

Ανθίζοντας με την Θετική Ψυχολογία: η Επιστήμη της Ευζωίας


Άννυ Μπενέτου

Ψυχολόγος, Msc, Phd.

Πρόεδρος Δ.Σ.

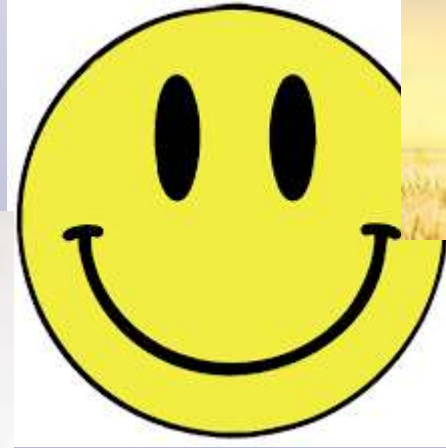
Ελληνική Εταιρία Θετικής Ψυχολογίας





What is
POSITIVE
Psychology?

Τι δεν είναι η θετική ψυχολογία



Τι δεν είναι η Θετική Ψυχολογία;

Θετική σκέψη

Θετική ενέργεια

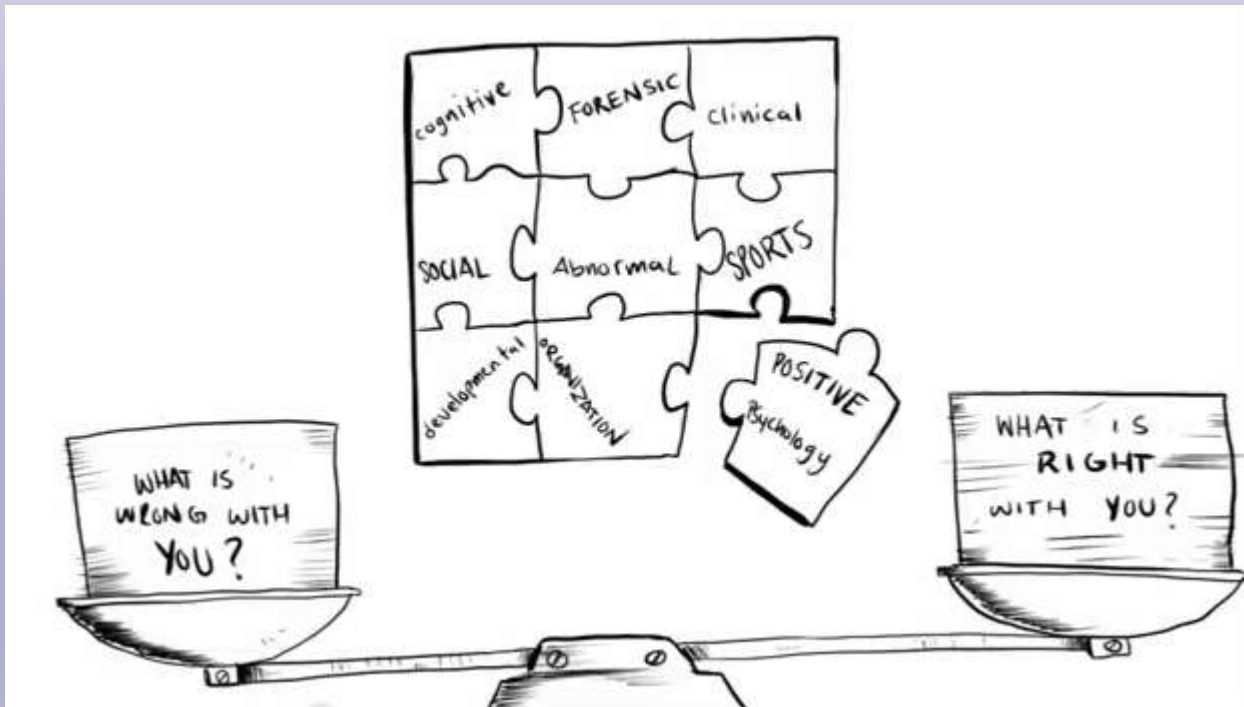
