

The logo consists of a dark blue speech bubble shape with a white tail pointing downwards and to the left. Inside the bubble, the text "ag;je" is stacked above "days". The "a" and "g" are connected, and the semicolon is placed between "g" and "j".

ag;je  
days

Позитивная  
психология + гибкая  
разработка = ???

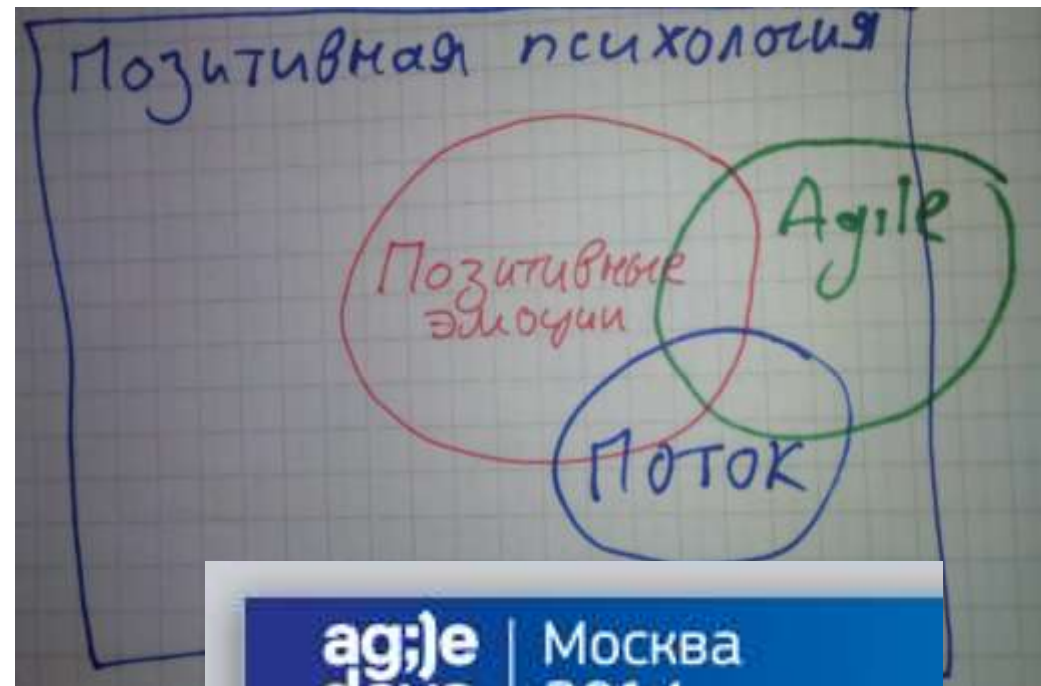
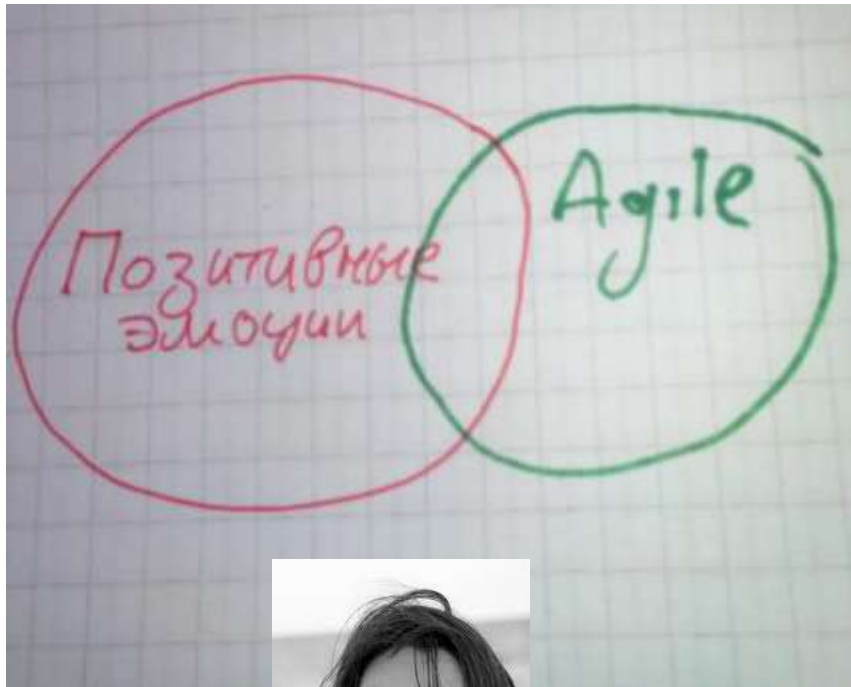
Клейнер Игорь  
Huawei

# Once upon a time

KEYNOTE: Why Care about Positive Emotions?

Speaker: Barbara Fredrickson





# Today



Используем силу эмоциональной  
МОТИВАЦИИ



ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ

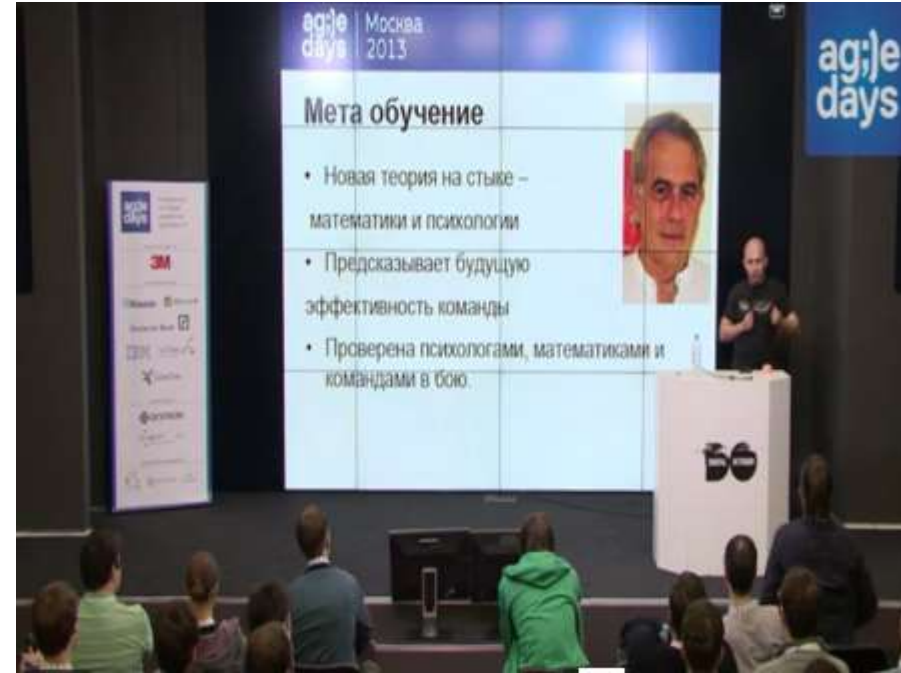


Как мы сделали тысячу сотрудников  
счастливее, или о простом рецепте

# Обо мне



SECR 2013

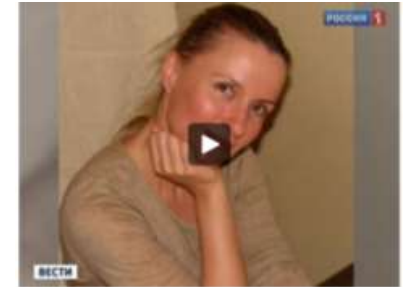
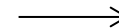
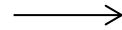
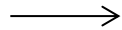


