

Εργαλεία για μια καλύτερη ζωή

Σταλίκας Αναστάσιος, PhD,
Καθηγητής
Τμήμα Ψυχολογίας,
Πάντειο Πανεπιστήμιο Πολιτικών & Κοινωνικών Επιστημών
astalikas@hol.gr

Αθήνα, Μάιος 2012

Εισαγωγή

Ποια είναι η ΕΕΘΕΨΥ

- επιστημονική εταιρεία
- μη κερδοσκοπτική εταιρεία
- έρευνα
- διδασκαλία
- εφαρμογή προγραμμάτων

Δράσεις μας:

- Ημερίδα
- συμμετοχή σε συνέδρια
- Ομιλίες
- Εργαστήρια
- επιστημονικά άρθρα
- βιβλίο

Τι μελετάμε;

- Τι κάνει τους ανθρώπους ευτυχισμένους;
- Με ποιους τρόπους μπορούμε να προφυλάξουμε την ψυχική μας υγεία και ισορροπία;
- Τι μπορούμε να κάνουμε για να μην νοιώθουμε 'άσχημα' και να μην πονάει η ψυχή μας;
- Τι μπορούμε να κάνουμε να χαιρόμαστε την ζωή;

Ερωτηματολόγια

- Έρευνα και μάθηση
- ανατροφοδότηση

Στόχοι μας για σήμερα

- Τι είναι η Θετική Ψυχολογία;
- Τι καινούργιο προσφέρει;
- Πως μπορώ να τα εφαρμόσω στην ζωή μου;

Ο κλάδος της Θετικής Ψυχολογίας

- Δυνατότητες
- Θετικά στοιχεία
- Νόημα ζωής
- Ποιότητα ζωής
- Ψυχολογική ανθεκτικότητα
- Ευημερία
- Αισιοδοξία
- Θετικά συναισθήματα
- Ανάπτυξη ταλέντων και κλίσεων



Εισαγωγή

- Θετική – Αρνητική Ψυχολογία
- Στόχοι της Ψυχολογίας
 - Κατανόηση ανθρώπινης σκέψης, συναισθημάτων και συμπεριφοράς
 - Επιδιόρθωση, επούλωση, θεραπεία, αποκατάσταση ψυχικής υγείας
 - Βελτίωση προβληματικών αποτελεσμάτων
 - Επικέντρωση στο ‘προβληματικό’

150 χρόνια αργότερα παρά την

- Ανάπτυξη φαρμακευτικών προϊόντων
- Ανάπτυξη ψυχολογικών και εκπαιδευτικών παρεμβάσεων, θεραπειών και τεχνικών
- Ανάπτυξη ειδικών και εξιδανικευμένων προγραμμάτων

150 χρόνια αργότερα....

- Υψηλά ποσοστά παθήσεων
- Περισσότερες σε αριθμό παθήσεις και διαταραχές
- Κορεσμό παρεμβάσεων

Θετική Ψυχολογία

- Επιστημονικός κλάδος
- Μελέτη της ευζωίας, ευτυχίας, και της προσωπικής ανάπτυξης
- Εστίαση σε θετικά χαρακτηριστικά, στοιχεία, συναισθήματα, σκέψεις και συμπεριφορές συμβάλει στην ατομική και κοινωνική ευημερία
- Έμφαση στην πορεία προς την ολοκλήρωση, ικανοποίηση από την ζωή και την ευτυχία.

Η κατάρα της θετικότητας

- Υπεραπλούστευση
- Γενίκευση
- Δαιμονοποίηση των αρνητικών συναισθημάτων
- Ενοχοποίηση του ατόμου
- Λογοκρισία στη βίωση και έκφραση συναισθημάτων

Τι καινούργιο προσφέρει;

- Ο ευεργετικός ρόλος των θετικών συναισθημάτων
- Αξίες, αρχές, προτεραιότητες
- Νόημα ζωής
- Ψυχική Ανθεκτικότητα

Ψυχική Υγεία στη σημερινή Ελλάδα

- Έρευνες 2007 -2009 - 2011
- 1 στους 2 έλληνες έχει κατάθλιψη
- 1 στους 3 έλληνες έχει άγχος
- 1 στους 4 έχει κατάθλιψη και άγχος
- Μια χώρα σε απόγνωση, κατάθλιψη, χωρίς ελπίδα, που θεωρεί ότι δεν μπορεί να κάνει κάτι για να αλλάξει η κατάσταση.

