



## Σεμινάριο με θέμα: «Τα θετικά συναισθήματα και η τέχνη του Απολαμβάνειν»

### Εισαγωγή

Το τελευταίο σεμινάριο γι' αυτή τη χρονιά εστιάζει στα συστατικά, που συνθέτουν την προσωπική μας ευτυχία και προσφέρουν ικανοποίηση και νόημα στη ζωή. Και αυτά είναι τα θετικά συναισθήματα!

Τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν το νου, μας κάνουν **πιο δημιουργικούς, πιο έξυπνους, πιο ικανούς** να λύσουμε προβλήματα, που προκύπτουν. Τα θετικά συναισθήματα βοηθούν όλους μας να συνάψουμε και να διατηρήσουμε υγιείς σχέσεις. Η συσσώρευση θετικών συναισθημάτων μας βοηθά, σε μία δύσκολη στιγμή, να έχουμε ψυχική ανθεκτικότητα και μπορούν έως και να «ακυρώσουν» τις αρνητικές εμπειρίες και τα αρνητικά συναισθήματα (Fredrickson, 1998).



Όμως παρά το ότι γνωρίζουμε τις παραπάνω θετικές επιδράσεις, τα θετικά συναισθήματα είναι συχνά παρεξηγημένα ή μη εκφρασμένα, ακόμα **λανθάνουν της προσοχής μας**, όταν ζητάνει η ανάγκη της βελτίωσης του εαυτού. Έτσι, εστιάζουμε στο τι πρέπει να διορθώσουμε και όχι στο τι κάνουμε καλά, ή προσπαθούμε να απαλύνουμε τον πόνο, αλλά δεν προσπαθούμε με την ίδια ζέση να αυξήσουμε τη χαρά. Ακόμα περισσότερο, κάνουμε πράγματα που μας αρέσουν, αλλά δεν ξέρουμε τον τρόπο να τα απολαύσουμε.

Γιατί η απόλαυση μιας θετικής εμπειρίας είναι **κάτι παραπάνω από την απλή ευχαρίστηση**, που μας προσφέρει αυτή καθαυτή η εμπειρία (Bryant, & Veroff, 2007). Το απολαμβάνειν (Savoring) είναι μία διαδικασία, που απαιτεί επιβράδυνση του χρόνου και εκτίμηση της θετικής εμπειρίας (Μπενέτου & Μαλικιώση, 2011). Ο δρόμος για το απολαμβάνειν «περνάει» μέσα από τις αισθήσεις μας, νοητικές και συμπεριφοριστικές διαδικασίες, μέσα από πεποιθήσεις για την απόλαυση και τέλος μέσα από την εξάσκηση στρατηγικών απόλαυσης. Η διαδικασία του απολαμβάνειν ενισχύει τη βίωση των θετικών συναισθημάτων σε συχνότητα και έκταση.

Στο σεμινάριο θα αναφερθούμε στα θετικά συναισθήματα και στα οφέλη της βίωσης των θετικών συναισθημάτων. Θα συστήσουμε την έννοια του απολαμβάνειν, τους τρόπους απόλαυσης της θετικής εμπειρίας και θα προτείνουμε δραστηριότητες για καλλιέργεια της τέχνης του απολαμβάνειν.

### Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία

#### Ορισμός

«Η Θετική Ψυχολογία αποτελεί τον επιστημονικό κλάδο, που συνέλεξε θετικές έννοιες και όρους, διάσπαρτους στο θεωρητικό και ερευνητικό πεδίο της ψυχολογίας, και δημιούργησε ένα νέο εννοιολογικό πλαίσιο για τη μελέτη των θετικών συναισθημάτων και των θετικών χαρακτηριστικών του ατόμου» (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011, σελ.15).

Το ζητούμενο, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, είναι η «Θετική Ψυχική Υγεία», δηλαδή η κατάσταση ευημερίας, όπου το άτομο αναγνωρίζει τις ικανότητές του και μπορεί να διαχειριστεί το φυσιολογικό στρες, μπορεί να είναι παραγωγικό και να συνεισφέρει στην κοινότητα.