INFOWATCH

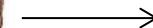
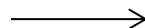
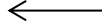
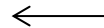




# Трейлер



Женщина встала в клуб из-за тренировки



Позитивная психология +  
Гибкая разработка = ???

# Позитивная психология + гибкая разработка = ???

- Почему психология?
- Почему наука?
- Почему позитивная психология?



# Почему психология

- Несмотря на сложность процессов на работе
- Несмотря на разнообразие используемых технологий
- Несмотря на широкий спектр решаемых задач

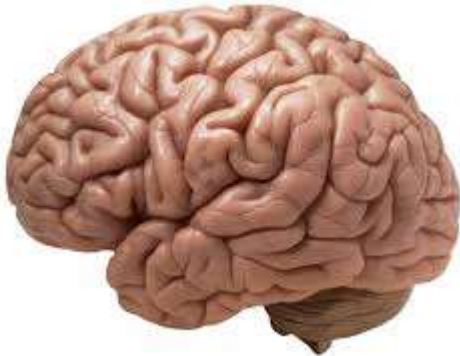
За всем этим стоит один игрок –





# Почему психология

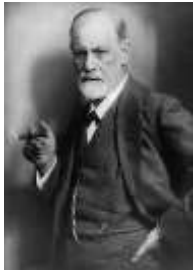
- За всеми этими и другими процессами стоит наш МОЗГ



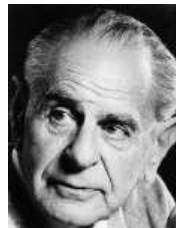
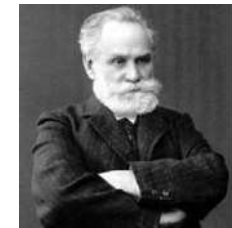
- Результаты нашего поведения и деятельности являются отражением работы ЦНС

# Почему наука

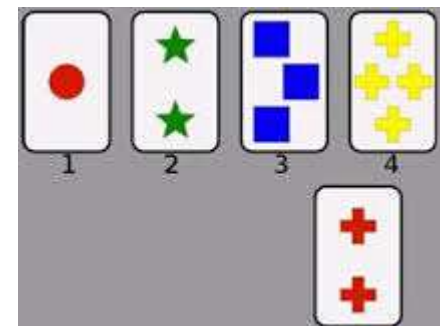
## ■ Психология – наука или здравый смысл?



- интуиция
- народная мудрость
- бабушкины советы
- пословицы
- псевдонаучные теории



- научный подход
- эксперименты
- критическое мышление
- повторяемость
- надежность и валидность



## Правда или нет

- Тест на полиграфе – это верный способ обнаружить ложь
- Большинство людей в 40-50 лет переживают кризис среднего возраста
- Гипноз помогает восстанавливать воспоминания о забытых событиях
- Сны имеют символическое значение
- Электрошоковая терапия – опасный и жестокий метод лечения

# Правда или нет

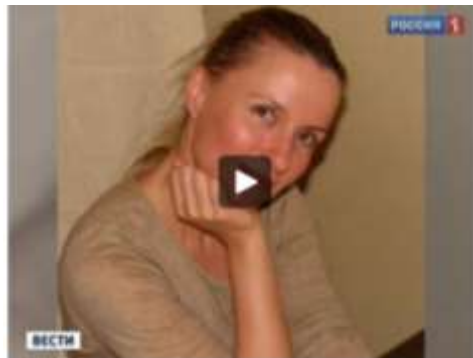
- Тест на полиграфе – верный способ обнаружить ложь
- Большинство людей в 40-50 лет переживают кризис среднего возраста
- Гипноз помогает восстанавливать воспоминания о забытых событиях
- Сны имеют символическое значение
- Электрошоковая терапия – опасный и жестокий метод лечения

MYTHBUSTERS



# Цена ошибки

- Методики, не прошедшие вовремя научную проверку и приведшие к гибели людей, тюремным срокам, трагедиям:
  - префронтальная лоботомия
  - облегченная коммуникация (аутизм)
  - вытеснение воспоминаний
  - терапия перерождением
  - анатомически точные куклы
  - парное программирование
  - ретроспектива



Женщина вела в камеру из-за тремора



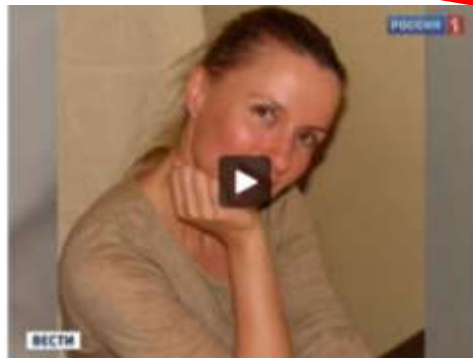


# Цена ошибки

- Методики не прошедшие вовремя научную проверку и приведшие к гибели людей, тюремным срокам, трагедиям:
  - префронтальная лоботомия
  - облегченная коммуникация (аутизм)
  - вытеснение воспоминаний
  - терапия перерождением
  - анатомически точные куклы
  - ~~• парное программирование~~
  - ~~• ретроспектива~~