Θετική αύρα

Εστίαση μόνο
στο θετικό

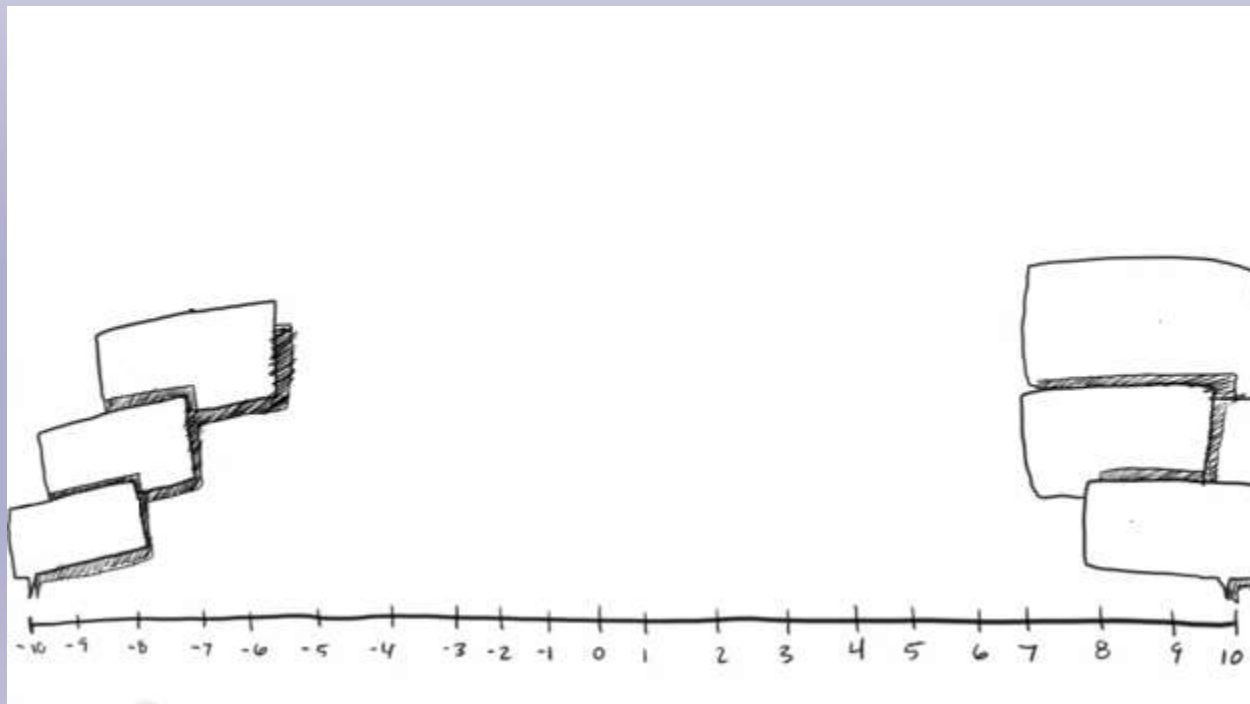
Ευχολόγιο

Τυφλή
εφαρμογή
ασκήσεων με
θετικό πρόσημο

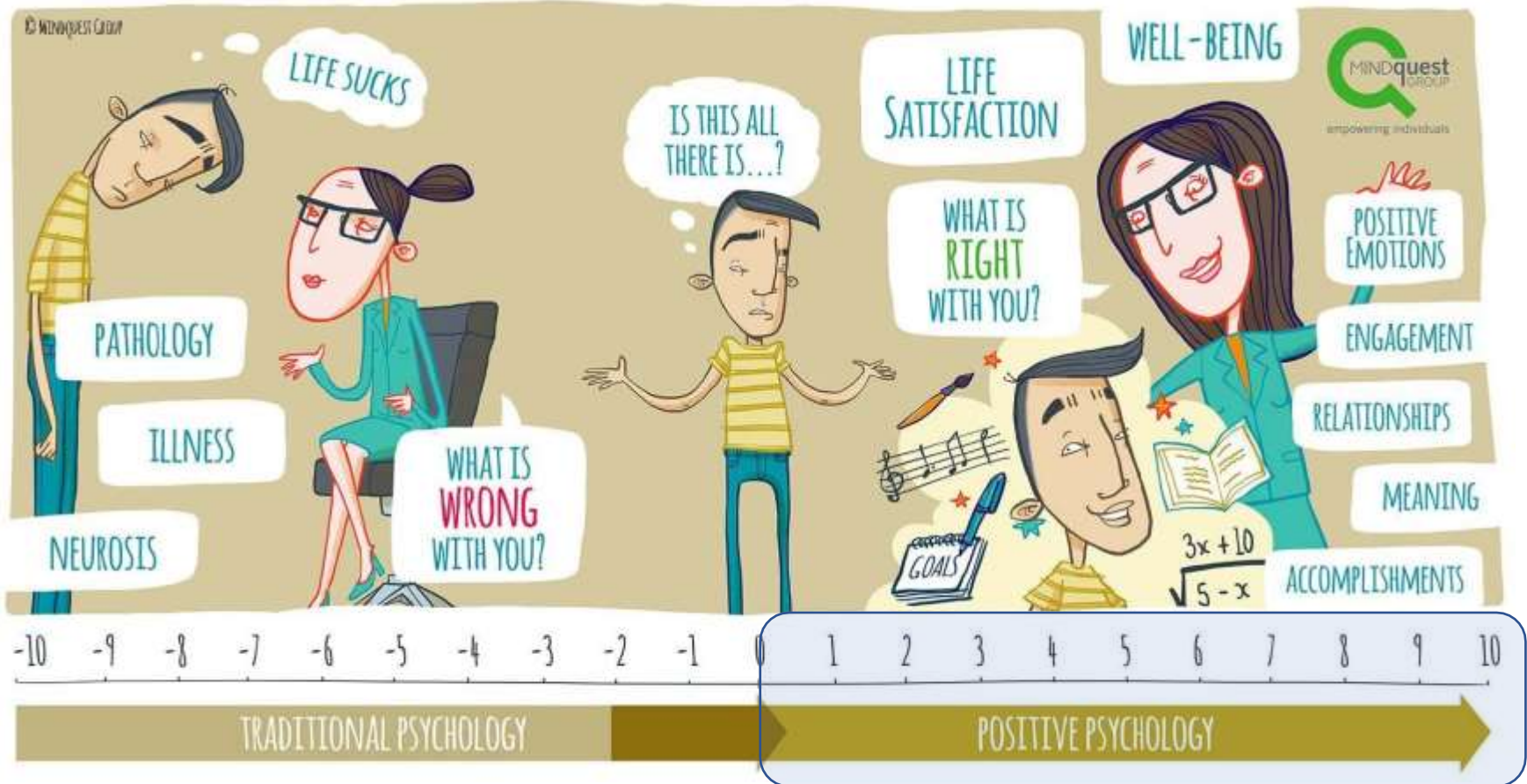
Θετική Ψυχολογία



Θετική Ψυχολογία

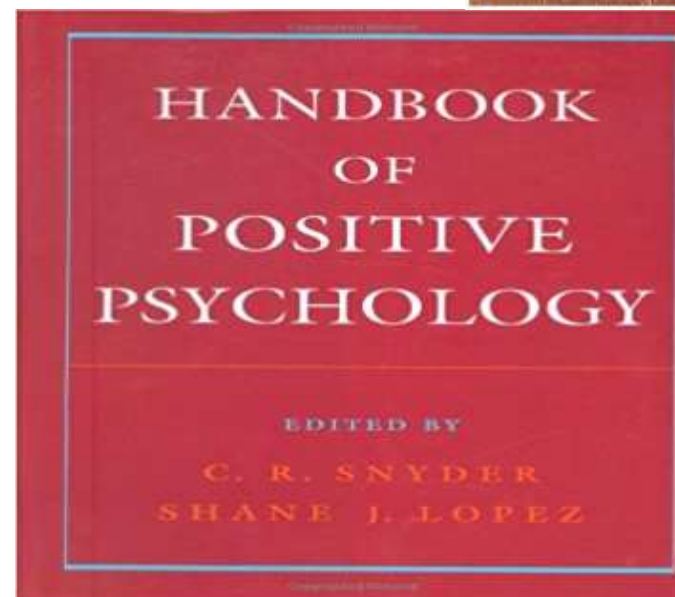
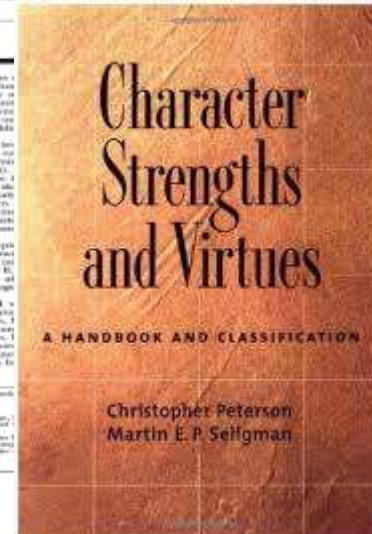
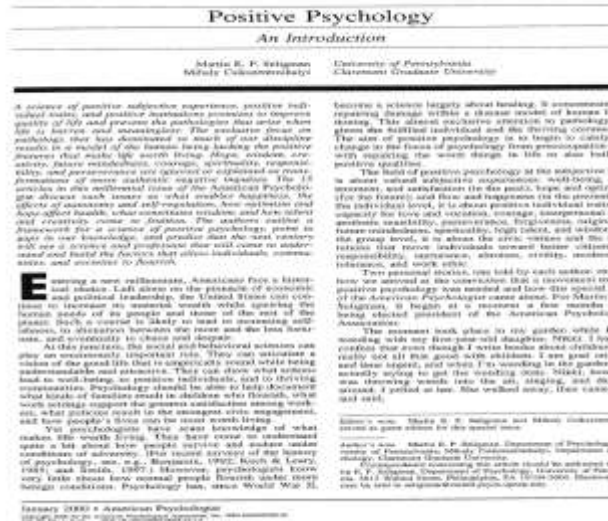


Παραδοσιακή vs Θετική Ψυχολογία



Σταθμοί στη Θετική Ψυχολογία

- 2000: Άρθρο Seligman & Csikszentmihalyi
- 2002: Handbook of Positive Psychology
- Fredrickson, 2000
- 2004 VIA Strengths



Σταθμοί στη Θετική Ψυχολογία

- 2002. European Network for Positive Psychology
- 2006. The Journal of Positive Psychology
- 2011. Ελληνική Εταιρία Θετικής Ψυχολογίας
- 2013 Diploma από την ΕΕΘΕΨΥ
- 2015 ΜΠΣ ΘΨ, στο Πάντειο