#### Ιστορικά στοιχεία:



•Η επίσημη χρονολογία γέννησης του κλάδου Θετικής Ψυχολογίας ως ξεχωριστού ήταν το 1998

•Οι έννοιες, με τις οποίες ασχολείται η θετική ψυχολογία, είναι αυτές που εστιάζουν στις δυνάμεις και τις δυνατότητες των ανθρώπων να ευτυχίσουν και να «ανθίσουν»

•Τέτοιες έννοιες είναι: η ελπίδα, η αισιοδοξία, η ψυχική ανθεκτικότητα, η υποκειμενική ευτυχία, το απολαμβάνειν, η ψυχική ανθεκτικότητα, η νοηματοδότηση, η ροή κ.α.

•Στόχος τη Θ.Ψ. είναι να βοηθήσει το άτομο στο δρόμο προς την αυτοπραγμάτωση και την ψυχική ευημερία μέσα από την αξιοποίηση των δυνάμεων και των αρετών, που διαθέτει

•Η Θ.Ψ. αναπτύχθηκε μέσα από τις έρευνες για την ψυχοπαθολογία και την θεραπεία της ψυχικής νόσου, αλλά με διαφορετικό προσανατολισμό από την παραδοσιακή κλινική ψυχολογία, που είχε ως στόχο την απουσία της ψυχικής ασθένειας

•Επανεξετάστηκε ο ρόλος της Ψυχολογίας στην προώθηση της κοινωνικής και προσωπικής ευημερίας, μετά τα αυξανόμενα ποσοστά κατάθλιψης στο γενικό πληθυσμό



• Η Θ.Ψ. θέτει στο επίκεντρο της επιστημονικής έρευνας και πρακτικής την ευτυχία των ανθρώπων και την ευημερία των κοινωνιών ως μέσο αντιμετώπισης κρίσεων.

### Θετικά Συναισθήματα

**Θετικότητα:** Η σωματική, γνωστική, και συναισθηματική κατάσταση του ατόμου, που βιώνει θετικά συναισθήματα. Τα συναισθήματα βιώνονται ουσιαστικά με αλλαγές στη φυσιολογία μας αλλά και στον τρόπο που ερμηνεύουμε τον κόσμο.

• Επίσης, σ' ένα πιο μακροπρόθεσμο και γενικό επίπεδο, οδηγούν σε μια διαρκή βίωση θετικών συναισθημάτων και σε μια συνεχόμενη διεύρυνση μέσω μιας ατέρμονης ανελίσσομενης αλυσίδας (upward spiral) και μ' αυτό τον τρόπο συμβάλλουν στην προσωπική ανάπτυξη, ωρίμαση και ολοκλήρωση.

• Τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν τις δυνάμεις του ατόμου, ενισχύουν τους σωματικούς, ψυχολογικούς, κοινωνικούς και συναισθηματικούς πόρους και μειώνουν την επίδραση των αρνητικών συναισθημάτων και συμβάντων.

• Η σπείρα της ανέλιξης της θετικότητας φέρνει ευφορία ακριβώς όπως η σπείρα της αρνητικότητας δυσφορία.

### Θετικά συναισθήματα

- Χαρά
- Ενδιαφέρον
- Πληρότητα
- Αγάπη
- Υπερηφάνεια
- Ευγνωμοσύνη
- Ελπίδα
- Θαυμασμός



### Βίωση θετικών συναισθημάτων και ευτυχία

Η ευτυχία είναι ένα θετικό συναίσθημα, που συνδέεται με την ικανοποίηση από τη ζωή σε γνωστικό και συναισθηματικό επίπεδο, και τη σχετικά συχνή βίωση θετικών συναισθημάτων (Μπούτρη, 2011)

Τα χαρακτηριστικά των ευτυχισμένων ανθρώπων (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005):

- Αυθεντικότητα - ευελιξία
- Κοινωνικότητα, ενεργητικότητα
- Υγιείς γενικά ή σε καλή φυσική κατάσταση
- Χρησιμοποιούν αποτελεσματικούς μηχανισμούς σε στρεσογόνα ερεθίσματα
- Έχουν αυτοπεποίθηση, αισιοδοξία και υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα
- Θετική συναναστροφή με άλλους

### Τα οφέλη από τη συχνή βίωση των θετικών συναισθημάτων στα άτομα:

- Έχουν ουσιαστικές κοινωνικές σχέσεις
- Δημιουργούν αποθέματα θετικότητας, τα οποία ακυρώνουν αρνητικές εμπειρίες
- Είναι παράγοντας ψυχικής ανθεκτικότητας
- Σωματικά βελτιώνεται το ανοσοποιητικό, μειώνεται η αίσθηση του πόνου και βελτιώνεται η ποιότητα του ύπνου
- Η θετικότητα μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης κατάθλιψης και
- Ενισχύει την αυτοπεποίθηση
- Αίσθηση νοήματος στη ζωή
- Είναι πιο δημιουργικά
- Είναι πιο επιτυχημένα και αποτελεσματικά