Facilitated communication



Женщина встала в колу из-за треминга

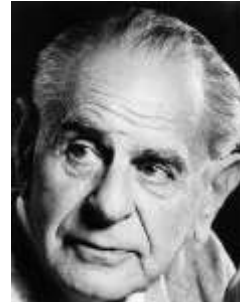


# Цена ошибки в разработке

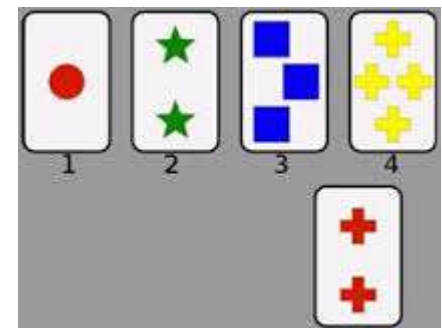
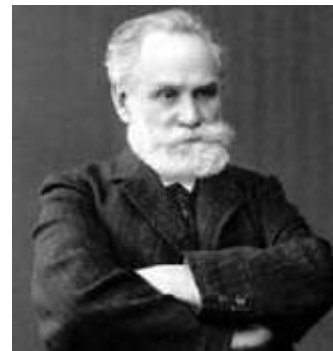
- Применение псевдонаучных методик и техник в разработке может привести к:
  - упущенным возможностям
  - впустую потраченному времени
  - снижению мотивации
  - разочарованию
  - материальным затратам

# Почему наука

## ■ Психология – наука или здравый смысл?



- научный подход
- эксперименты
- критическое мышление
- повторяемость
- надежность и валидность



# Почему позитивная психология

■ Психология – старая парадигма:

■ психология должна:

■ лечить

■ помогать страдающим психологическим расстройствам



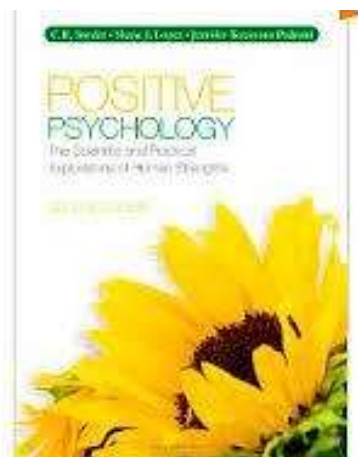
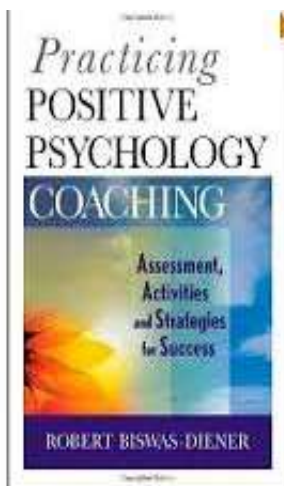
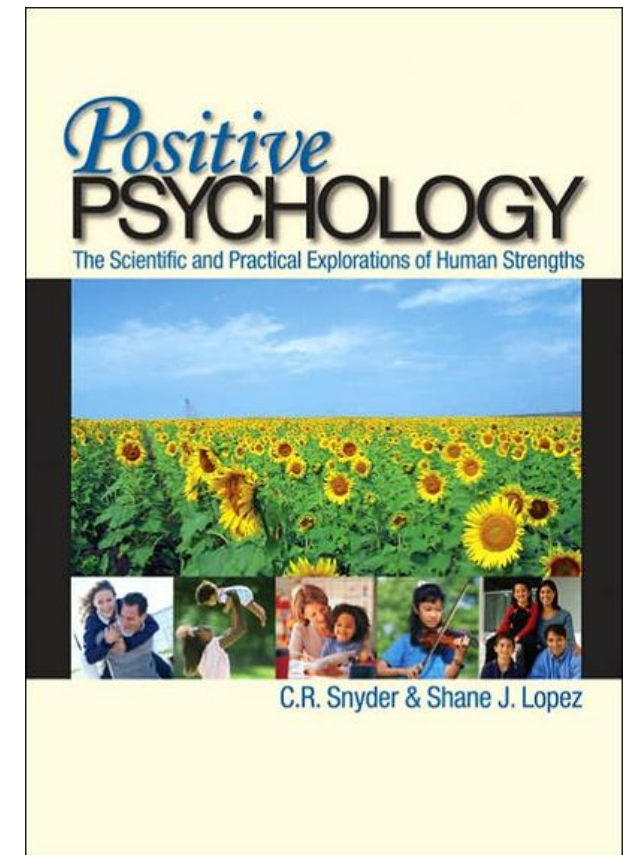
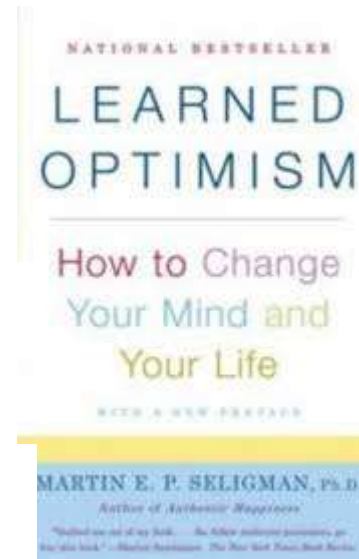
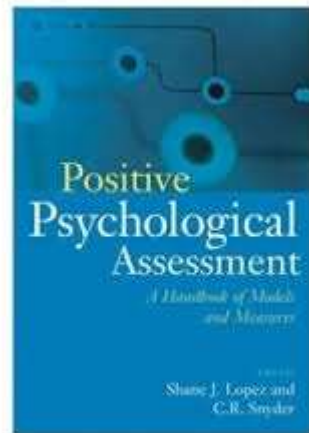
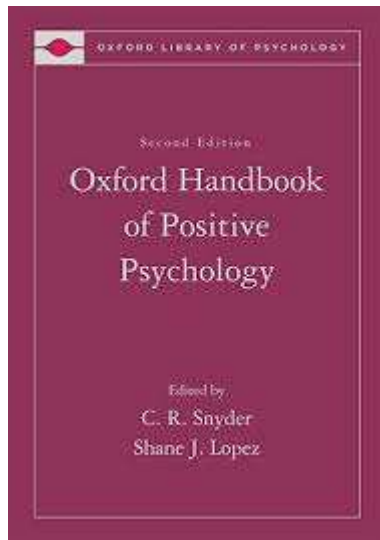
# Почему позитивная психология

- Позитивная психология – новая парадигма:
  - наука о счастье, благополучии
  - наука об оптимальном функционировании человека

