



MODEL

P E R M A

SŁAWOMIR POSTEK

 **ORE**

MODEL P E R M A

SŁAWOMIR POSTEK

OŚRODEK ROZWOJU EDUKACJI
WARSZAWA 2026



Konsultacja merytoryczna

Elżbieta Stawecka

Wydział Promocji Zdrowia Profilaktyki i Wychowania

Redakcja językowa i korekta

Karolina Strugińska

Wydział Wydawnictw, Upowszechniania Zasobów i Promocji

Projekt okładki, layout,
redakcja techniczna i skład

Wojciech Romerowicz

Wydział Wydawnictw, Upowszechniania Zasobów i Promocji

Elementy graficzne: © robertsrob/Bank zdjęć Photogenica

ISBN 978-83-68584-52-3

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa – Użycie Niekommercyjne (CC BY-NC 4.0).

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

tel. 22 345 37 00

www.ore.edu.pl

Spis treści

Wprowadzenie do psychologii pozytywnej i modelu PERMA	4
Model PERMA+4: holistyczne podejście do dobrostanu	4
Elementy modelu PERMA+4	5
Bibliografia	9
Informacje o autorze	10

■ Wprowadzenie do psychologii pozytywnej i modelu PERMA

Poszukiwanie szczęścia i zastanawianie się nad tym, co czyni życie wartościowym, towarzyszą ludzkości od czasów starożytnych, czego przykładem są np. rozważania Sokratesa. Pod koniec lat 90. XX wieku psychologowie Martin Seligman i Mihaly Csikszentmihalyi zapoczątkowali nurt **psychologii pozytywnej**, będącej naukowym studium tego, jak dobrze żyć. Psychologia pozytywna, czerpiąca m.in. z psychologii humanistycznej Abrahama Masłowa, kładzie nacisk na dobrostan. Subiektywne poczucie dobrostanu jest istotnym priorytetem życiowym dla większości ludzi, a także pełni funkcję ochronną, wspiera zdrowie fizyczne i psychiczne.

W kontekście psychologii pozytywnej, Seligman rozwinął teorię dobrostanu, która pierwotnie składała się z pięciu kluczowych elementów, znanych jako akronim **PERMA**:

- *positive emotions* (pozytywne emocje);
- *engagement* (zaangażowanie lub *flow*);
- *relationships* (relacje);
- *meaning* (znaczenie lub cel);
- *accomplishment* (osiągnięcia lub sukces).

W wyniku dalszych badań schemat ten został rozszerzony o szósty element – witalność i zdrowie (*vitality and health*), tworząc model **PERMA-V**. Seligman podkreślał¹, że PERMA jest raczej ramą (*framework*) dla dobrostanu, a nie ścisłą definicją – i zachęcał do jej rozszerzania w miarę pojawiania się nowych dowodów empirycznych. Każdy z elementów składowych przyczynia się do subiektywnego dobrostanu, jest pożądany sam w sobie i może być mierzony niezależnie.

■ Model PERMA+4: holistyczne podejście do dobrostanu

W celu rozszerzenia ram PERMA przeprowadzono metaanalizy i przegląd literatury, które wskazały na cztery dodatkowe czynniki istotne dla tego obszaru. Po włączeniu tych aspektów do modelu PERMA-V, powstał wariant **PERMA+4**. Model ten składa się z dziewięciu elementów, co zapewnia holistyczne podejście do dobrostanu i wydajności w pracy.

Dodane elementy: sposób myślenia (*mindset*), środowisko pracy (*work environment*), bezpieczeństwo ekonomiczne (*economic security*) spełniają ustalone przez Seligmana kryteria włączenia, takie jak pozytywny i bezpośredni związek z dobrostanem, dążenie do nich dla nich samych oraz możliwość niezależnego pomiaru i zdefiniowania.

¹ Zob. Seligman M., (2018), *PERMA and the building blocks of well-being*, „The Journal of Positive Psychology”, 13(4), s. 333–335.

■ Elementy modelu PERMA+4

1. **P: pozytywne emocje** (*positive emotions*) – są podstawą subiektywnego dobrostanu. Jednakże ludzie ewoluowali w celu przetrwania, a nie „rozkwitania”. Konieczne wydaje się zatem świadome zastanawianie się nad tym, co „poszło dobrze” w ciągu dnia. Ważne jest rozróżnienie między przyjemnością (zaspokajaniem potrzeb fizycznych, jak np. jedzenie, bezpieczeństwo) a radością (satysfakcją płynącą z wykonywania konkretnych czynności). Należy unikać tzw. toksycznej pozytywności, czyli demonstrowania pozytywnego nastawienia wbrew faktom. Praktykowanie wdzięczności i delektowanie się doświadczeniami wzmacnia efekt pozytywnych emocji.

Kształtowanie pozytywnych emocji – ćwiczenia:

- Wieczorem przypomnij sobie 1–2 miłe zdarzenia, które miały miejsce danego dnia.
- Zapisz te chwile w „dzienniczku pozytywnych zdarzeń”, aby sprzyjać budowaniu swojej odporności.

