

ΤΟΠΟΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Επιμέλεια - Διόρθωση: Όλγα Παπακώστα

Σελιδοποίηση: Μαρίνα Μπίτσικα

Εξώφυλλο: ΜΟΤΙΒΟ ΕΚΔΟΤΙΚΗ Α.Ε.

Εικαστικό εξωφύλλου: Νίκος Καζής

Υπό την επιστημονική αιγίδα της Ελληνικής Εταιρίας Θετικής Ψυχολογίας

© 2023 Εκδόσεις Τόπος & Χρήστος Πεζηρκιανίδης, Αναστάσιος Σταλίκας, Μαρία Μαλικιώση-Λοΐζου

[Οι εκδόσεις Τόπος είναι εμπορικό σήμα της ΜΟΤΙΒΟ ΕΚΔΟΤΙΚΗ Α.Ε.]

ISBN: 978-960-499-473-1

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΤΟΠΟΣ

Μεθώνης 71Α, 10683, Αθήνα

Τηλ.: +30 210 8222835 | info@motibo.com

Κεντρική διάθεση: Ζωσιμάδων 6, 10683, Αθήνα

Τηλ.: +30 210 3221580 | bookstore@motibo.com

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμία διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας απαγορευτικής των προσβολών της. Κατά το Ν. 2387/20 (όπως έχει τροποποιηθεί με το Ν. 2121/93 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με το Ν. 100/1975) απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε κάποιο σύστημα διάσωσης και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

www.toposbooks.gr

ΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Επιστημονική επιμέλεια
Χρήστος Πεζηρκιανίδης
Αναστάσιος Σταλίκας
Μαρία Μαλικιώση-Λοΐζου



*Το βιβλίο είναι αφιερωμένο στο επιστημονικό έργο, την κοινωνική προσφορά
και την πολύπλευρη προσωπικότητα του Τάσου Σταλικά,
αγαπημένου συνεργάτη, δασκάλου και φίλου.*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	11
Χρήστος Πεζηρκιανίδης & Μαρία Μαλικιώση-Λοϊζου	

ΜΕΡΟΣ Α: ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ - ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΟΙ ΠΥΛΩΝΕΣ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ.....	23
Μαρία Μαλικιώση-Λοϊζου	
3. ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ.....	37
Χρήστος Πεζηρκιανίδης	
4. ΟΙ ΠΥΛΩΝΕΣ ΤΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ.....	53
Χρήστος Πεζηρκιανίδης	
5. ΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ.....	73
Χρήστος Πεζηρκιανίδης	
6. Η ΝΕΥΡΟΕΠΙΣΤΗΜΗ ΣΤΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ.....	83
Μαριέττα Ρεμούνδου	

ΜΕΡΟΣ Β: ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΘΕΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

7. Η ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΟΥ ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΕΙΝ ΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ.....	105
Χρήστος Πεζηρκιανίδης & Άννυ Μπενέτου	
8. Η ΑΥΤΟΣΥΜΠΟΝΙΑ ΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ.....	127
Ειρήνη Καρακασίδου	
9. ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΜΙΑΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ.....	145
Κωνσταντίνος Καραμπάς, Χρήστος Πεζηρκιανίδης & Αναστάσιος Σταλίκας	
10. ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΤΩΝ ΦΙΛΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΤΩΝ ΑΝΑΔΥΟΜΕΝΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΜΕ ΑΝΑΣΦΑΛΗ ΤΥΠΟ ΔΕΣΜΟΥ.....	171
Μαρία Χριστοπούλου, Χρήστος Πεζηρκιανίδης & Αναστάσιος Σταλίκας	
11. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ.....	197
Αγάθη Λακιώτη	