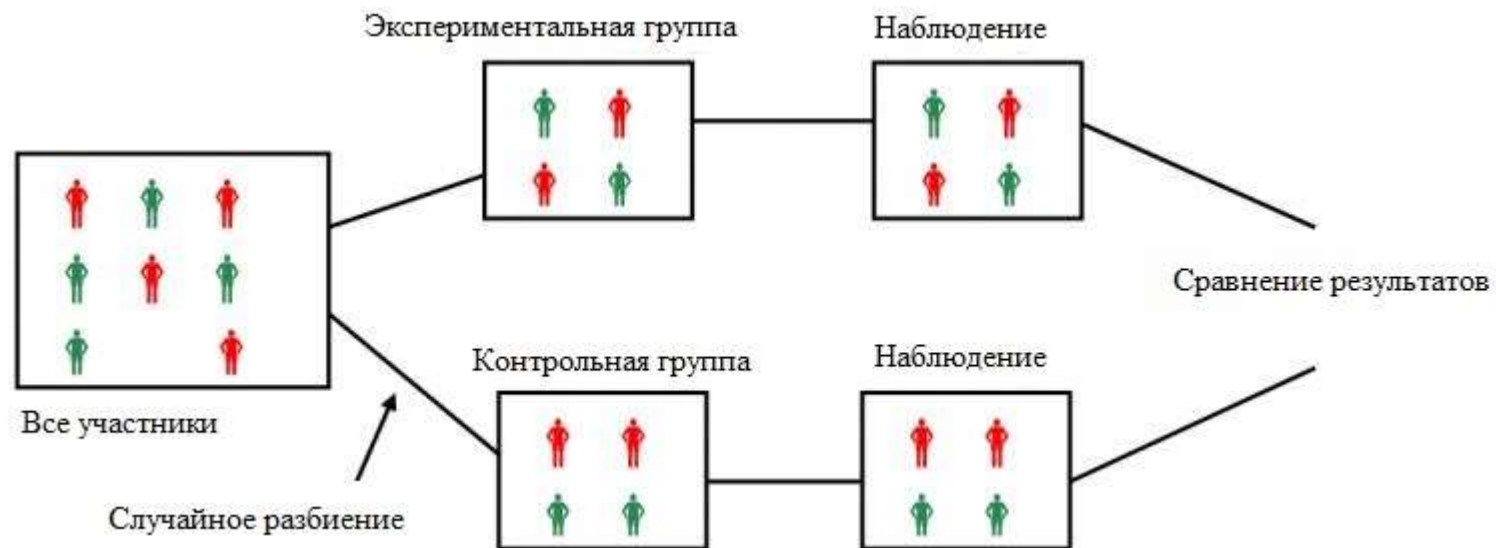
*“Дело не в счастье, а в том, чтобы стать счастливее»*



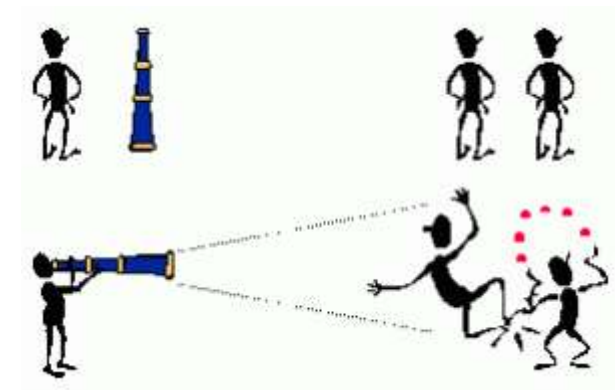
# Позитивная психология – наука



# Позитивная психология – контролируемый научный эксперимент



- эффект плацебо
- предубеждение подтверждения (confirmation bias)
- когнитивные искажения
- эффект наблюдателя (Hawthorne effect)



# Позитивная психология

- Помощь нужна и здоровым:
  - найти цель и смысл жизни
  - положительные эмоции и их влияние
  - благополучие
  - счастье
  - работа
  - семья
  - ПОТОК

# Наша цель

- Перекинуть мостик из башни ученых и исследователей науки позитивной психологии в нашу жизнь





# Наша цель

- Перекинуть мостик из башни ученых и исследователей позитивной психологии в нашу ЖИЗНЬ





# Наша цель

- Перекинуть мостик из башни ученых и исследователей позитивной психологии в нашу ЖИЗНЬ



## Road map #1



# Позитивная психология, что за зверь

- **Отрасль исследований:** оптимальное функционирование человека
- **Дата рождения:** 1998
- **Родители:** Мартин Селигман, Михали Чиксентмихали, Барбара Фредериксон



# Позитивная психология

- Счастливые люди добиваются успеха во многих областях жизни

*Любомирски, Кинг, Диннер*

- В среднем, более счастливые люди, более успешны на работе, легче продвигаются по службе и приносят больше прибыли
- Несчастливые работники чаще берут больничный, остаются дома в среднем на 15 дней дольше



# Zappos.com – счастливые работники

The screenshot shows the Zappos.com website interface. At the top left is the Zappos logo with the tagline 'POWERED by SERVICE'. In the center is a search bar containing the text 'Shoes, Clothing, Bags, etc.' and an orange 'SEARCH' button. To the right of the search bar is a red banner for 'END-OF-SEASON CLEARANCE' with a 'SHOP NOW' link. Below the search bar is a navigation menu with categories: SHOES, CLOTHING, BAGS & HANDBAGS, AT HOME, BEAUTY, ACCESSORIES, SHOP BY..., WOMEN'S, and MEN'S. Below the menu is an alphabetical brand index: # • A • B • C • D • E • F • G • H • I • J • K • L • M • N • O • P • Q • R • S •. The main content area features a 'SHOP WOMEN'S' section with a list of categories: Clothing, Shoes, Sandals, Sneakers & Athletic Shoes, and Dresses. Below this is a 'SHOP MEN'S' section with 'Clothing'. To the right of the text is a large image of a man and a woman wearing outdoor jackets, standing in a desert landscape.

**Zappos.com**  
POWERED by SERVICE®

Shoes, Clothing, Bags, etc. **SEARCH**

**END-OF-SEASON CLEARANCE**  
SHOP NOW »

SHIPP

SEARCH BY: [Size](#), [Narrow Shoes](#), [Wide Shoes](#), [Popular Searches](#)

SHOES CLOTHING BAGS & HANDBAGS AT HOME BEAUTY ACCESSORIES SHOP BY... WOMEN'S MEN'S KI

ALPHABETICAL BRAND INDEX # • A • B • C • D • E • F • G • H • I • J • K • L • M • N • O • P • Q • R • S •

**SHOP WOMEN'S**

- Clothing
- Shoes
- Sandals
- Sneakers & Athletic Shoes
- Dresses

**SHOP MEN'S**

- Clothing



# Zappos.com – счастливые работники

- Модус операнди - «Счастливые работники»
- Премия за добровольное увольнение в конце испытательного срока
- Время на реализацию собственных проектов
- Отсутствие метрик контроля качества работы сотрудников

# Позитивная психология – case analysis



# Позитивная психология – case analysis

- «Бог на пороге жизни ниспослал мне бесценную благодать... Последний год учебы в школе Богоматери стал для меня самым счастливым. И теперь я с радостным нетерпением жду того дня, когда одену монашеское облачение и буду жить в единстве с Божественной Любовью»

# Позитивная психология – case analysis

- «Я родилась в 1909. В нашей семье было семеро детей. Все младше меня. Год послушания я провела дома, преподавая химию и латынь. С Божьей милостью я постараюсь сделать все возможное для блага нашего Ордена»

# Позитивная психология – case analysis

Какая монахиня прожила дольше?