### Μπορούμε να γίνουμε πιο θετικοί με το να...:

**Εστιάζουμε** στα θετικά καθημερινά (μικρά ή μεγάλα γεγονότα, που μας γεννούν θετικά συναισθήματα)

**Βιώνουμε** τα θετικά συναισθήματα, εντείνοντας τη διάρκειά τους

**Διηγούμαστε** θετικές ιστορίες, γεγονότα εμπειρίες της ημέρας

**Μοιραζόμαστε** με τους άλλους κάτι θετικό

**Υιοθετούμε** θετικές συνήθειες – θετικές δραστηριότητες

### Παρεμβάσεις Θετικής Ψυχολογίας:

•Οι παρεμβάσεις της θετικής ψυχολογίας έχουν ως αποτέλεσμα τη δημιουργία θετικών συναισθημάτων, θετικών εμπειριών και θετικών ερμηνειών για τον εαυτό και τον κόσμο

•Οι δραστηριότητες, που αυξάνουν την ευτυχία, μπορούν να εξουδετερώσουν τις αρνητικές σκέψεις και να προάγουν τη θετική σκέψη

•Οι θετικές παρεμβάσεις συχνά προκαλούν θετικές εμπειρίες

### Η διαδικασία του Απολαμβάνειν

#### Στοιχεία Ορισμού:

«Η διαδικασία του απολαμβάνειν ορίζεται ως μια σειρά από νοητικές και πρακτικές λειτουργίες, που μετατρέπουν ένα θετικό ερέθισμα, αποτέλεσμα ή γεγονός σε θετικά συναισθήματα, στα οποία κάποιος επικεντρώνει την προσοχή του, τα εκτιμά και τα απολαμβάνει» (Bryant & Veroff, 2007, στο Μπενέτου & Μαλικιώση, 2011, σελ 98).

•Ο Αγγλικός όρος *Savoring* προέρχεται από το λατινικό ρήμα «*Sapere*» > γεύομαι, έχω καλό γούστο, είμαι σώφρων. Η Ελληνική **απόδοση** του όρου χρησιμοποίησε το ρήμα «απολαμβάνω» αντί του ρήματος «γεύομαι», γιατί η διαδικασία του απολαμβάνειν δεν περιορίζεται στις αισθήσεις αλλά εμπεριέχει και την πνευματική διαδικασία, που ακολουθεί το αισθητικό ερέθισμα ή μια ευχάριστη εμπειρία.

•Χρησιμοποιήθηκε το **απαρέμφατο** γιατί προσδίδει αυτή τη διάρκεια, που είναι απαραίτητη για τη διαδικασία του Απολαμβάνειν και δηλώνει **την ενεργό συμμετοχή** του ατόμου και τη **διαδραστικότητα** μεταξύ εμπειρίας - ατόμου - περιβάλλοντος

•Μέσω της διαδικασίας τα ίδια τα γεγονότα προεκτείνονται σε **ένταση** και **διάρκεια**

•Έχει **στόχο** να διευρύνει και να επιμηκύνει στο χρόνο τη θετική συναισθηματική εμπειρία

•Η ικανότητα κάποιου να παρατηρεί, να εκτιμά, και να ενισχύει τις θετικές εμπειρίες στη ζωή του

#### Προϋποθέσεις:

Έχει φανεί ότι η ύπαρξη της ίδιας της θετικής εμπειρίας δεν είναι αρκετή για να εκκινηθεί η διαδικασία του Απολαμβάνειν. Οι προϋποθέσεις για να υπάρξει μια εμπειρία απολαμβάνειν είναι τρεις:

1) Η ανεπτυγμένη ικανότητα του ατόμου να **αυτοπροσδιορίζεται**, να έχει αρκετή αυτοπεποίθηση, ώστε να αντιλαμβάνεται τα θετικά γεγονότα ως αποτέλεσμα και δικών του παρεμβάσεων. Να έχει δηλαδή μια αίσθηση ελέγχου στα πράγματα και μια αίσθηση ανεξαρτησίας στα θετικά ή αρνητικά βιώματα.