ΜΕΡΟΣ Γ: ΘΕΤΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

12. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΑΡΧΩΝ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΡΟΧΗΣ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ	219
Αικατερίνη Λαμπροπούλου, Χρυσή Χατζηχρήστου & Θεοδώρα Υφαντί	
13. ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ	239
Στέφανος Βασιλόπουλος, Ανδρέας Μπρούζος, Χριστίνα Τάσση & Παναγούλα Παπαδημητροπούλου	
14. ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΚΡΙΣΗ: ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ	267
Μαρία Τσίρου & Χρήστος Πεζηρκιανίδης	
15. ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΒΙΩΣΗΣ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΑΠΟ ΤΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΤΗΣ ΑΣΠΑΙΤΕ	293
Καλλιόπη Κουνενού, Αντώνης Καλαματιανός, Κατερίνα Γαρίπη & Ντίνα Κουρμούση	
16. ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ	313
Δημήτρης Θεοδοσιάκης	
17. Η ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΚΑΛΕΣΜΑΤΟΣ ΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	333
Ελένη Σταυροπούλου & Χρήστος Πεζηρκιανίδης	
18. ΟΙ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΜΕ ΤΗΝ ΟΠΤΙΚΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ	351
Χριστίνα Αθανασιάδου & Θεοπούλα Καστράνη	
19. ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗ ΧΡΟΝΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΑ	363
Ευάγγελος Χ. Καραδήμας	
20. ΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ	379
Δήμητρα Βασιλείου, Χρήστος Πεζηρκιανίδης & Δέσποινα Μωραΐτου	
ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΝ	403

Εισαγωγή*

Χρήστος Πεζηρκιανίδης & Μαρία Μαλικιώση-Λοΐζου

Το βιβλίο αυτό αποτελεί έμπνευση και ενσάρκωση της επιστημονικής και επαγγελματικής πορείας του Αναστάσιου Σταλίκας. Ο ίδιος εργάστηκε επί πολλά χρόνια για τον άνθρωπο, την κατανόηση των προβλημάτων του και τους μηχανισμούς που οδηγούν στην αλλαγή μέσα από τις ψυχολογικές παρεμβάσεις. Παράλληλα, αναζητούσε τα στοιχεία εκείνα που οδηγούν τα άτομα να ανθίσουν ψυχικά, κοινωνικά και σωματικά και κατέβαλε σημαντικές προσπάθειες ώστε να τα βοηθήσει να αναγνωρίσουν αυτά τα στοιχεία της ύπαρξής τους και να τα καλλιεργήσουν στην προσωπική τους ζωή, την εργασία τους, τις διαπροσωπικές τους σχέσεις και τα εκπαιδευτικά τους ταξίδια. Τα παραπάνω τα πέτυχε ο Τάσος Σταλίκας μέσα από την πορεία του ως καθηγητής στο πανεπιστήμιο, ως κλινικός ψυχολόγος, ψυχοθεραπευτής, σύμβουλος, εκπαιδευτής, ιδρυτής της Ελληνικής Εταιρίας Θετικής Ψυχολογίας και ομιλητής σε δράσεις που στόχευαν στο ευρύ κοινό.

Με άλλα λόγια, ο Τάσος Σταλίκας, μέσα από τις ερευνητικές και ψυχοθεραπευτικές του προσπάθειες, συνέβαλε στη σταδιακή αναγνώριση των παραγόντων που οδηγούν στο ευ ζην και περιγράφονται από το επιστημονικό πεδίο της Θετικής Ψυχολογίας. Ταυτοχρόνως, προσπάθησε να ενσωματώσει αυτούς τους παράγοντες και τις αρχές της θετικής ψυχολογίας στη θεραπευτική του πρακτική και στις ψυχολογικές παρεμβάσεις που σχεδίασε και εφάρμοσε σε διαφορετικούς πληθυσμούς, όπως οι αναδυόμενοι ενήλικες, οι ηλικιωμένοι, οι κακοποιημένες γυναίκες, οι αθλητές, οι μαθητές και οι εκπαιδευτικοί. Υπήρξε, λοιπόν, πρωτοπόρος στη σύνθεση της συμβουλευτικής και της θετικής ψυχολογίας. Για όλους τους παραπάνω λόγους, αυτό το βιβλίο αφιερώνεται στη μνήμη του καθηγητή Αναστάσιου Σταλίκας ως ελάχιστος φόρος τιμής στο έργο του και την προσφορά του απέναντι στην επιστήμη και τον

* Παραπομπή σε αυτό το κεφάλαιο στα αγγλικά:
Pezirkianidis, C., & Malikiysi-Loizos, M. (2023). Introduction. In C. Pezirkianidis, A. Stalikas & M. Malikiysi-Loizos (Eds), *The applications of positive psychology in counselling*. Topos.

άνθρωπο. Ο Τάσος Σταλίκας, ενώ εμπνεύστηκε και επιμελήθηκε το συγκεκριμένο βιβλίο, δεν το ολοκλήρωσε λόγω του αδόκητου θανάτου του.