# Позитивная психология – case analysis

- Более 90% «счастливых» монахинь дожили до 85 лет
- Лишь 34% монахинь контрольной группы дожили до 85 лет

Correlation causation fallacy

Una hirundo non facit ver



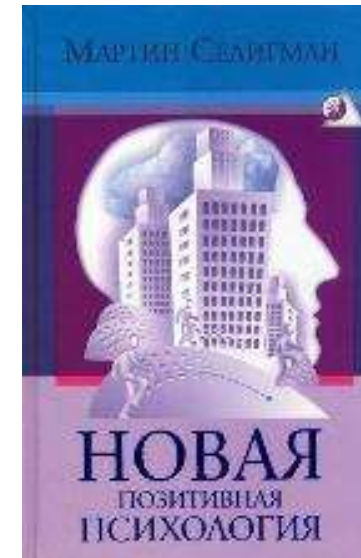
# Новая позитивная психология

- Наука о благополучии:
  - положительные эмоции
  - вовлеченность – поток
- СМЫСЛ
- хорошие отношения с людьми
- достижения



# 24 положительных свойства личности - достоинства

- Универсальные свойства личности:
  - любознательность, интерес к окружающему миру
  - любопытство, открытость новому
  - критическое мышление
  - умение видеть перспективу
  - храбрость
  - искренность, честность
  - способность любить и быть любимым
  - самоконтроль
  - ...
- VIA тест на определение ключевых достоинств



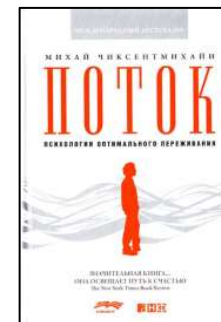
## 24 достоинства и работа

- Реализуя в работе свои достоинства, рабочий процесс можно превратить в упоение, а свою профессию в призвание
- Использование своих сильных сторон в работе способствует получению наивысшего удовлетворения
- Основной признак призвания – погружение в состояние потока
- **Поток** – наивысшая степень увлеченности, при котором человек забывает обо всем на свете

# Поток



- Удовлетворение от работы
- Для погружения в поток, решаемая задача должна соответствовать возможностям и достоинствам
- Метод снятия проб показал, что американцы чаще всего испытывают поток на работе





# Поток – вовлеченность



# Поток – вовлеченность

- Все уходит на второй план
- Останавливается время
- Самозабвенное занятие любимым делом
- Полное погружение в задачу

# Позитивные эмоции



# Позитивные эмоции



# Позитивные эмоции





# Позитивные эмоции



# Позитивные эмоции

- Удовольствие
- Восторг
- Наслаждение
- Комфорт
- Теплота
- ...

# Позитивные эмоции

- Играют важнейшую роль в нашей жизни
- Повышают наши интеллектуальные, физические и социальные возможности
- Помогают устанавливать лучшие отношения
- Помогают становиться более свободными, терпимыми, открытыми для новых идей