Έννοιες που μελετάει η Θετική Ψυχολογία

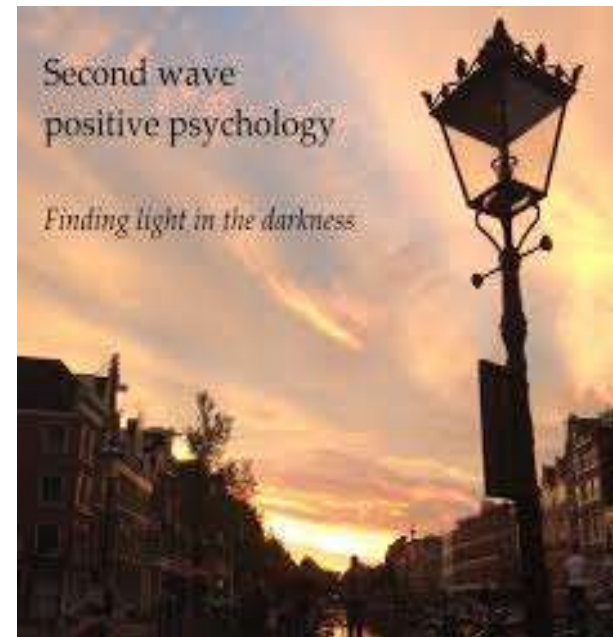
- Θετικά Συναισθήματα
- **Απολαμβάνειν**
- Ευτυχία / Ευεξία
- **Ροή**
- **Δυνάμεις του Χαρακτήρα**
- **Θετική Γονεϊκότητα**
- Συγχώρεση
- Ψυχική Ανθεκτικότητα
- Θετική Ηγεσία
- Αυτόσυμπόνια
- Αισιοδοξία
- Νόημα Ζωής
- Πάθος

- Και άλλες...

Το Δεύτερο «Κύμα» στη ΘΨ

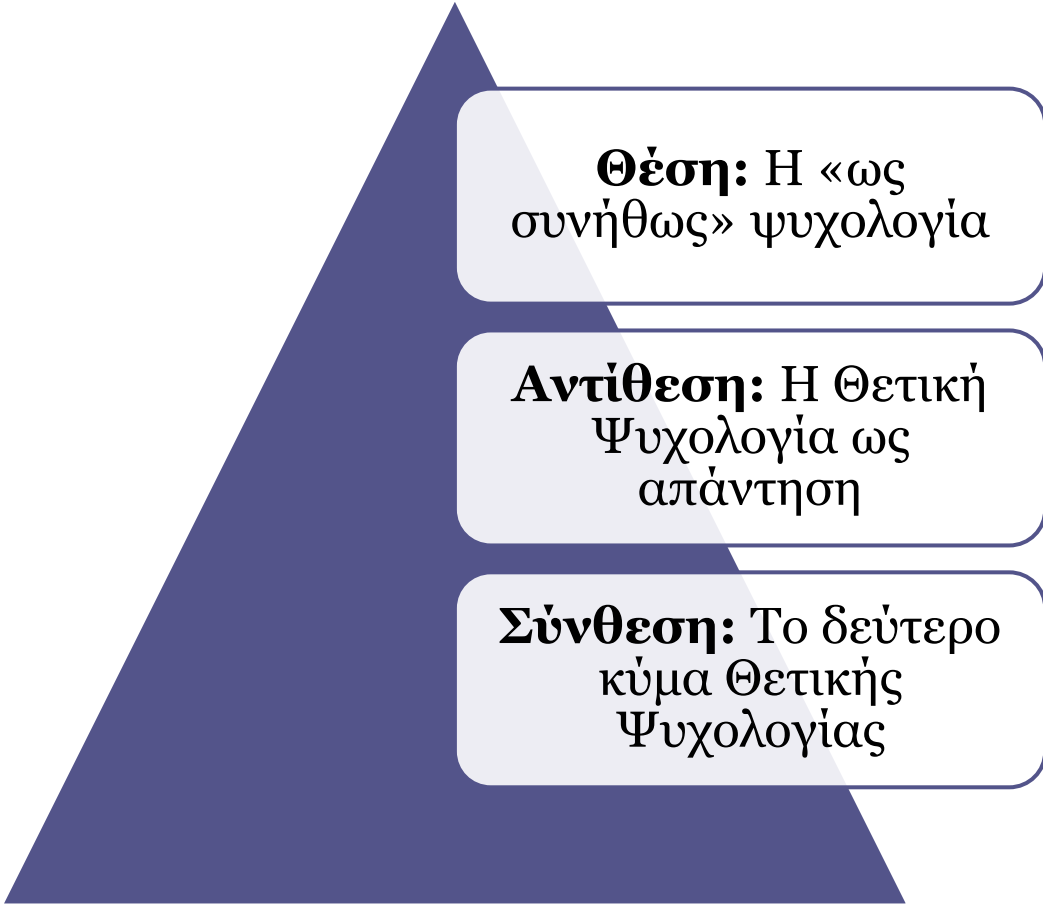
«Αγκαλιάζοντας
τη «σκοτεινή»
πλευρά της
«φωτεινής»
πλευράς & τη
φωτεινή πλευρά
της σκοτεινής