Το παρόν βιβλίο αποτελεί ένα καινοτόμο πόνημα που σκοπός του είναι η δημιουργία μιας νέας αφήγησης για τη σχέση της συμβουλευτικής και της θετικής ψυχολογίας στην Ελλάδα και εν γένει. Για αυτόν τον λόγο, δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην ανάδειξη των τρόπων με τους οποίους μπορούν να εφαρμοστούν οι αρχές και οι παρεμβάσεις της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική πράξη σε διαφορετικές ομάδες πληθυσμού, όπως τα παιδιά, οι έφηβοι, οι ηλικιωμένοι, οι γυναίκες, οι πάσχοντες από χρόνια νοσήματα και οι αναδυόμενοι ενήλικες. Απώτερος στόχος του είναι η σταδιακή ανάδυση ενός ενιαίου μοντέλου θετικής συμβουλευτικής σε διαφορετικά συμβουλευτικά περιβάλλοντα. Με άλλα λόγια, στόχος του βιβλίου είναι οι αναγνώστες να εφαρμόσουν σταδιακά τις αρχές της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική τους πράξη ως μια ενιαία πρακτική που αποσκοπεί στην άνθηση του ατόμου και στην επιτυχή του προσαρμογή στις δυσκολίες που αντιμετωπίζει.

Συγγραφείς σε αυτό το βιβλίο είναι εξέχοντα μέλη της επιστημονικής κοινότητας που πρωτοπορούν στο πεδίο της συμβουλευτικής ψυχολογίας, καθώς και μέλη της Ελληνικής Εταιρίας Θετικής Ψυχολογίας. Οι διάφοροι συγγραφείς έχουν διαφορετικό σημείο επιστημονικής αφετηρίας και χρησιμοποιούν διαφορετικά μοντέλα στη συμβουλευτική τους πρακτική. Παρ' όλα αυτά, εφαρμόζουν σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό τις αρχές της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική και στα κεφάλαιά τους αναστοχάζονται για το παρόν και το μέλλον αυτής της σύμπραξης.

Το βιβλίο δομήθηκε έτσι ώστε να μπορέσουν οι αναγνώστες να κατανοήσουν τι είναι η συμβουλευτική και η θετική ψυχολογία και έπειτα πώς μπορούν συγκεκριμένες έννοιες της θετικής ψυχολογίας να υφανθούν στη συμβουλευτική πράξη σε διαφορετικά πλαίσια.

Πιο αναλυτικά, το πρώτο μέρος του βιβλίου αποτελείται από πέντε κεφάλαια τα οποία είναι εισαγωγικά, αφορούν δηλαδή τις βάσεις της συμβουλευτικής και της θετικής ψυχολογίας. Επιπλέον, σε αυτά τα κεφάλαια οι αναγνώστες θα γνωρίσουν θεωρητικά τις εφαρμογές της θετικής ψυχολογίας σε διαφορετικά πλαίσια και τη νευροφυσιολογία που λαμβάνει χώρα όταν εφαρμόζονται παρεμβάσεις της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική.

Το δεύτερο μέρος του βιβλίου έχει στόχο την εστίαση σε συγκεκριμένες έννοιες της θετικής ψυχολογίας, όπως το απολαμβάνει και η ψυχική ανθεκτικότητα, και την παρουσίαση μέσα από μελέτες περίπτωσης των τρόπων με τους οποίους οι έννοιες αυτές μπορούν να καλλιεργηθούν στη συμβουλευτική πράξη. Οι μελέτες περίπτωσης άλλες φορές αφορούν περιστατικά ατομικών συνεδριών συμβουλευτικής και άλλοτε προγράμματα ομαδικής συμβουλευτικής. Σε κάθε περίπτωση, αναλύονται οι τρόποι με τους οποίους οι ωφελούμενοι μπορούν να εκπαιδευτούν και να καλλιεργήσουν τις έννοιες αυτές σε ψυχολογικά πλαίσια. Στο μέρος αυτό περιλαμβάνονται πέντε κεφάλαια.

Τέλος, το τρίτο μέρος του βιβλίου αποτελείται από εννέα κεφάλαια και στοχεύει στην παρουσίαση των γενικών αρχών της συμβουλευτικής σε διαφορετικά περιβάλ-

λοντα, όπως το σχολείο και το πανεπιστήμιο. Επιπλέον στόχος αυτής της ενότητας του βιβλίου είναι η εξοικείωση των αναγνωστών μέσω μελετών περίπτωσης με τους πυλώνες της θετικής ψυχολογίας που μπορούν να εφαρμοστούν στα διαφορετικά πλαίσια συμβουλευτικής.