*Доктор Барбара Фредериксон – автор теории позитивных эмоций*

# Позитивные эмоции раскрывают нас



# Позитивные эмоции раскрывают нас

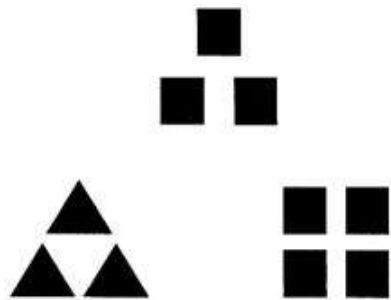


# Подзарядка эмоциями

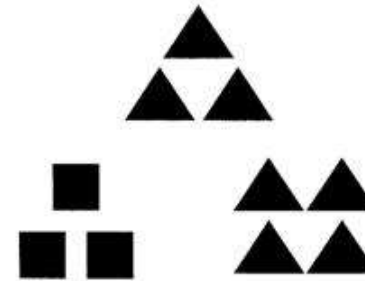




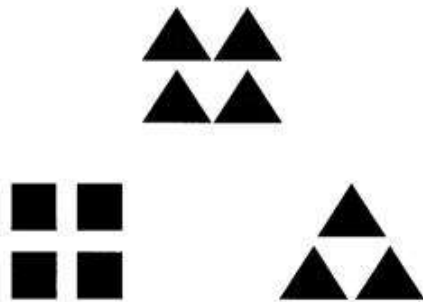
# Глобальное и локальное восприятие



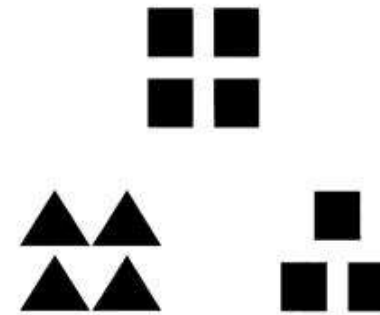
1a. Global-Local Item #13



1b. Global-Local Item #9

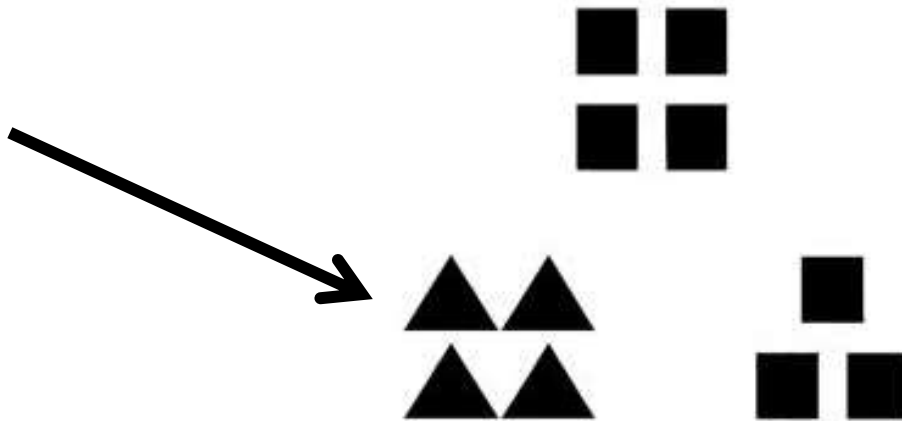


1c. Global-Local Item #4

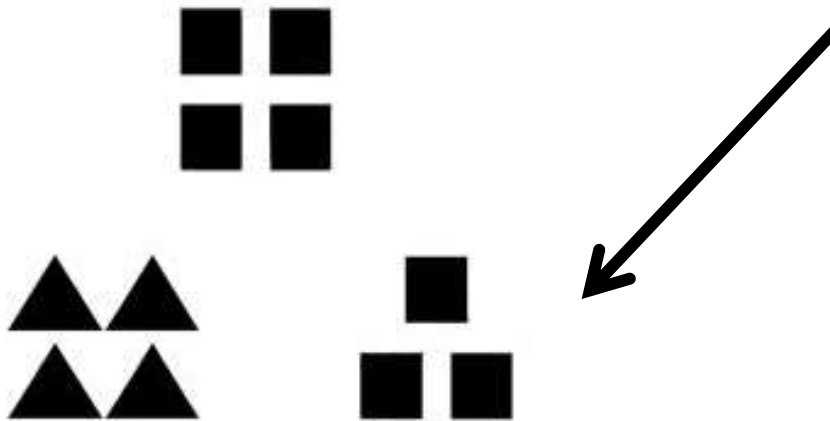


1d. Global-Local Item #1

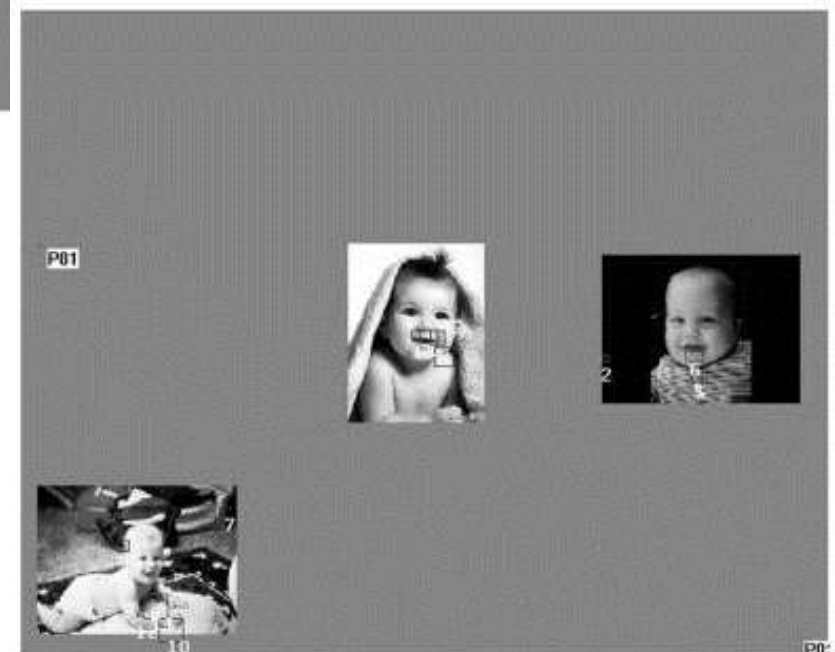
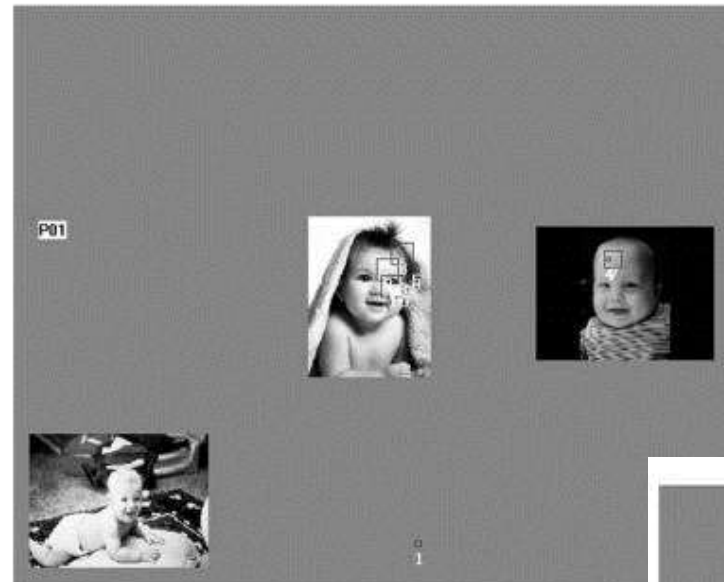
# Глобальное и локальное восприятие



# Глобальное и локальное восприятие

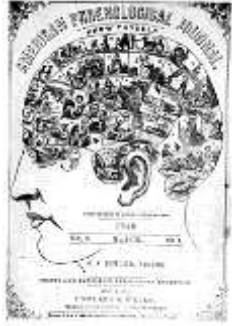


# Окулография – eye tracking

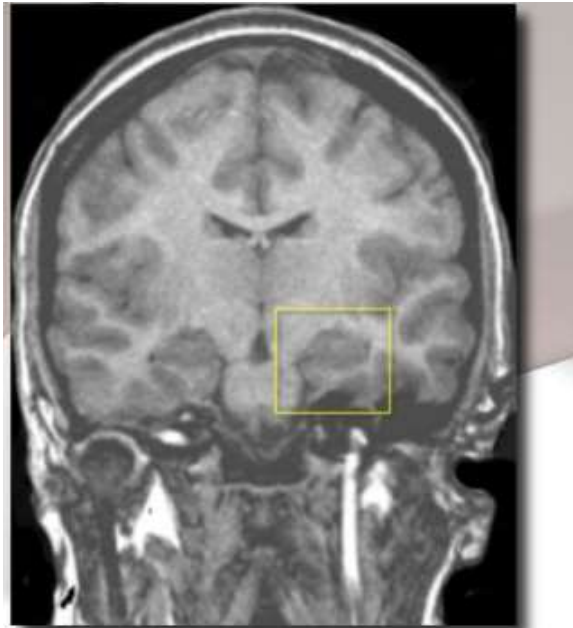


Positive mood broadens visual attention to positive stimuli  
Heather A. Wadlinger and Derek M. Isaacowitz