2) Να έχει ικανότητα να επικεντρωθεί στο **παρόν**. Η ικανότητα αυτή είναι που επιτρέπει στην ενσυνειδητότητα να αναπτυχθεί.

3) Η ικανότητα του ατόμου να **αναστοχάζεται** και να εμβαθύνει στα θετικά συναισθήματα, που νιώθει.

Το **απολαμβάνειν διαφοροποιείται** από άλλες έννοιες, όπως θετικά συναισθήματα, συναισθηματική νοημοσύνη και ονειροπόληση, καθώς και με συγγενείς έννοιες όπως η ευχαρίστηση. Η διαφοροποίηση από τις άλλες έννοιες έγκειται στη διάρκεια της διαδικασίας, στην μεταγνώση που ακολουθεί και στην επεξεργασία του μηνύματος.

### Στρατηγικές για την ενίσχυση του Απολαμβάνειν

#### 1. Απορροφείμαι στη στιγμή

Ένα κομμάτι ελέγχου μου παραδίδεται στην στιγμή της απόλαυσης, μπαίνω σε ροή και μένω στα συναισθήματα για όλη τη διάρκεια της εμπειρίας. Εμποδίζω τους διασπαστικούς παράγοντες για να διατηρήσω τη χαλάρωση και την ενίσχυση της ενσυνειδητότητας. Σταματάω την παράλληλη δραστηριότητα, γιατί τα πολλά και ταυτόχρονα ερεθίσματα αποσπούν την προσοχή και την ευχαρίστηση από τη δραστηριότητα.







**2. Εκφράζω την ευχαρίστησή μου με λόγια και κινήσεις** (π.χ. γελάω, χοροπηδάω, χειροκροτώ, «τέλεια», κλπ.) που ενδυναμώνουν το συναίσθημα.

### 3. Οξύνω τις αισθήσεις μου

Επικεντρώνω την προσοχή μου για να οξύνω τις αισθήσεις μου και να εστιάσω στην αίσθηση, που ενεργοποιείται περισσότερο με το ερέθισμα.

### 4. Μοιράζομαι τη θετική στιγμή με κάποιον

Το μοίρασμα το άμεσο ή το άμεσο μέσω της διήγησης μιας θετικής εμπειρίας προκαλεί και στο κοινό και στον αφηγητή θετικά συναισθήματα και ενεργοποιεί την διαδικασία του απολαμβάνειν. Ενδυνάμωση των θετικών συναισθημάτων με τον κατάλληλο άνθρωπο.



### 5. Γεμίζω τη μνήμη μου με θετικές στιγμές

Δημιουργώ θετικά αποθέματα από νοητικές «φωτογραφίες», που ενισχύουν το θετικό. Ενεργά αποτυπώνω στη μνήμη μου ολόκληρη τη θετική εμπειρία όχι μόνο τη στιγμή της απόλαυσης. Μ' αυτό τον τρόπο είναι πιο εύκολο να τις ανακαλέσω.



### 6. Συγχαίρω τον εαυτό μου

Δίνω λόγους και επιχειρήματα στον εαυτό μου να αισθάνεται υπερήφανος και του υπενθυμίζω τι έχει καταφέρει και του προσφέρω «βραβεία» ως ενισχυτές της προσπάθειάς του.

### 7. Έχω επίγνωση του χρόνου που περνάει

Επιτρέπω στον εαυτό μου να χαρεί τη στιγμή, γιατί είναι σημαντική και γιατί μπορεί να μην ξαναέρθει στη ζωή μου.

### 8. Μετρώ τις ευλογίες μου

Το να νιώθω τυχερός γι' αυτά, που μου έχουν συμβεί, με βοηθά να απολαμβάνω περισσότερο τις θετικές εμπειρίες.

### 9. Συγκρίνω

Το να συγκρίνω τη θετική εμπειρία με στιγμές, που δεν μπορούσα να απολαύσω τη δραστηριότητα που απολαμβάνω, ή με τον ίδιο τρόπο ή με τους ίδιους ανθρώπους είναι κάτι, που ενισχύει την απόλαυση.