Αμέσως παρακάτω παρουσιάζονται σύντομα οι σκοποί του κάθε κεφαλαίου που περιλαμβάνεται στο παρόν σύγγραμμα, λαμβάνοντας υπόψη ότι η παρούσα εισαγωγή αποτελεί το πρώτο κεφάλαιο αυτού του βιβλίου.

Στο δεύτερο κεφάλαιο αναπτύσσονται οι ρίζες της συμβουλευτικής ψυχολογίας, όπως αυτές αναπτύχθηκαν ήδη μέσα από τη σωκρατική διαλεκτική και τη νεότερη φιλοσοφική σκέψη, καθώς και οι βασικοί πυλώνες και οι πηγές εξέλιξης της συμβουλευτικής ψυχολογίας έως σήμερα. Συγκεκριμένα, σκοπός του κεφαλαίου είναι να αναλύσει τα κύρια φιλοσοφικά, πολιτικά, κοινωνικά, οικονομικά και πολιτισμικά ρεύματα που επηρέασαν τη δημιουργία του επιστημονικού πεδίου της συμβουλευτικής ψυχολογίας και την εξέλιξή του έως τη συνάντησή του με το σύγχρονο ρεύμα της θετικής ψυχολογίας. Το κεφάλαιο αυτό γράφτηκε από την ομότιμη καθηγήτρια συμβουλευτικής ψυχολογίας και πρωτοπόρο στην έρευνα σε αυτό το επιστημονικό πεδίο στη χώρα μας, τη Μαρία Μαλικιώση-Λοϊζου, η οποία έχει συγγράψει πληθώρα επιστημονικών άρθρων και βιβλίων για τις αρχές και τις εφαρμογές της συμβουλευτικής σε διαφορετικά πλαίσια.

Στο τρίτο κεφάλαιο παρουσιάζονται οι βασικές αρχές της θετικής ψυχολογίας, η οποία αποτελεί ένα σύγχρονο ρεύμα που εστιάζει σε θετικές πλευρές της ανθρώπινης ύπαρξης, όπως η βίωση θετικών συναισθημάτων, η ψυχική ανθεκτικότητα και η ανεύρεση νοήματος στη ζωή. Οι αρχές και οι θεωρίες της τα τελευταία είκοσι πέντε χρόνια εφαρμόζονται συστηματικά σε ασκήσεις και παρεμβάσεις σε διαφορετικά πλαίσια, από το σχολείο και την εργασία μέχρι τη συμβουλευτική και την ψυχοθεραπεία. Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζονται πληροφορίες για την ανάδυση της θετικής ψυχολογίας ως σύγχρονου ρεύματος στην επιστήμη της ψυχολογίας και την εξέλιξη αυτής της προσέγγισης έως σήμερα. Αυτό το κεφάλαιο, καθώς και τα δύο επόμενα, έγραψε ο Χρήστος Πεζηρκιανίδης, πνευματικό τέκνο του Τάσου Σταλικά, ο οποίος μέσα από τις διδακτορικές και μεταδιδακτορικές του σπουδές έχει εντυφλήσει στη συνύφανση των αρχών της συμβουλευτικής και της θετικής ψυχολογίας. Επιπλέον, αποτελεί ενεργό μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Θετικής Ψυχολογίας.

Στο τέταρτο και στο πέμπτο κεφάλαιο, αντίστοιχα, παρουσιάζονται οι βασικοί πυλώνες, οι βασικές έννοιες που πραγματεύεται η θετική ψυχολογία και τα βασικά πλαίσια εφαρμογής της. Πιο αναλυτικά, η έρευνα και η πρακτική στη θετική ψυχολογία έχει εστιάσει σε μία σειρά από μεταβλητές που οδηγούν σε αυξημένο ευ ζην. Στο πλαίσιο του τέταρτου κεφαλαίου γίνεται αναφορά σε τέσσερις από τις μεταβλητές αυτές: τη βίωση θετικών συναισθημάτων, το νόημα στη ζωή, τα δυνατά στοιχεία χαρακτήρα και την ψυχική ανθεκτικότητα. Στο πέμπτο κεφάλαιο, από την άλλη, δίνεται έμφαση στην εν τη γενέσει εφαρμογή των μεταβλητών αυτών σε διαφορετικά πλαίσια, όπως το σχολείο, η εργασία, η ψυχοθεραπεία και η συμβουλευτική.