Embracing...
“the dark side of
the bright side
& the bright
side of the dark
side” (Wong,
2011)



Θέση – Αντίθεση - Σύνθεση

(Ivtzan & Lomas, 2015)

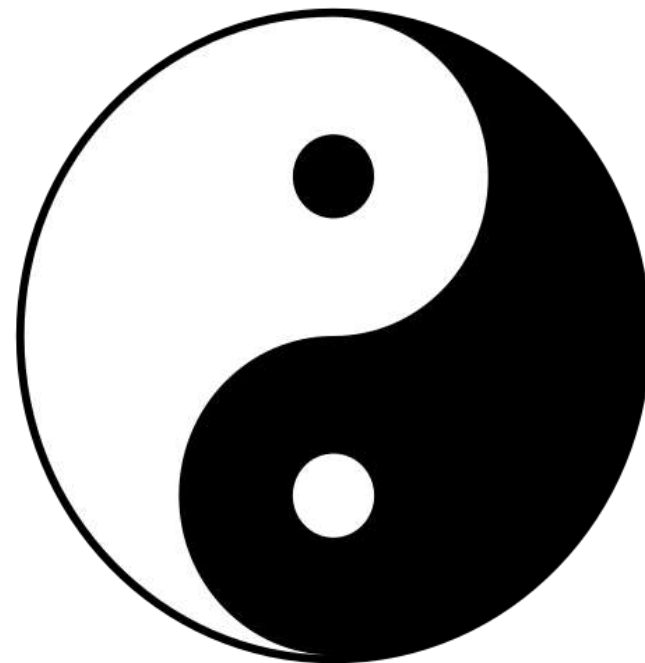


Θέση: Η «ως
συνήθως» ψυχολογία

Αντίθεση: Η Θετική
Ψυχολογία ως
απάντηση

Σύνθεση: Το δεύτερο
κύμα Θετικής
Ψυχολογίας

- Στην κινέζικη φιλοσοφία, το **Γιν-Γιανγκ** (陰陽) περιγράφει πως φαινομενικά αντίθετες δυνάμεις μπορούν να αλληλοσυμπληρώνονται και να είναι αλληλεξαρτώμενες στον φυσικό κόσμο και πως το ένα μπορεί να δημιουργήσει το άλλο χάρη στη μεταξύ τους αλληλοσύνδεση. Το Γιν-Γιανγκ αναπαρίσταται φυσικά από διάφορες διαδυκότητες, όπως φως και σκότος, φωτιά και νερό κ.α. Αυτή η φιλοσοφία αποτελεί τη βάση αρκετών φιλοσοφικών ρευμάτων στην ιστορία της Κίνας (από Wikipedia)



Αρχές του SWPP

Η αρχή της ερμηνείας (appraisal) – η δυσκολία να κατηγοριοποιηθούν τα φαινόμενα ως είτε θετικά είτε αρνητικά

Η αρχή της συν-αξίας (co – valence) η άποψη ότι πολλές εμπειρίες εμπεριέχουν ένα μείγμα θετικών και αρνητικών στοιχείων

Η αρχή της συμπληρωματικότητας (complementarity) η ιδέα ότι η ευεξία και το ανθίζειν εξαρτώνται από μία σύνθετη ισορροπία και εναρμόνιση τόσο των φωτεινών όσο και των σκοτεινών όψεων της ζωής



Θεωρία της Δόμησης και της Διεύρυνσης

- α) διευρύνουν το ρεπερτόριο σκέψης και δράσης του ατόμου **(διεύρυνση)**,
 - β) δημιουργούν αποθέματα φυσικών, νοητικών, κοινωνικών και ψυχικών πόρων **(δόμηση)**,
 - γ) λειτουργούν αντισταθμιστικά, ως **αντίδοτο**, στο βίωμα των αρνητικών συναισθημάτων και
 - δ) ευθύνονται για μία συνεχή **ατέρμονα ανοδική αλυσίδα** νέων θετικών συναισθημάτων.
- (Fredrickson, 1998,2001)



Δόμηση



Σε σωματικό επίπεδο

Σε ψυχικό επίπεδο

Σε κοινωνικό επίπεδο

Σε νοητικό επίπεδο

Η αντισταθμιστική λειτουργία των Θετικών Συναισθημάτων

- Σε νευροφυσιολογικό επίπεδο, τα θετικά συναισθήματα επαναφέρουν τον οργανισμό στο βασικό επίπεδο λειτουργίας του, απενεργοποιώντας τους βιολογικούς μηχανισμούς που έχουν τεθεί σε εκκίνηση από τα αρνητικά συναισθήματα (Fredrickson & Levenson, 1998; Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000).