### 10. Σταματάω τις σκέψεις, που καταστρέφουν τη χαρά

Σκέψεις που μου αποσπούν την προσοχή από τη θετική εμπειρία και μου θυμίζουν έγνοιες, που είναι άσχετες με τη θετική εμπειρία, μπορούν να μειώσουν κατά πολύ την απόλαυση, που προκύπτει από μια εμπειρία.

### Παράγοντες που ενισχύουν το Απολαμβάνειν και βοηθούν στη διαχείριση του στρες

1. Η ύπαρξη κοινωνικών δικτύων
2. Η καταγραφή εμπειριών
3. Η υπενθύμιση στον εαυτό για τη σημασία της θετικής εμπειρίας
4. Το χιούμορ
5. Η πνευματικότητα
6. Η γνώση ότι η στιγμή φεύγει



### Οφέλη για την υγεία και την ψυχική υγεία του ατόμου:

- Το απολαμβάνειν μπορεί να ενισχύσει τη συχνότητα, την ένταση και τη διάρκεια των θετικών συναισθημάτων και να πολλαπλασιάσει τα οφέλη τους για την υγεία
- Είναι ένας προστατευτικός παράγοντας για την υγεία μακροχρόνια
- Οι εμπειρίες που απολαμβάνειν βοηθούν το άτομο να εστιάσει στις δικές του ανάγκες και να αυξήσει την αίσθηση της υποκειμενικής ευτυχίας
- Ενισχύει τον αυθορμητισμό, την αυθεντικότητα αλλά και την αναστοχαστική ικανότητα



- Αυξάνει τη δημιουργικότητα, αφού είναι μια δυναμική διαδικασία, που διευρύνει την περιέργεια
- Το απολαμβάνει συνδέεται με τη νοηματοδότηση της καθημερινής ζωής
- Έχει ευεργετική επίδραση στις σχέσεις αλλά και στο κοινωνικό σύνολο
- Ενεργοποιεί το άτομο να κινηθεί προς τους στόχους του και αυξάνει τις πιθανότητες επιτυχίας

#### **Η διάσταση του χρόνου στο Απολαμβάνειν:**

Το απολαμβάνειν ως διαδικασία μπορεί να γίνεται στο παρόν, αλλά ο προσανατολισμός της απόλαυσης μπορεί να βρίσκεται στο παρόν,

στο παρελθόν ή στο μέλλον. Δηλαδή μπορούμε μέσω της **αναπόλησης** να σταθούμε σε θετικές εμπειρίες του παρελθόντος και να τις ανανοηματοδοτήσουμε θετικά. Αλλά μπορούμε επίσης, μέσω της **προσμονής** και του **οραματισμού** να σταθούμε σε συναισθήματα, που μας δημιουργεί ένα επερχόμενο γεγονός ή μια μελλοντική κατάσταση που πρόκειται να συμβεί.

Η αναπόληση είναι πιο συνηθισμένη στρατηγική στους ηλικιωμένους, μέσω της οποίας ενεργοποιείται η μακρόχρονη μνήμη, ενισχύεται η αυτοεκτίμηση, η απλά αποτελεί μια ευχάριστη δραστηριότητα.

Η αναπόληση και η διήγησή της είναι μια σημαντική λειτουργία σύνδεσης με την ταυτότητα και με την ιστορία μας.

#### **Απολαμβάνειν και Θετικά Συναισθήματα:**

##### **Το Απολαμβάνειν βοηθά στην εδραίωση, καλλιέργεια και αύξηση θετικών συναισθημάτων**

Εάν έχει εκκινηθεί μια διαδικασία «απολαμβάνειν» ταυτόχρονα με τη βίωση κάποιου θετικού συναισθήματος, τότε το απολαμβάνειν είναι ο ενδιάμεσος μηχανισμός, ώστε να προκύψει η νοητική διεύρυνση ή η ακύρωση αρνητικών συναισθημάτων (Μπενέτου & Μαλικιώση, 2011)

#### **Δραστηριότητες που ενισχύουν την ευεξία**



##### **Άσκηση ευγνωμοσύνης**

Σκεφτείτε την εβδομάδα που πέρασε, επικεντρωθείτε σε συναισθήματα και σκέψεις ευγνωμοσύνης. Μπορεί να αισθάνομαι ευγνώμων απέναντι σε κάποιον ή σε κάτι έξω από εμένα, που με βοήθησε να ξεπεράσω μια δυσκολία ή μου έφτιαξε τη διάθεση ή μου θύμισε σημαντικές αξίες της ζωής. Κάντε μια λίστα με τα άτομα/πράγματα, που σας γέννησαν αυτά τα συναισθήματα. Δοκιμάστε να γράψετε ένα μήνυμα ή ένα γράμμα ευγνωμοσύνης, με το οποίο θα εκφράζετε την ευγνωμοσύνη σας σε κάποιο-α άτομο-α.

