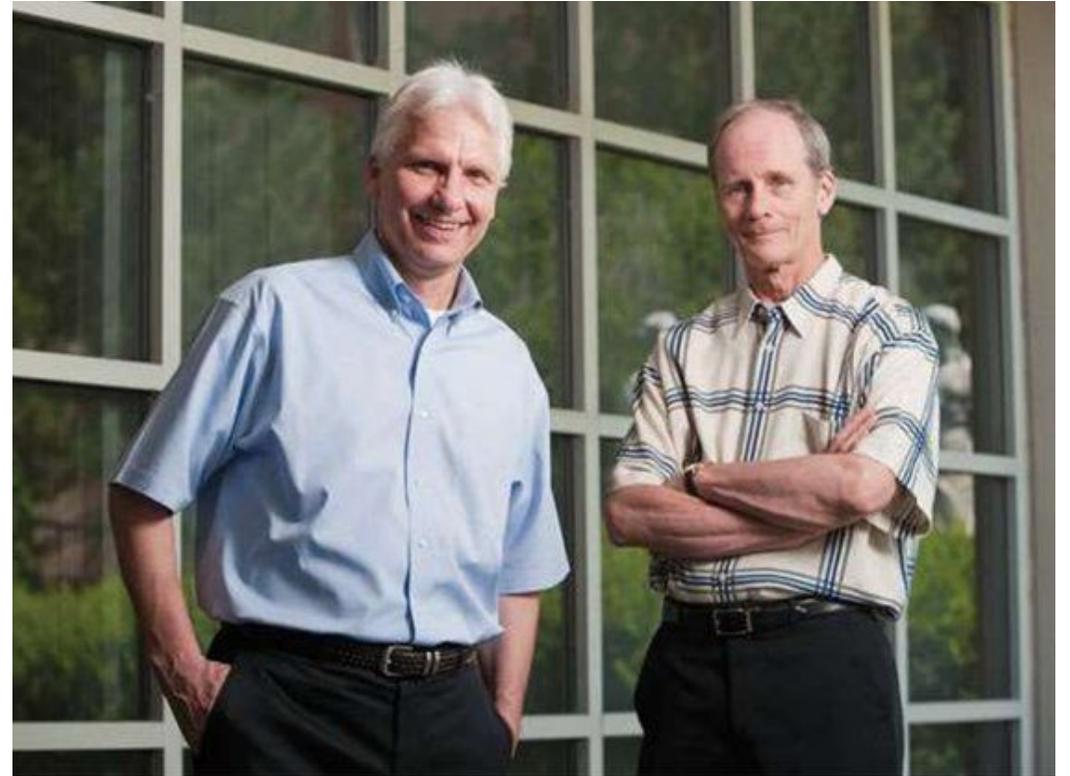
Мотивация - первая вещь, которая страдает в приступе апатии, так как по определению является ожиданием подкрепления в какой-либо деятельности.

Но помимо поведенческого взгляда на мотивацию, мы можем обратиться к позитивной психологии.

# Теория Э. Деси и Р. Райана.

Эти ученые решили выяснить - что же движет человеком в вопросах его развития и самостоятельного выбора направления роста.

Одним из основных понятий, над которым они работали являлась автономия (самодетерминация).



# Задача или потребность?

## Составляющие автономности:

- спонтанность
- креативность
- интерес
- личностная значимость
- ощущение себя свободным
- психолингвистические индикаторы, как преобладание в речи глагола «хочу» над глаголом «должен».

# Что мешает нам быть автономными?

- Установки
- Привычки
- Паттерны поведения
- Отсутствие гибкости
- Эмоциональное поведение без адаптивности
- Отсутствие удовольствия от процесса
- Отсутствие ощущения компетентности

# Автоматическое и автоматизированное поведение

Автоматическое поведение оно с трудом поддается перепрограммированию, поскольку определяется неосознаваемыми мотивами, которые изменить трудно.

Автоматизированное поведение определяется мотивами, которые могут быть осознаны, поэтому оно более гибкое и может быть неадаптированным только в течении короткого времени.

# Мы укрепляем наши представления о себе и других при помощи атрибуции

**01** **Внутренняя атрибуция** – вывод о том, что человек повел себя определенным образом из-за особенностей своих установок, характера или личности.

**02** **Внешняя атрибуция** – вывод о том, что человек повел себя определенным образом в силу сложившейся ситуации. Внешняя атрибуция предполагает, что большинство людей в аналогичном случае поступили бы точно так же.

# Возвращаемся к видению себя

Стабильная самооценка

vs.

Нестабильная самооценка



*Это я и моя стабильная  
самооценка*

# Как сдвинуться с точки? Ключ в установках

Люди с установкой на данность убеждены, что черты характера и уровень интеллекта изменить нельзя.

Другие, с установкой на рост и развитие, убеждены в том, что в их силах изменить очень многое и, более того, им более всего интересно себя развивать.

## Давай проведем эксперимент?

Представь, что сегодня завершилось важное для тебя дело, к которому ты долго готовился и в которое вложил много труда. Дело завершилось не в твою пользу. Придя домой, ты также обнаружил неприятные новости о штрафе по счетам. Вконец расстроившись, ты позвонил лучшему другу, чтобы поделиться с ним своими переживаниями, но он от тебя как бы отмахнулся.