Θετικά Συναισθήματα/ Αυτογνωσία

Αναγνωρίζετε τα Θετικά Συναισθήματα;

Έχετε πλούσιο λεξιλόγιο για να τα περιγράψετε;

Έχετε θετικά συναισθήματα στην καθημερινότητά σας;

Με ποια από αυτά τα συναισθήματα «συναντιέστε» πιο συχνά; Με ποια πιο αραιά;



Happy people in your life...



Flourishing/Ανθίζοντας



Το μοντέλο P.E.R.M.A για το Ευ Ζην

(Seligman, 2011)

Θετικά
Συναισθήματα

Ροή

ΘΕΤΙ-
ΚΕΣ
ΣΧΕ-
ΣΕΙΣ

Νόημα

Επιτεύγματα



Άσκηση Αυτογνωσίας

ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΛΙΓΟ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΖΩΗ

- Ποια «ποδαράκια» αυτού του μοντέλου είναι πιο δυνατά και ποια πιο αδύνατα;
- Έχετε θετικά συναισθήματα στην κάθε μέρα;
- Δραστηριότητες Ροής/Δέσμευσης;
- Οι θετικές σχέσεις στη ζωή σας είναι αρκετές; Πόσο συχνά συναναστρέφεστε με τους ανθρώπους που εντάσσονται εδώ;
- Πώς είναι η ζωή σας από νόημα; Τα πράγματα που κάνετε στην κάθε μέρα σας δίνουν την αίσθηση του νοήματος;
- Επιτεύγματα; Βάζετε στόχους που τους καταφέρνετε;



The PERMA Model of Well-Being

Positive Emotion

Positive emotions are an essential part of our well-being. Happy people look back on the past with gladness; look into the future with hope; and they enjoy and cherish the present.

Relationships

Everyone needs someone. We enhance our well-being and share it with others by building strong relationships with the people around us - family, friends, coworkers, neighbours.

Accomplishment

Everyone needs to win sometimes. To achieve well-being and happiness, we must be able to look back on our lives with a sense of accomplishment: 'I did it, and I did it well'.

Engagement

When we focus on doing the things we truly enjoy and care about, we can begin to engage completely with the present moment and enter the state of being known as 'flow'.

Meaning

We are at our best when we dedicate time to something greater than ourselves. This might be religious faith, community work, family, politics, a charity, a professional or creative goal.

From Martin Seligman's *Flourish*, 2011

Απολαμβάνειν

Savoring

Διαχείριση/Ρύθμιση του Συναισθήματος

- Το απολαμβάνει εντάσσεται στη γενικότερη θεματική της «ρύθμισης του συναισθήματος» (emotion regulation) (Gross, 2020).
- Ρύθμιση συναισθήματος: α) έλεγχος και διαχείριση *ποια* συναισθήματα βιώνουμε *πότε* τα νιώθουμε, *πώς* τα εκφράζουμε, *ποιοι* μηχανισμοί μπορούν να τα μειώσουν ή να τα ενδυναμώσουν
- Ρύθμιση θετικών συναισθημάτων



Διαχείριση/Ρύθμιση του Συναισθήματος



« Απολαμβάνειν » τις θετικές εμπειρίες.

- Η διαδικασία του Απολαμβάνειν τις θετικές εμπειρίες ορίζεται ως μία 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. Πίσω από τη διαδικασία του απολαμβάνειν ενέχεται η **Ικανότητα** των ανθρώπων να στέκονται στη θετική εμπειρία και να ενδυναμώνουν την επιρροή της (Bryant & Veroff, 2007/2018. Μπενέτου & Μαλικιώση, 2011).





Επικέντρωση προσοχής



Επιβράδυνση



Εκτίμηση

ΑπολαμβάνειN/Savoring

Ετυμολογία: Από τη λατινική λέξη *sapere* που σημαίνει, «γεύομαι», «έχω καλό γούστο», αλλά και «είμαι σώφρων».

Το ρήμα “to savor”, στα αγγλικά, έχει δύο κύριους ορισμούς:

A) Η εκτίμηση της ευχαρίστησης από τη γεύση

B) Η εκτίμηση της ευχαρίστησης από κάθε εμπειρία (Oxford Unabridged Dictionary)

Μετάφραση του ρήματος **savor** : γεύομαι, απολαμβάνω

Ο ορισμός για το ρήμα γεύομαι είναι : « α) με τις αισθήσεις, β) το αίσθημα ή εντύπωση που προκύπτει από ευχάριστη ή δυσάρεστη εμπειρία».

Ο ορισμός για το ρήμα απολαμβάνω είναι: « χαίρομαι, ευχαριστιέμαι ιδιαίτερα (**με τις αισθήσεις ή με το πνεύμα**) τη χρήση, την κατανάλωση ή γενικότερα τη σχέση μου με...».

(Λεξικό Τριανταφυλλίδη,1998).