2. **E: zaangażowanie** (*engagement*) – to stan zaabsorbowania, bycia pochłoniętym daną czynnością, zgodny z koncepcją *flow* Mihály’ego Csikszentmihályi. Wiąże się z utratą samoświadomości i całkowitą koncentracją na zadaniu, oznacza „życie chwilą obecną”. Stan ten jest wywoływany przez czynności, które utrzymują właściwą równowagę między wyzwaniem a umiejętnościami, co prowadzi do wzrostu subiektywnego dobrostanu. Badania wykazały, że osoby, które przez tydzień codziennie wykorzystywały swoje mocne strony w nowy sposób, po sześciu miesiącach czuły się szczęśliwsze.

Kształtowanie zaangażowania – ćwiczenia:

- Zapisz, w czym dobrze sobie radzisz. Określ, jakie kompetencje za tym stoją.
- Przez tydzień codziennie wykorzystuj te kompetencje – za każdym razem w innym zadaniu.

3. **R: relacje** (*relationships*) – relacje i więzi społeczne mają kluczowe znaczenie dla sensu życia, ponieważ ludzie są istotami społecznymi, zaprogramowanymi do tworzenia zależności. Relacje zapewniają poczucie wsparcia, miłości, docenienia, bezpieczeństwa i włączenia. Pozytywne relacje z rodziną, współpracownikami i przyjaciółmi to podstawowy składnik emocjonalnego komfortu i odczuwania radości. Osoby tworzące silne relacje społeczne są szczęśliwsze.

Kształtowanie relacji – ćwiczenia:

- Odezwij się do kogoś, z kim nie rozmawiałaś/eś od jakiegoś czasu, aby pozytywnie wzmocnić tę relację.
- Dołącz do grupy zajmującej się tym, co lubisz.

- W następnej rozmowie – zanim powiesz, co myślisz – zadaj 3 pytania; staraj się najpierw zrozumieć, a dopiero potem być zrozumianym lub podzielić się swoją radą czy opinią.

4. M: znaczenie (*meaning/purpose*) – objaśnia cel życia i polega na przynależności lub służeniu czemuś większemu niż my sami. Wyznaczenie celu pomaga skupić się na tym, co jest naprawdę ważne, zwłaszcza w obliczu potencjalnych wyzwań. Znaczenie może wynikać z zasad religii, duchowości lub chęci wykonywania pracy na rzecz dobrej sprawy (np. zdrowia, dobra ludzkości, harmonii całej planety), wychowywania dzieci czy wolontariatu. Osoby, które mają życiowy cel, żyją dłużej i silniej odczuwają subiektywny dobrostan.

Kształtowanie znaczenia – ćwiczenia:

- Na kartce zapisz hasło: „O co gram na co dzień” i poniżej opisz swój cel życiowy; powieś kartkę w widocznym miejscu.
- Zaangażuj się w wolontariat lub działania organizacji, która ma dla Ciebie znaczenie.
- Zadaj sobie 5 razy pytanie: „Po co?” w kontekście swoich codziennych działań, aby odkryć ich głębszy sens.

5. A: osiągnięcia (*accomplishment/achievement*) – mogą być również nazywane mistrzostwem lub kompetencją. Motywują, by dążyć do większych celów, co prowadzi do przeżywania pozytywnych emocji i poczucia dumy. Osiągnięcia wzmacniają dobrostan, gdy są powiązane z celami wewnętrznymi lub osobistym rozwojem (np. wzrost, nawiązywanie relacji), a nie z celami zewnętrznymi (np. pieniądze, sława). Zaspokajają fundamentalną ludzką potrzebę – kompetencji. Ustalanie celów krótko- i długoterminowych oraz refleksja nad przeszłymi sukcesami pozytywnie wpływają na dobrostan.

Kształtowanie osiągnięć – ćwiczenia:

- Wypisz, co masz do zrobienia, i dopisz do tych zadań swoje osobiste cele rozwojowe.
- Zaplanuj realizację celów krótko- i długoterminowych oraz wyobraź sobie sukcesy związane z ich osiągnięciem.
- Zorganizuj celebrację sukcesu z kimś bliskim.

6. V: siły witalne i zdrowie (*vitality and health*) – odnoszą się do poczucia życiowej energii i „rozkwitania”, obejmują zdrowie fizyczne i psychiczne oraz wydajność. Stanowią niezbędne warunki budowania odporności i zdolności do pokonywania przeciwności losu. Pozytywne zdrowie fizyczne to stan optymalnego funkcjonowania fizjologicznego, nie tylko brak choroby. Model PERMA VM zwraca uwagę, że zła dieta, brak aktywności fizycznej, niska jakość snu i negatywne nastawienie obniżają siły życiowe.

Kształtowanie sił witalnych – ćwiczenia:

- Spróbuj spożywać więcej protein (w ramach dbałości o dietę).
- 150 minut w tygodniu spędź aktywnie (zgodnie z zaleceniami WHO).
- Unormuj sen (niedobór i zła jakość snu obniżają witalność).