##### **Άσκηση αναπόλησης**

[«Σκέψου την πιο εκπληκτική εμπειρία ή εμπειρίες της ζωής σου, τις πιο ευτυχισμένες στιγμές, εκστατικές στιγμές, στιγμές αγαλλίασης, ίσως στιγμές που ήσουν ερωτευμένος/η, ή που άκουγες μία αγαπημένη μουσική, ή που ξαφνικά «σε άγγιξε βαθιά» κάποιο βιβλίο ή πίνακας ζωγραφικής ή κάποια άλλη έντονα δημιουργική στιγμή. Διάλεξε μία τέτοια εμπειρία ή στιγμή. Προσπάθησε να «σε φανταστείς» σε εκείνη τη στιγμή, περιλαμβάνοντας όλα τα συναισθήματα, που συνδέονται με την εμπειρία. **Τώρα γράψε για την εμπειρία σου με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες, προσπαθώντας να συμπεριλάβεις τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τη διάθεση, που είχες εκείνη τη στιγμή».**

##### **Άσκηση εστίασης στο θετικό**

Σκεφτείτε τη σημερινή μέρα σας, αν θα ξεχωρίζατε 3 καλές στιγμές ποιες θα ήταν αυτές;

Μπορείτε να τις καταγράψετε και να σημειώσετε δίπλα λεπτομέρειες, όπως τα πρόσωπα ή τα μέρη, που συνδέονται με τις καλές στιγμές, τα θετικά συναισθήματα και οι θετικές σκέψεις, που τη χαρακτήρισαν. Ακόμα, προσπαθήστε να απαντήσετε στις εξής ερωτήσεις: «πως προέκυψε αυτή η καλή στιγμή;» ή/και «τι έκανα εγώ για να βοηθήσω να προκύψει αυτή η καλή στιγμή;» (Seligman, Steen, Park & Peterson. 2005).

Για να μάθετε να εστιάζετε στο θετικό χρειάζεται καθημερινή εξάσκηση, ένα ημερολόγιο καλών στιγμών θα σας βοηθήσει σ' αυτό.



ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ  
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE  
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

### Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

#### Ελληνική Εταιρεία Θετικής Ψυχολογίας

Ιστότοπος: [www.positiveemotions.gr](http://www.positiveemotions.gr) & Facebook: [www.facebook.com/happsy](https://www.facebook.com/happsy)

Τηλέφωνο: 210 8251536

Δ/ση: Παιωνίου 2, Αθήνα

Στην Ελλάδα η ερευνητική δραστηριότητα των εννοιών της θετικής ψυχολογίας εκπροσωπήθηκε κυρίως από τον κ. Αν. Σταλίκας και την ερευνητική του ομάδα στο Πάντειο Πανεπιστήμιο Πολιτικών και Κοινωνικών Επιστημών, η οποία δραστηριοποιείται στο χώρο της Θετικής Ψυχολογίας από το 2001. Η ίδια ερευνητική ομάδα αποτέλεσε και την ιδρυτική βάση της Ελληνικής Εταιρείας Θετικής Ψυχολογίας (ΕΕΘΕΨΥ). Η Ε.Ε.ΘΕ.ΨΥ. είναι πρωτοπόρος αστική μη κερδοσκοπική εταιρία, που προωθεί τη Θετική Ψυχολογία στην Ελλάδα, μέσα από εκπαιδευτικά σεμινάρια, που απευθύνονται σε μεγάλο φάσμα επαγγελματιών.