Savoring

Στοιχεία του ορισμού της διαδικασίας του Απολαμβάνειν τη Θετική Εμπειρία (α)

η ικανότητα να χαίρεσαι τη ζωή

το θετικό (και διαφορετικό) αντίστοιχο της αντιμετώπισης των δυσκολιών (coping)
(Bryant, 2003)

αν και συμβαίνει μόνο στην παρούσα στιγμή, ενδέχεται να επικεντρώνεται και σε
παρελθοντικές ή μελλοντικές στιγμές

το ότι κάποιος ευχαριστείται κάτι δεν σημαίνει απαραίτητα και ότι το απολαμβάνει.
Χρειάζεται μία επιπλέον επίγνωση με επικέντρωση στην εμπειρία και εκτίμηση της
σπουδαιότητας της για να μιλήσουμε για απόλαυση.

Savoring

Στοιχεία του ορισμού της διαδικασίας του Απολαμβάνειν τη Θετική Εμπειρία (β)

απαιτεί ένα βαθμό
αυτοσυγκέντρωσης και μετα-
επίγνωσης

κάπως σαν να
αντιμετωπίζουμε ένα
προσωπικό εσωτερικό
συναίσθημα ωςάν να ήταν
ένα εξωτερικό αντικείμενο

έχει έναν ξεκάθαρο και
προμελετημένο στόχο να
διευρύνει ή να επιμηκύνει στο
χρόνο τη θετική
συναισθηματική εμπειρία

Savoring

Τρόποι Απόλαυσης της Θετικής Εμπειρίας (Bryant & Veroff, 2007/2018)

1. Βιωματική απορρόφηση

(absorption) (Segal, Williams & Teasdale, 2013)

2. Συμπεριφορική έκφραση (behavioral expression)

(Kuhene, Zahene, Lobmaier, 2021)

3. Όξυνση των αισθήσεων (sensory-perceptual sharpening)

(Larsen, 2019)

4. Μοίρασμα της (θετικής) στιγμής (sharing with others)

• (Gable & Reis, 2010)

5. Χτίσιμο (θετικών) αναμνήσεων (memory building)

(Diener, Seligman, Choi, & Oishi, 2018)

6. Αυτοσυγχαίρειν (Self-Congratulation)

Savoring

Τρόποι Απόλαυσης της Θετικής Εμπειρίας (Bryant & Veroff, 2007)

7. Επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου (temporal awareness) (Layous, Kurtz, & Chancellor, & Lyubomirsky, 2017).

8. Μετρώ τις ευλογίες μου (counting blessings) (Fekete & Deichert, 2022)

9. Θετική σύγκριση (comparing)

10. Σταματώ τις σκέψεις που «καταστρέφουν» τη χαρά (kill joy thinking) (Miyamoto & Ma, 2011)

Savoring

Dampening/Άμβλυνση του θετικού συναίσθηματος

«Ξινά θα μας βγουν τα γέλια...»

«Όταν συμβαίνει κάτι καλό, το επόμενο που θα συμβεί θα είναι κάτι δυσάρεστο»

«Μη το πεις πουθενά γιατί θα σε ματιάσουν»

«Μη γελάς έτσι δυνατά, θα φαίνεσαι χαζοχαρούμενη»



- ✓ *Εντοπίστε τις στιγμές που κάτι σκέφτεστε ή λέτε και «χαλάτε μία καλή στιγμή.*
- ✓ *Ψάξτε για τις βαθύτερες αξίες ή πεποιθήσεις σας που εισέρχονται και μειώνουν τα θετικά.*
- ✓ *Και... αν θέλετε... ξανασκεφτείτε τις.*

2. Βιωματική απορρόφηση (absorption) (Segal, Williams & Teasdale, 2013)





- Συνειδητοποιήστε σε ποιες στιγμές κάνετε πολλά πράγματα μαζί
- Μειώστε τις

3. Συμπεριφοριστική έκφραση (behavioral expression) (Kuhene, Zahene, Lobmaier, 2021)



Τα δικά σας «χοροπηδηχτά» ;



4. Όξυνση των αισθήσεων (sensory-perceptual sharpening) (Larsen,2019)



4. Όξυνση των αισθήσεων (sensory-perceptual sharpening) (Larsen,2019)



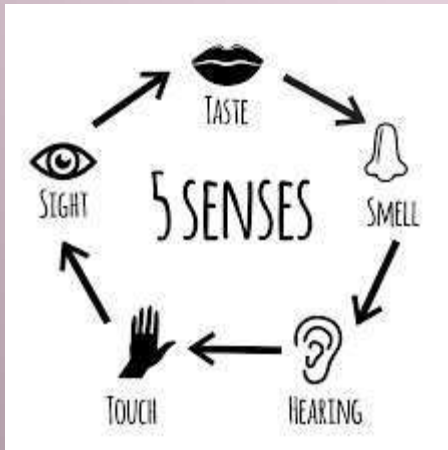
5. Μοίρασμα της (θετικής) στιγμής (sharing with others) (Gable & Reis, 2010)



**6. Χτίσιμο (θετικών) αναμνήσεων
(memory building)**
(Diener, Seligman, Choi, & Oishi, 2018)

The best thing about
Memories
...is making them

Μηρυκάστε μία θετική ανάμνηση



7. Αυτοσυγχαίρειν (Self-Congratulation)



8. Επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου (temporal awareness) (Layous, Kurtz, & Chancellor, & Lyubomirsky, 2017).