7. M: nastawienie (*mindset*) – odnosi się do **ukierunkowania na rozwój** (*growth mindset*), które charakteryzuje się przekonaniem, że talenty i zdolności można rozwijać poprzez wysiłek i celowe ćwiczenie. Stanowi przeciwieństwo nastawienia stałego (*fixed mindset*), które zakłada wrodzone talenty, niezmiennie możliwości. Osoby przejawiające nastawienie na rozwój postrzegają trudności jako wyzwania, a porażki i błędy jako okazje do nauki i wzrostu. Nastawienie na rozwój jest silnie związane z dobrostanem i sprzyja wydajności.

Kształtowanie pozytywnego nastawienia – ćwiczenia:

- Ukierunkuj swoje myślenie na rozwój – uwierz, że umiejętności można doskonalić dzięki wysiłkowi i wytrwałości.
- Zastanów się, jak radziłeś sobie z problemami w przeszłości – zidentyfikuj umiejętności i strategie, które pomogły Ci pokonać trudności.
- Bądź proaktywny – skoncentruj swoją energię i uwagę na sprawach, na które masz wpływ, zamiast na tych, które są poza Twoją kontrolą.

8. E: otoczenie (*work environment*) – stanowi jakość fizycznego środowiska pracy (lub życia), która znacząco wpływa na zdrowie i dobrostan. Środowisko pracy to złożony system psychofizyczny, obejmujący zarówno obiektywne bodźce fizyczne (takie jak np. jakość powietrza, naturalne światło, aranżacja budynku), jak i subiektywne doświadczenia (np. poczucie bezpieczeństwa). Przyjazne otoczenie wpływa na zdolność koncentracji (*focus*), nastrój i emocje – dzięki poczuciu piękna (*sense of beauty*), które działa regenerująco – a także na relacje poprzez sprzyjanie interakcjom (*connectedness*).

Kształtowanie otoczenia – ćwiczenia:

- Staraj się regularnie wietrzyć pomieszczenie, w którym pracujesz – niech stanie się to nawykiem.
- Wprowadź ład w swoim środowisku pracy: zadбай o porządek na biurku, usuń przedmioty rozpraszające Twoją uwagę.
- W najbliższym otoczeniu umieść coś, co uważasz za piękne i uspokajające (obraz, plakat, rośliny zielone, akwarium z rybkami).

9. ES: bezpieczeństwo ekonomiczne (*economic security*) – dotyczy poczucia stabilności i bezpieczeństwa finansowego koniecznego do zaspokojenia potrzeb. Kontrola nad sprawami finansowymi jest jednym z najsilniejszych predyktorów dobrostanu. Niezdolność do zaspokojenia podstawowych potrzeb fizjologicznych lub regulowania zobowiązań finansowych wzmacnia stres, prowadzi do depresji i lęku. Chociaż bezpieczeństwa

ekonomicznego nie można aktywnie rozwijać w bezpośredni sposób, warto pracować nad planowaniem i kontrolą wydatków, a interwencje mające na celu kształtowanie podstawowej wiedzy finansowej wpływają na szczęście i zdrowie.

Kształtowanie bezpieczeństwa ekonomicznego – ćwiczenia:

- Zrób plan wydatków na najbliższy tydzień.
- Sporządź listę 10 rzeczy możliwych do kupienia, które chcesz mieć; wykreśl 3, które wydają się najmniej potrzebne.
- Określ, co może stać się dla Ciebie źródłem dodatkowych dochodów w przypadku kłopotów finansowych.

Bibliografia

Cabrera V., Donaldson S. I., (2024), *PERMA to PERMA+ 4 building blocks of well-being: A systematic review of the empirical literature*, „The Journal of Positive Psychology”, 19(3), s. 510–529.

Kwiatek P., Wilczewska K., (2015), *Czym jest a czym nie jest psychologia pozytywna? Poszukiwanie paradygmatu* „Seminare. Poszukiwania Naukowe”, 36(4), s. 135–145.

Seligman M., (2018), *PERMA and the building blocks of well-being*, „The Journal of Positive Psychology”, 13(4), s. 333–335.

Sikorska I., (2017), *Odporność psychiczna w ujęciu psychologii pozytywnej: edukacja i terapia przez przygodę*, „Psychoterapia”, 2(181), 2017, s. 75–86.

Informacje o autorze

Sławomir Postek – jest doradcą, trenerem, coachem i badaczem z blisko 20-letnim doświadczeniem w biznesie, nauce i edukacji. Do roku 2023 pracował również jako aktywny naukowiec i wykładowca akademicki, w badaniach koncentrując się na różnicach indywidualnych (np. talent, inteligencja, osobowość, emocje) oraz psychologii organizacyjnej (np. motywacja, zarządzanie zasobami ludzkimi). Wypromował 17 magistrów psychologii. Obecnie jest jednym z wykładowców w programie „Executive MBA” realizowanym na Uniwersytecie Warszawskim. W 2017 roku został odznaczony Medalem Komisji Edukacji Narodowej, posiada kilka innych wyróżnień za pracę wolontariacką.

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. 22 345 37 00

www.ore.edu.pl