Το πρώτο μέρος αυτού του βιβλίου ολοκληρώνεται με το έκτο κεφάλαιο, το οποίο εστιάζει στην ψυχοφυσιολογία των εφαρμογών της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική. Στο κεφάλαιο αυτό επιδιώκεται η ενσωμάτωση της νευροεπιστήμης στη συζήτηση για τη σημαντικότητα της εφαρμογής των αρχών της θετικής ψυχολογίας στις ψυχολογικές παρεμβάσεις. Συγγραφέας αυτού του κεφαλαίου είναι η Μαριέττα Ρεμούνδου, η οποία ασκεί ιδιωτικά το επάγγελμα του ψυχολόγου, μελετά συστηματικά το πεδίο της γνωστικής νευροψυχολογίας και αποτελεί μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Θετικής Ψυχολογίας, από την οποία έχει εκπαιδευτεί στις αρχές της θετικής ψυχολογίας. Ο συνδυασμός των γνώσεών της και το ενδιαφέρον της για τις εφαρμογές της θετικής ψυχολογίας κινητοποίησαν τον Τάσο Σταλικά για να της ζητήσει να συγγράψει αυτό το κεφάλαιο και την ευχαριστούμε ιδιαίτερα.

Το δεύτερο μέρος του βιβλίου ξεκινά με την πρώτη έννοια που προέρχεται από τον χώρο της θετικής ψυχολογίας, το απολαμβάνειν, και διερευνά τρόπους εφαρμογής του στη συμβουλευτική. Στο έβδομο κεφάλαιο του βιβλίου, λοιπόν, περιγράφεται η έννοια του απολαμβάνειν, οι στρατηγικές που υιοθετούν τα άτομα για να το εφαρμόσουν και δίνεται έμφαση στις καρποφόρες επιδράσεις του για την ευζωία τους. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται μελέτες που έχουν διεξαχθεί με στόχο την ενδυνάμωση του απολαμβάνειν μέσω ψυχολογικών παρεμβάσεων και αναλύεται μια μελέτη περίπτωσης που εστιάζει στην εκμάθηση του απολαμβάνειν στο πλαίσιο μιας ατομικής συνεδρίας. Τη συγγραφή αυτού του κεφαλαίου ανέλαβαν ο Χρήστος Πεζηρκιανίδης και η Άννυ Μπενέτου. Η Άννυ Μπενέτου έχει μαθητεύσει δίπλα στην κυρία Μαλικιώση-Λοϊζου και μέσα από τις σπουδές και τις έρευνές της έχει μελετήσει συστηματικά την εφαρμογή του απολαμβάνειν στη συμβουλευτική πράξη, καθώς έχει σχεδιάσει και αξιολογήσει σχετικές παρεμβάσεις. Παράλληλα, αποτέλεσε στενή συνεργάτιδα του Α. Σταλικά και ενεργό μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Θετικής Ψυχολογίας. Την ευχαριστούμε θερμά για τη συμβολή της σε αυτή τη συλλογική προσπάθεια.

Το όγδοο κεφάλαιο επικεντρώνεται σε μια ακόμη διακριτή και ιδιαίτερα δημοφιλή έννοια της θετικής ψυχολογίας, την αυτοσυμπόνια. Σκοπός του συγκεκριμένου κεφαλαίου είναι να εξοικειώσει τους αναγνώστες με την έννοια της αυτοσυμπόνιας και τα δομικά συστατικά της, να περιγράψει τις ευεργετικές της επιδράσεις για διαφορετικούς πυλώνες της ευζωίας και να αναλύσει τις εφαρμογές της στις συνεδρίες συμβουλευτικής καθώς και στα προγράμματα πρόληψης και προαγωγής ψυχικής υγείας και ευημερίας. Συγγραφέας του συγκεκριμένου κεφαλαίου είναι η Ειρήνη Καρακασίδου, στενή συνεργάτιδα του Α. Σταλικά επί σειρά ετών και βασικό μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Θετικής Ψυχολογίας. Η κυρία Καρακασίδου μέσα από τη θεραπευτική της πρακτική και το πλούσιο ερευνητικό της ιστορικό έχει εστιάσει στην καλλιέργεια μιας συμπνευτικής στάσης απέναντι στον εαυτό και έχει εξετάσει αντίστοιχες παρεμβάσεις σε διαφορετικούς πληθυσμούς, όπως οι αθλητές, οι έφηβοι και οι κακοποιημένες γυναίκες. Είμαστε ευγνώμονες για τη συμμετοχή της σε αυτό το πόνημα.