Что вы подумаете? Как вы себя почувствуете? Что вы сделаете?

# Проблема или задача?

Давай проведем еще один эксперимент.

- 01 Сформулируй проблему, которая тебя гложет. Какие эмоции вызывает эта формулировка?
- 02 Опиши ту же проблему, но в другой форме. Начни со слов “Моя задача в этой ситуации...”. Что ты почувствовал теперь?

# Позиция автора и позиция жертвы

В основе мотивации, автономии и стабильной самооценки лежит понятие нашей ответственности над происходящим.

Автор активен, Жертва пассивна. Автор проактивен, Жертва реактивна. Автор ставит и достигает цели. Жертва действует в соответствии с обстоятельствами, ожиданиями и требованиями других людей.

Как мы выбираем быть  
автором и почему  
это не всегда срабатывает?

# Почему то чувствуем автономию - то нет?

В гуманистической психологии мы встречаем понятие **самоактуализации** - процесса, который описывается психологами по-разному, но также постоянно упоминается как сочетание потенциала и качества окружающей среды.

# Контроль окружающей среды

В зоне нашей ответственности находится управление средой нашего роста.

В зоне нашей ответственности также есть возможность “вынести себя” из этой среды, посредством аутогенной тренировки.

# Качественная постановка цели

Качественная постановка цели позволяет  
зажечь искру мотивации - увидеть возможность  
восполнение потребности в своем будущем и  
дорогу к этому развитию ситуации.

# Личные границы

Внутренней опорой нашей мотивации являются личные границы - их качественная постановка и понимание наших возможностей.

# Автономия как образ жизни

# Что такое проактивность?

схема 1

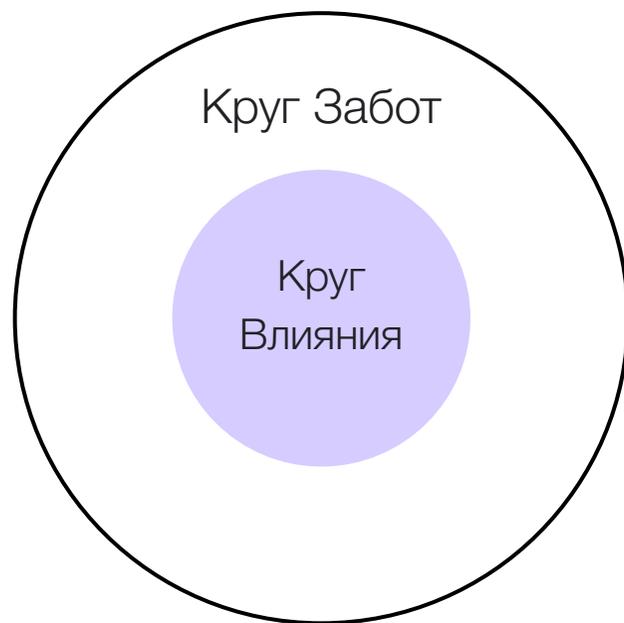
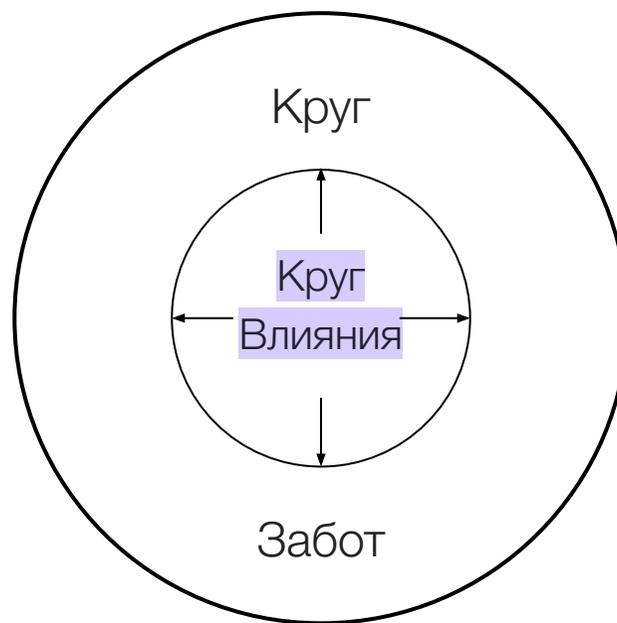
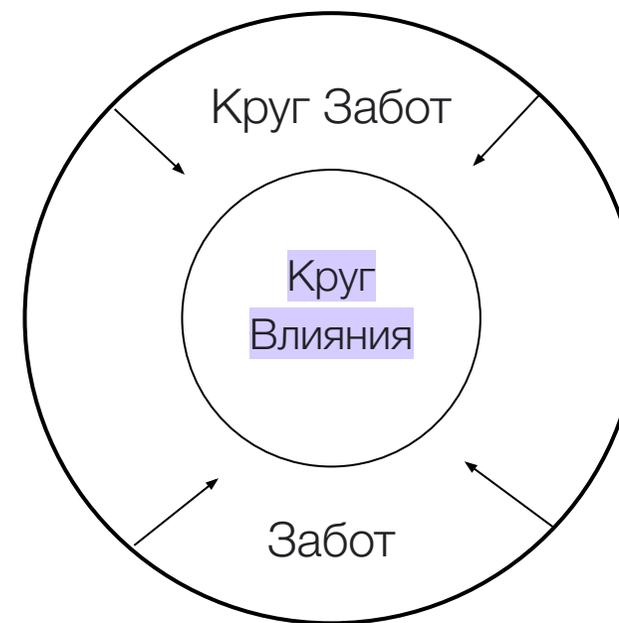