Θετικά συναισθήματα στη σημερινή Ελλάδα

- Ένας στους τέσσερεις Έλληνες είναι υγιής

Γνωρίζω κάποιον που είναι ψυχικά ανθεκτικός;

- Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του ψυχικά ανθεκτικού ανθρώπου;

Ψυχική Ανθεκτικότητα

- Βιώνουν θετικά συναισθήματα
- Νόημα ζωής – Άξιες - Αρχές
- Στόχοι
- Προτεραιότητες
- Αυτό-αποτελεσματικότητα
- Κοινωνική στήριξη, κοινότητα, ομάδα

Ψυχική ανθεκτικότητα

“Οι ηγέτες που γνώρισα, ανεξάρτητα από το μονοπάτι της ζωής απ’ όπου προέρχονταν, ή των ιδρυμάτων όπου προέδρευαν, πάντα αναφέρονταν στην μια αποτυχία σ’ αυτό το κάτι που τους συνέβη που ήταν δύσκολο γι’ αυτούς, ακόμη και τραυματικό, κάτι που τους έκανε να νοιώθουν αυτήν την απελπιστική αίσθηση του να πιάνεις πάτο— σαν αυτή η αποτυχία να ήταν μια αναγκαιότητα. Ήταν σαν εκείνη τη στιγμή το σίδερο να καρφώθηκε στην ψυχή τους, η στιγμή αυτή που δημιούργησε την ψυχική ανθεκτικότητα που οι ηγέτες χρειάζονται.

Warren G. Bennis

Θετικά συναισθήματα

- Χαρά, ικανοποίηση, περηφάνια, ενδιαφέρον, αγάπη, γαλήνη, ευχαρίστηση, ευγνωμοσύνη
 - Ανάπτυξη πόρων
 - Γνωστική διεύρυνση
 - Φαντασία
 - Δημιουργικότητα
 - Ευρωστία
 - Ευτυχία
 - Ικανοποίηση

Η Θεωρία διεύρυνσης & δόμησης των Θετικών Συναισθημάτων

Fredrickson (1998). Review of General Psychology, 2, 300-319.

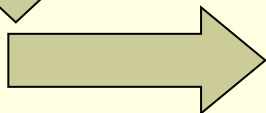
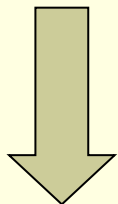
Fredrickson (2001). American Psychologist, 56, 218-226.

Fredrickson, (2002). Psychological Inquiry, 13, 209-213.

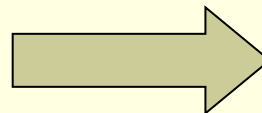
Fredrickson, (2003). American Scientist, 91, 330-335.

Θετικά Συναισθήματα

- Χαρά.....παιχνίδι & δημιουργικότητα
- Ενδιαφέρον.....εξερεύνηση & αυτοβελτίωση
- Ευχαρίστηση.....αναθεώρηση & αλλαγή
- Αγάπη.....επικοινωνία & ομαδικότητα
- Περηφάνια.....επιδίωξη υψηλών στόχων
- Ανύψωση.....παροχή βοήθειας & ηθική βελτίωση
- Ευγνωμοσύνη.....αποδοχή της βοήθειας των άλλων



Τα θετικά
συναισθήματα
διευρύνουν
το ρεπερτόριο
σκέψης
και δράσης του
ατόμου



Τα θετικά
συναισθήματα οδηγούν
στην **δόμηση**
διαχρονικών ισχυρών
πόρων

Σωματικοί πόροι
Κοινωνικοί πόροι
Διανοητικοί πόροι
Ψυχολογικοί πόροι

Η Θεωρία διεύρυνσης & δόμησης των Θετικών Συναισθημάτων

Τα θετικά συναισθήματα:

- Διευρύνουν την αντίληψη και την προσοχή
(Fredrickson & Branigan, 2002)
- Καταπολεμούν τις αρνητικές ψυχολογικές συνέπειες των αρνητικών συναισθημάτων
(Fredrickson & Levenson, 1998, Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000)
- Ενισχύουν την ενεργητική αντιμετώπιση δυσκολιών
(Fredrickson, Tugade, Waugh & Larkin, 2002, Tugade & Fredrickson 2002)
- Λειτουργούν προληπτικά στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης
(Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin 2002)
- Οδηγούν μέσω μηχανισμών κλιμακωτής ανέλιξης στην ψυχολογική ευημερία
(Fredrickson & Joiner 2002, Tugade & Fredrickson 2002)
- Συντελούν στην αύξηση των επιπέδων αισιοδοξίας, ηρεμίας και ψυχολογικής ανθεκτικότητας
(Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin 2002)

Αρνητικό
συναίσθημα

Θετικό
συναίσθημα

Ψυχολογική
Ανάκαμψη -
Ομοιόσταση

Ψυχολογική
Ανθεκτικότητα

Ψυχολογική
Ευημερία



Θετικά συναισθήματα

- Βίωση θετικών συναισθημάτων είναι το Ω3 της ψυχής
- Τα ερεθίσματα για να βιώσουμε θετικά συναισθήματα υπάρχουν γύρω μας. Απλώς δεν τα βλέπουμε
- Αν η ζωή μας δεν περιλαμβάνει και θετικά συναισθήματα, ζούμε λάθος ζωή

Θετικά συναισθήματα

- Μα είναι δυνατόν να βιώνω θετικά συναισθήματα σε αυτή την κατάσταση;

Θετικά συναισθήματα

- Γύρω - γύρω Παρασκευή και στη μέση Κυριακή

Θετικά συναισθήματα

“Ο τρόπος για να ξεπεραστούν οι αρνητικές σκέψεις και τα αυτοκαταστροφικά συναισθήματα, είναι η ανάπτυξη αντίθετων, θετικών συναισθημάτων που είναι πιο δυνατά και πιο ισχυρά.”

Tenzin Gyatso

Παρακίνηση & Θετική Σκέψη

«Το μυστικό του μπορώ υπάρχει στο θέλω.....»

Τζουζέπε Μαντσίνι, 1866

Έχει νόημα η ζωή μου;

- Ανεύρεση νοήματος
- Σκοπός
- Στόχος
- Προτεραιότητες

3 είδη ευτυχισμένης ζωής



Η ευχάριστη ζωή

Ζωή γεμάτη απολαύσεις & ηδονές σχετιζόμενες με την κάλυψη βασικών αναγκών και το σώμα. Βίωση πολλών και διαφορετικών θετικών συναισθημάτων



Η χαρούμενη ζωή

Χαρακτηριστικό της η δέσμευση, η συνέχεια και το ενδιαφέρον. Το άτομο απορροφάται από τις ασχολίες του. Ειδικότερα η εργασία, η οικογένεια και τα σημαντικά πρόσωπα στην ζωή του



Η με νόημα και σκοπό ζωή

Το ανώτερο επίπεδο ευτυχίας. Ειδικότερα η αυτοπραγμάτωση και οι συμβατικές σχέσεις με τους άλλους. Αλtruισμός.

3 είδη ευτυχισμένης ζωής



Η ευχάριστη ζωή

Επιδίωξη όσο το δυνατόν περισσότερων ηδονών

Ανάπτυξη ικανοτήτων για την διευκόλυνση τους

Κληρονομικότητα

Έξις



Η χαρούμενη ζωή

Ροή Θ. Συναισθημάτων

Ο χρόνος σταματά

Δεν νιώθεις τίποτα άλλο

Χρήση των ικανοτήτων

Οργάνωση ζωής ώστε να χρησιμοποιούνται αυτές συνεχώς



Η με νόημα και σκοπό ζωή

Αυτογνωσία

Χρήση των ικανοτήτων μου για την εξυπηρέτηση ενός σκοπού μεγαλύτερου από εμένα και το προσωπικό μου όφελος.