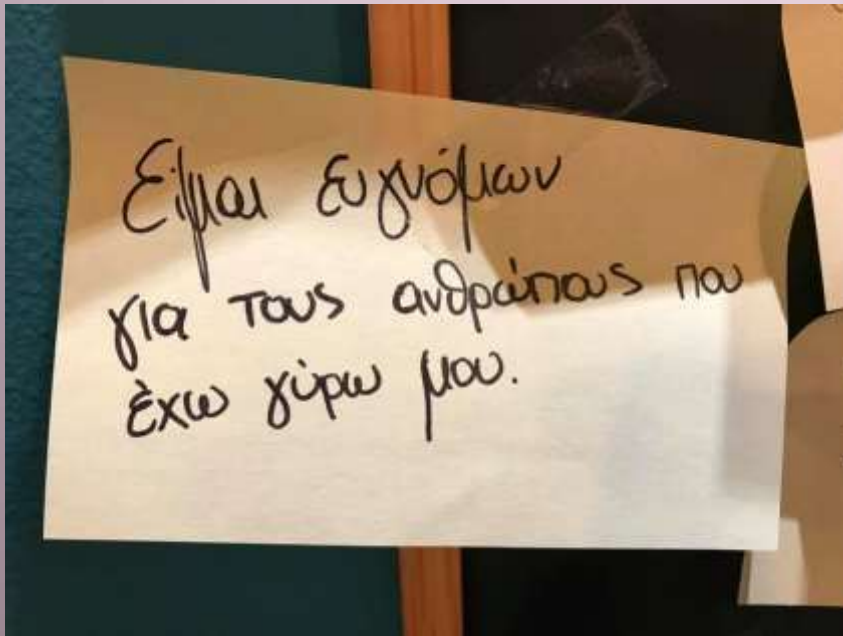
- **Θυμίζετε στον εαυτό σας**
«Αυτό δεν θα κρατήσει για πάντα...»

9.Μετρώ τις ευλογίες μου (counting blessings)

(Fekete & Deichert,2022)



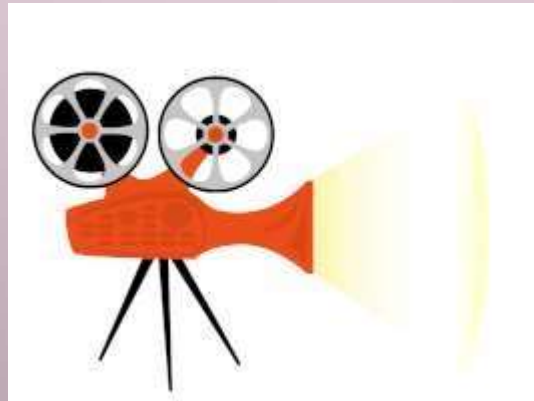
Ένας άνθρωπος ευλογία
στη ζωή μου...



10.Θετική σύγκριση (comparing)



Ας δούμε ένα βιντεάκι...



ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΕΙΝ

3 διαστάσεις στο χρόνο

- *Στην παρούσα στιγμή*
- *Με αναπόληση*
- *Με προσμονή*



ΑπολαμβάνειΝ – Λέξεις κλειδιά

- Εορτασμός
- Επιβράδυνση
- Στόλισμα
- Σχεδιασμός
- Αλυσιδωτή νοητική σύνδεση



ΑπολαμβάνειΝ... στην καθημερινότητα

- Γιορτάστε χωρίς αφορμή
- Επιβραδύνετε
- Μηρυκάστε όλα τα γλυκά λόγια
- Θυμηθείτε το αστείο που μοιραστήκατε και ξαναπείτε το
- Εστιάστε στις αισθήσεις, στις μυρωδιές, τα λουλούδια, τους ήχους των γλάρων, τις γεύσεις...
- Δείτε σε βάθος τα χαμόγελα.
- Επιτρέψτε στα παιδιά να απολαμβάνουν



ΑπολαμβάνειΝ... στην καθημερινότητα της δουλειάς

- Γιορτάστε χωρίς αφορμή
- Διάλειμμα;
- Μηρυκάστε όλα τα καλά λόγια
- Θυμηθείτε το αστείο που μοιραστήκατε και ξαναπείτε το
- Εστιάστε στις αισθήσεις, στις μυρωδιές, τα λουλούδια, τον ουρανό, σε μία όμορφη μουσική, στις γεύσεις...
- Εκτιμήστε σε βάθος τους ανθρώπους στη δουλειά που εκτιμάτε



Questions

?

?

Answers

?

Η Θετικότητα μαθαίνεται

Ευχαριστώ

- www.positiveemotions.gr
- www.positivepsychology.gr