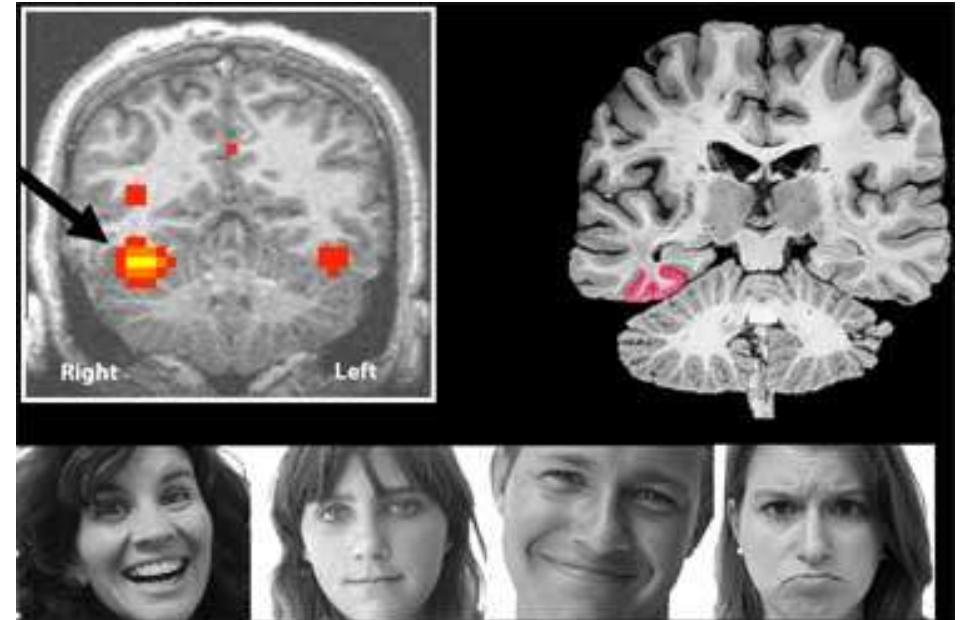
# Нейрофизиология



PPA распознавание  
мест



FFA распознавание лиц



# Нейрофизиология



Schmitz, De Rosa & Anderson (2009). *Journal of Neuroscience*, 29, 7199-7207.



# Нейрофизиология



Schmitz, De Rosa & Anderson (2009). *Journal of Neuroscience*, 29, 7199-7207.

# Позитивные эмоции

- Переживая положительные эмоции мы:
  - лучше запоминаем детали
  - замечаем большее количество возможностей и альтернатив
  - проявляем большую креативность
  - работаем с большей производительностью
  - чаще приходим на помощь
  - ставим перед собой более высокие цели

Talarico, Berntsen & Rubin (2009). *Cognition and Emotion*, 23, 380-398.

Frederikson 2005. Rowe, Hirsch, & Anderson (2006)

# Когда эмоций мало

- Синдром Мебиуса
- Паралич Белла
- Психопатия
- Ботокс



# Road map #2



# Время действовать «рецепты успеха»

Dr B. Who  
Farmstreet 12  
Kirkville  
tel. 3876

R/ date 1 Nov 1994  
Amoxicillin 50 mg/ml  
Susp. da 100 ml  
i. 3 dd 5 ml. Finish course  
(add 5 ml spoon)

B. Who

Ms/Mr Patient 29  
address:  
age: 5 years

# Время действовать «рецепты успеха»

- Позитивные эмоции как образ жизни
- Позитивный стендап
- Ретроспектива достоинств и успехов «*strengths based retrospective*»
- Конструктивная реакция
- Микромоменты



# Позитивные эмоции как образ жизни

- Недостаточно похудеть один раз и навсегда
- Нельзя оставаться в форме позанимавшись в зале 1 год
- Образ жизни – постоянное применение нужных действий



# Ретроспектива достоинств и успехов

- Дополнение к обычной ретроспективе
- Цель – определение и выявление:
  - сильных сторон команды и ее членов
  - наиболее успешно выполненных задач
  - задач, где были задействованы достоинства членов команды
  - анализ случаев потока
- Акцент не на прошлом, а на настоящем и будущем

# Ретроспектива достоинств и успехов

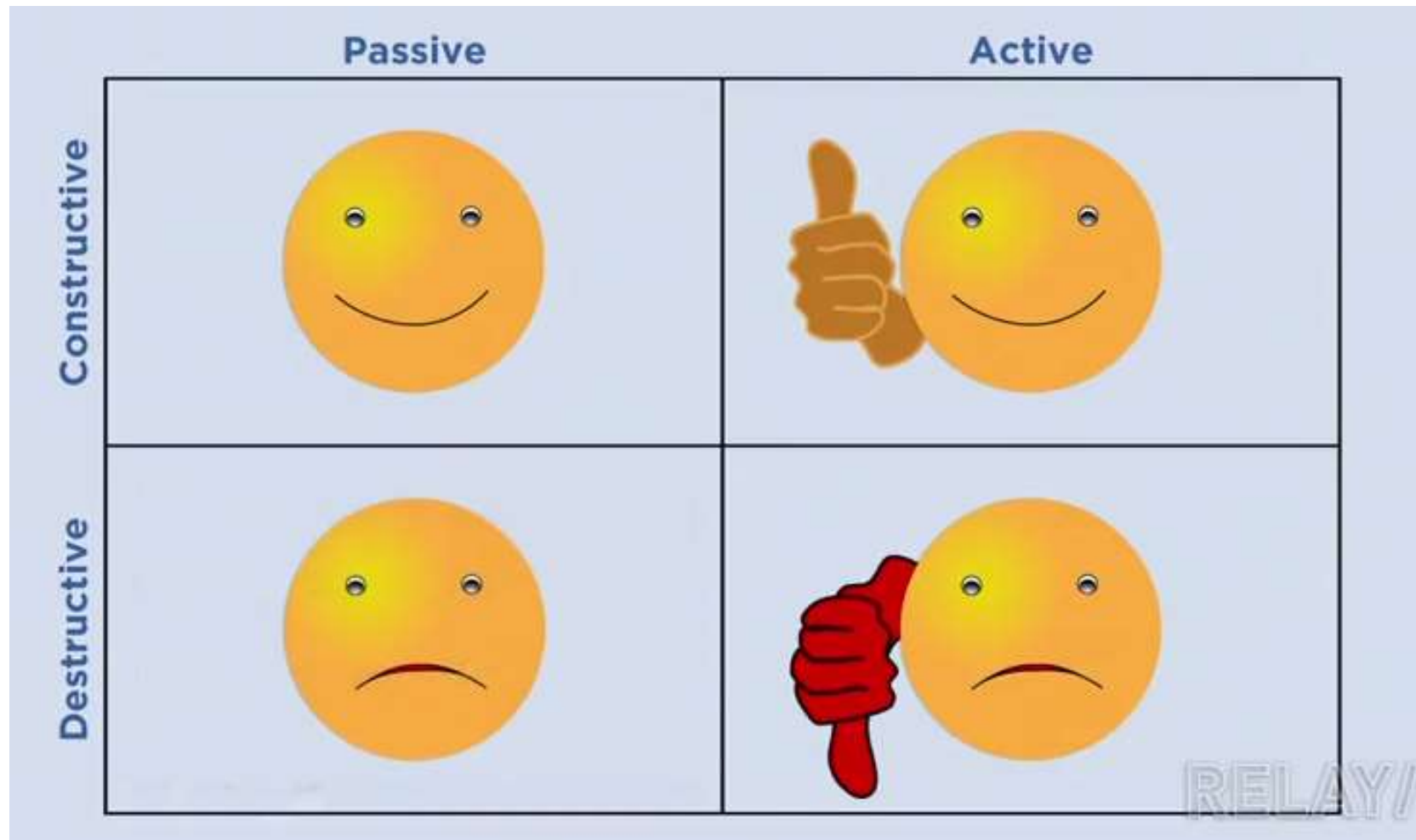
- 2-х этапная модель
  - обнаружение сильных сторон и достоинств
  - составления плана действий, который позволит максимально задействовать эти достоинства