Ευγνωμοσύνη

Δόσιμο

Αυτογνωσία (Ουπς, εγώ είμαι αυτός;)

«Ζούμε όλοι κάτω από τον ίδιο ουρανό αλλά δεν βλέπουμε όλοι τον ίδιο ορίζοντα.»

Κόνραντ Αντενάουερ, 1960

Στόχοι ζωής

- Μόνο το 5% του πληθυσμού έχει σαφείς εργασιακούς ή προσωπικούς στόχους.
- Μόνο το 3% τους έχει καταγεγραμμένους.
- Όσοι έχουν τέτοιους στόχους πετυχαίνουν.

Χαρακτηριστικά στόχων ζωής

- Να διατυπώνονται γραπτά.
- Να έχουν χρονικό όριο.
- Να είναι απαιτητικοί.
- Να είναι ρεαλιστικοί – επιτεύξιμοι.
- Να είναι καθορισμένοι με σαφήνεια.

Νόημα Ζωής

“Η αντιμετώπιση μας απέναντι στη ζωή καθορίζει την αντιμετώπιση της ζωής προς τα εμάς.”

John N. Mitchell

Όταν κινητοποιούμεθα από στόχους με νόημα βαθύ, από όνειρα που αναζητούν πραγμάτωση, από καθάρια αγάπη που πηγαία εκφράζεται, – τότε ζούμε πραγματικά.

Greg Anderson

Αρετές, Πεποιθήσεις, Πιστεύω και Αξίες

- Η σημαντικότητα των προσωπικών αξιών
- Αξίες
 - παράμετροι ζωής
 - Ηθικής
 - Επιλογών
 - Συμπεριφορών
 - Ταυτότητας
 - Αυτοαξιολόγησης
 - αυτοκριτικής

Αρετές, Πεπαιθήσεις, Πιστεύω και Αξίες

- Αξίες
 - Πυξίδα κατεύθυνσης
 - Επιλογών ζωής
 - Προτεραιοτήτων
 - Στόχων ζωής

Αρετές, Πεπαιθήσεις, Πιστεύω και Αξίες

- Ανακαλύπτω τις αξίες μου
- Υπάρχει κάτι για το οποίο αξίζει να κάνω μεγάλες θυσίες;
- Η ζωή μου είναι συμβατή με τις αξίες μου;

Via-Strengths του Seligman

Αρετές και χαρακτηριστικά

- **Σοφία και γνώση** : δημιουργικότητα, περιέργεια, αγάπη για μάθηση, προοπτική, καινοτομία, ευελιξία.
- **Θάρρος** : γενναιότητα, επιμονή, ακεραιότητα, ζωντάνια.
- **Αγάπη και ανθρωπισμός** : τρυφερότητα, συμπόνια, κατανόηση, ευγένεια, κοινωνική νοημοσύνη.
- **Δικαιοσύνη** : Πολιτική ορθότητα, ηγεσία, ηθική, αξιοπρέπεια, εντιμότητα.
- **Διαχείριση εαυτού** : Συγχώρεση, έλεος, ταπεινοφροσύνη, μετριοπάθεια, αυτοέλεγχος.
- **Πνευματικότητα** : αισθητική πληρότητα, εκτίμηση του ωραίου, υπεροχή, ευγνωμοσύνη, ελπίδα, αισιοδοξία, χιούμορ.

<http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/Default.aspx>

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των ευτυχισμένων ανθρώπων;

- Ανθεκτικότητα
- Πίστη στον εαυτό τους
- Επιμονή
- Αισιοδοξία
- Θετικά συναισθήματα
- Προσήλωση σε Στόχους ζωής

Τι κρατώ από το σημερινό σεμινάριο;

- Ποια είναι τα 4 πιο σημαντικά στοιχεία που πήρα σήμερα;