#### Άννυ Μπενέτου - Απολαμβάνειν

Ιστότοπος: [www.annybenetou.gr/απολαμβάνειν](http://www.annybenetou.gr/απολαμβάνειν) & [www.ereisma-psychology.gr](http://www.ereisma-psychology.gr)

Η Άννυ Μπενέτου είναι Ψυχολόγος, με Μεταπτυχιακό και Διδακτορικό στη Συμβουλευτική Ψυχολογία. Η διατριβή της εστίασε στην ευτυχία της κάθε μέρας, στο πώς μπορούμε να διδάξουμε στους ανθρώπους να απολαμβάνουν τη ζωή. Το ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα, που σχεδίασε, υλοποίησε και αξιολόγησε σε 51 φοιτήτριες, κατέδειξε την ενδυνάμωση των πεπειθισμένων «απολαμβάνειν» μέσα από την εκπαίδευση σε στρατηγικές «απολαμβάνειν», όσο και των θετικών συναισθημάτων και της ευτυχίας. Μέσα από την προσωπική της ιστοσελίδα αρθρογραφεί και προτείνει τρόπους για την ενίσχυση του απολαμβάνειν.

\*Μέρος των σημειώσεων βασίστηκε σε υλικό και παρουσιάσεις: α) του εκπαιδευτικού προγράμματος διάρκειας 100 ωρών «Δίπλωμα στη Θετική Ψυχολογία» ΕΕΘΕΨΥ (2013-2014) και β) του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος διάρκειας 27 ωρών «Θετικά Συναισθήματα και Στρατηγικές του Απολαμβάνειν» της Ά. Μπενέτου ΕΚΠΑ (2009-2010).

### Άρθρα – Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

Bryant, F., Veroff, J.(2007). Savoring. A new Model of Positive Experience. N J: Lawrence Erlbaum Associates.

Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions. Review of general psychology, 2 (3), 300 -319

Μπενέτου, Α., & Μαλικιώση – Λοΐζου, (2011). «Απολαμβάνειν»: μία διαδικασία ενδυνάμωσης των θετικών εμπειριών. Στο Α. Σταλίκας, & Π. Μυτσκίδου, (Επιμ.) Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία (σελ. 97 – 116). Αθήνα: Τόπος.

Σταλίκας Α. & Μυτσκίδου, Π. (Επιμ.) (2011). Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία. Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος

Μπούτρη, Α. (2011). Ευτυχία, Ελπίδα – Αισιοδοξία, Περιέργεια στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου (Επιμ.) Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία. Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος

Lyubomirsky S., L. King, & E. Diener (2005).Psychological Bulletin Copyright, American Psychological Association 2005, Vol. 131, No. 6, 803–855

Γαλανάκης Μ., & Σταλίκας, Α. (2007). Ο ρόλος της βίωσης των θετικών συναισθημάτων στην ομαδική αποτελεσματικότητα. Ψυχολογία 14 (1), 42-57

Fredrickson, L. B. (2004). The Broaden and Build Theory of Positive Emotions. The Royal Society 359, 1367–1377 doi:10.1098/rstb.2004.1512

Sonja Lyubomirsky and Kristin Layous (2013). How do simple positive activities increase well-being? Current directions in psychological science 22(1), 57-62.

Jeana L. Magyar-Moe, Rhea L. Owens, and Collie W. Conoley (2015). Positive Psychological Interventions in Counseling: What Every Counseling Psychologist Should Know. The Counseling Psychologist 2015, Vol. 43(4) 508–557.

Bryant, F., Veroff, J.(2007). Savoring. A new Model of Positive Experience. N J : Lawrence Erlbaum Associates.

Μπενέτου, Α., & Μαλικιώση – Λοΐζου, (2011). «Απολαμβάνειν»: μία διαδικασία ενδυνάμωσης των θετικών εμπειριών. Στο Α. Σταλίκας, & Π. Μυτσκίδου, (Επιμ.) Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία (σελ. 97 – 116). Αθήνα: Τόπος.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377-389

Πρόκειται για τις ακριβείς οδηγίες από την έρευνα των Burton και King (2004) (σελ.155) όπως καταγράφονται στο δημοσιευμένο άρθρο τους με τίτλο: The health benefits of writing about intense positive experiences] Απόσπασμα από τον ιστότοπο: [www.annybenetou.gr/απολαμβάνειν-με-αναπόληση](http://www.annybenetou.gr/απολαμβάνειν-με-αναπόληση)

Seligman, M. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress. American Psychologist, 60(5), 410-421

Ιφιγένεια Σωτηροπούλου, MSc Συμβουλευτική Ψυχολόγος

+306942220725

[www.ifisotiropoulou.gr](http://www.ifisotiropoulou.gr)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122  
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004  
url: [www.unesco.gr](http://www.unesco.gr) ❖ e-mail: [info@unesco.gr](mailto:info@unesco.gr)