# Позитивный стендап

- Что было сделано за вчера?
- Что будет сделано сегодня?
- Какие были проблемы?
- Что хорошего произошло за день?
  - что произошло?
  - почему?
  - кого стоит и нужно поблагодарить?



# Конструктивная реакция



# Микромоменты

## ■ Даниэль Канеман 2002



**Nobel Prizes and Laureates**

Prize in Economic Sciences > 2002 >

About the Prize in Economic Sciences 2002

**Daniel Kahneman**

- Facts
- Biographical**
- Prize Lecture
- Interviews
- Diploma
- Photo Gallery
- Prize Presentation
- Other Resources

Vernon L. Smith

All Prizes in Economic Sciences  
All Nobel Prizes in 2002

The Sveriges Riksbank Prize in Economic Sciences in Memory of Alfred Nobel 2002  
Daniel Kahneman, Vernon L. Smith

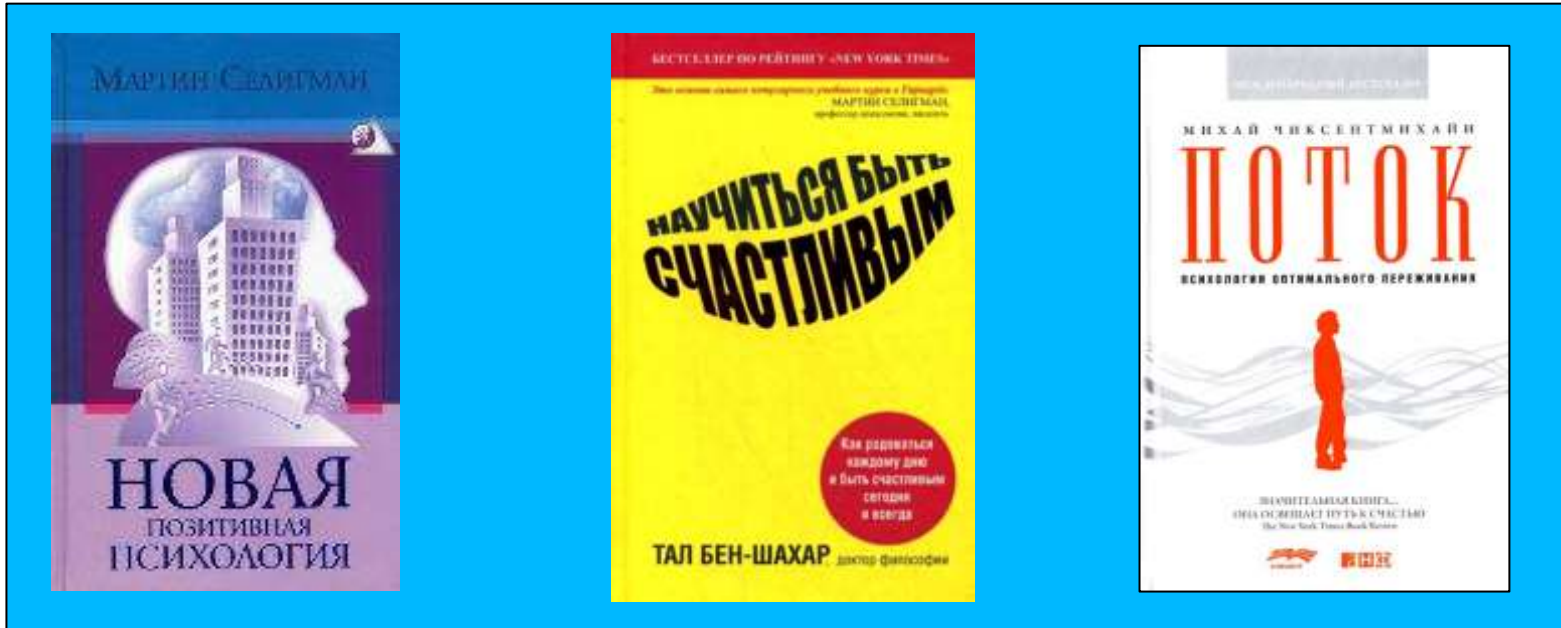
## Daniel Kahneman - Biographical



**Early years**  
I was born in Tel Aviv, in what is now Israel, in 1934, while my mother was visiting her extended family there; our regular domicile was in Paris. My parents were Lithuanian Jews, who had immigrated to France in the early 1920s and had done quite well. My father was the chief of research in a large chemical factory. But although my parents loved most things French and had some French friends, their roots in France were shallow, and they never felt completely secure. Of course, whatever vestiges of security they'd had were lost when the Germans swept into France in 1940. What was probably the first graph I ever drew, in 1941, showed my family's fortunes as a function of



# Литература



# Coursera



Teaching Character and Creating  
Positive Classrooms  
May 2014



Dave Levin  
Co-Founder, KIPP; Co-Founder, Relay GSE

# Обратная связь

- email: *igkleiner@gmail.com*
- slideshare: *slideshare.net/igorkleiner5*
- youtube: *youtube.com/user/igorkle1*
- *idea2site.com*

# Благодарности

- Надежда Клейнер
- Александр Гольцман
- Захар Бородин (Microsoft)
- Григорий Гликин (Philips)
- Александр Невеев
- Эдуард Заславский