схема 2



Проактивность

схема 3



Реактивность

# Что такое проактивность?

**Реактивность человека** - это способ мышления при котором человек даже не рассматривает возможность влиять на обстоятельства и способен только проявлять свою реакцию на них.

**Проактивность человека** - это его способность действовать, а не быть предметом воздействия.

# Что попадает под наше влияние?

синхронизация

Факторы, на которые вы влияете:

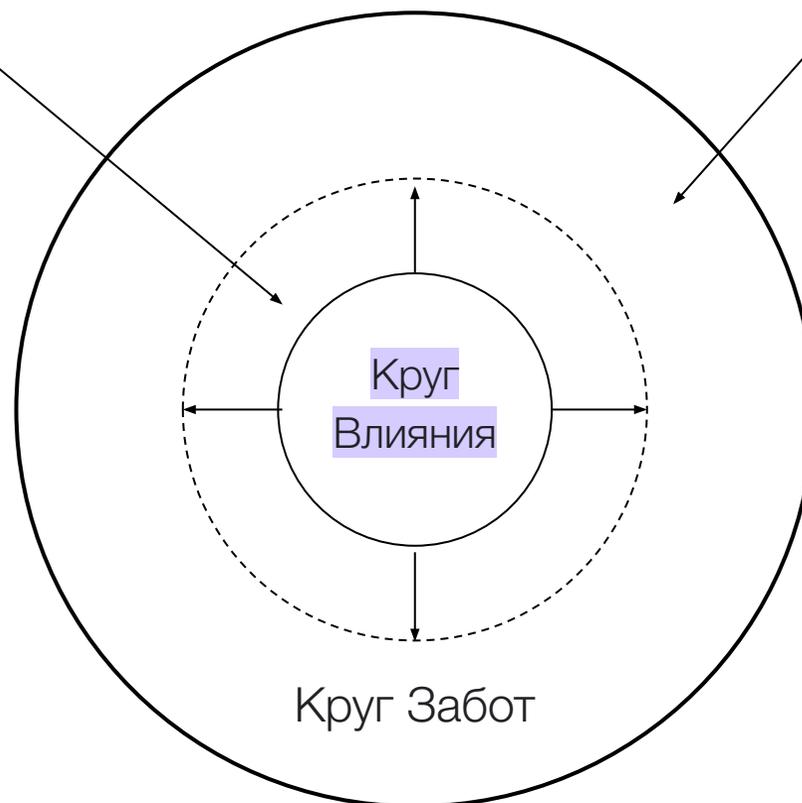
- настроение
- собственное здоровье
- навыки
- выбор работы
- личные доходы
- время на работу и отдых

Формировать и расширять внешние границы.

Факторы, вне вашей зоны контроля:

- погода
- политика
- экономика
- общественный транспорт
- слабости других людей
- форс-мажорные обстоятельства

Принимать как данность и учиться жить с этим.



Переворачиваем проблемы  
в решаемые задачи

## Работаем с конкретным запросом

2 вещи помогают нам решать сложные задачи: фокус и коучинговые стратегии.



# Фокус внимания

**Фокус внимания** - место или точка, куда сосредотачивается внимание.

**Куда фокус** - туда и энергия. Благодаря фокусу внимания мы можем либо расширять свои страхи, либо свою уверенность и любопытство.

# Коучинговые стратегии

Коучинг – процесс, в ходе которого, человеку помогают достичь определенной цели, которую он перед собой поставил.

В сути своей это образовательный процесс, совмещенный с техникой тренировки.

## Управляющий вопросами - управляет мыслью

- Как звучит моя проблема?
- Как звучит моя задача?
- Какие вводные у меня есть?
- Чего я не знаю в этой задаче?
- Что я могу сделать, чтобы узнать больше?
- Какими действиями в решении задачи я пренебрегаю?
- Какие у меня есть страхи и риски, связанные с решением? Как будет выглядеть моя жизнь, если они реализуются?

## Управляющий вопросами - управляет мыслью

- Какие трудности связаны с решением моей задачи?
- Зная, что задача решена - что я почувствую?
- Зная, что задача решена - что я буду делать дальше?
- Что самое важное мне нужно сделать первым шагом?

синхро  
низация

Спасибо  
за внимание!

 synchronize

 synchronews

По всем вопросам:

 [hello@synchronize.ru](mailto:hello@synchronize.ru)

 8 800 5-111-351