Στο ένατο κεφάλαιο οι αναγνώστες συναντούν μια νεότερη έννοια που προέρχεται από τις ερευνητικές προσπάθειες του δεύτερου κύματος στη θετική ψυχολογία,

τη θετική νοοτροπία απέναντι στο στρες, την πεποίθηση δηλαδή ότι το στρες δεν αποτελεί έναν αρνητικό παράγοντα για την ψυχική υγεία του ατόμου, αλλά μπορεί να την ενδυναμώσει αν το αντιμετωπίσουμε ως σύμμαχό μας. Η έννοια αυτή βασίζεται στις αρχές της γνωσιακής θεωρίας και θεραπείας βάσει των οποίων οι πεποιθήσεις μας για το στρες επηρεάζουν την ψυχοσυναισθηματική μας κατάσταση. Σκοπός αυτού του κεφαλαίου είναι η ευαισθητοποίηση σχετικά με αυτή την έννοια, η παρουσίαση των βασικών αρχών της θετικής ψυχολογίας του δεύτερου κύματος και η σύνδεση των αρχών αυτών με τις παραδοχές της Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης. Στη συνέχεια, παρουσιάζεται ένα πρόγραμμα ομαδικής συμβουλευτικής που σχεδιάστηκε, εφαρμόστηκε και βρέθηκε ότι συμβάλλει στην τροποποίηση της νοοτροπίας απέναντι στο στρες και των συνεπειών του στρες στην ψυχική υγεία των ατόμων. Συγγραφέας αυτού του κεφαλαίου μαζί με τους Χρήστο Πεζηρκιανίδη και Αναστάσιο Σταλικά είναι ο Κωνσταντίνος Καραμπάς, διδάκτορας θετικής και συμβουλευτικής ψυχολογίας και μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Θετικής Ψυχολογίας. Ο κύριος Καραμπάς, στο πλαίσιο των διδακτορικών του σπουδών, δημιούργησε ένα πρωτότυπο πρόγραμμα ομαδικής παρέμβασης στο οποίο συνδύασε διαφορετικά μοντέλα αντίληψης της ανθρώπινης ύπαρξης και οδηγήθηκε σε πρωτοπόρα ευρήματα για την εφαρμοσμένη θετική ψυχολογία. Ο σκελετός αυτής της παρέμβασης παρουσιάζεται στο συγκεκριμένο κεφάλαιο και είμαστε ευγνώμονες για αυτό.

Το δέκατο κεφάλαιο του βιβλίου εστιάζει στις ψυχολογικές παρεμβάσεις που σχεδιάζονται με στόχο την ενδυνάμωση των διαπροσωπικών σχέσεων των αναδυόμενων ενήλικων. Οι αναδυόμενοι ενήλικες αντιμετωπίζουν σημαντικές αναπτυξιακές προκλήσεις, καθώς καλούνται να διαχειριστούν το αίσθημα του «ενδιάμεσου» σε δύο ηλικιακές περιόδους, την εφηβεία και την ενήλικη ζωή. Έρχονται, λοιπόν, συχνά αντιμέτωποι με αισθήματα συναισθηματικής, κοινωνικής και υπαρξιακής μοναξιάς και με διάφορες συναισθηματικές δυσκολίες. Η φιλία φαίνεται να αποτελεί ένα δίκτυο ασφαλείας και στήριξης σε αυτή τη γεμάτη προκλήσεις περίοδο, καθώς πολλές μελέτες καταδεικνύουν τον προστατευτικό της χαρακτήρα για τους αναδυόμενους ενήλικες. Για αυτόν τον λόγο, σε αυτό το κεφάλαιο σχεδιάζεται βήμα βήμα μια ομαδική παρέμβαση που στοχεύει στην ενδυνάμωση των φιλικών σχέσεων σε αυτή την ομάδα πληθυσμού βασιζόμενη στις αρχές της θετικής ψυχολογίας. Κύρια συγγραφέας αυτού του κεφαλαίου είναι η Μαρία Χριστοπούλου, η οποία σχεδίασε στο πλαίσιο της εκπόνησης της διδακτορικής της διατριβής το πρόγραμμα παρέμβασης που παρουσιάζεται στο συγκεκριμένο κεφάλαιο υπό την εποπτεία των Χρήστου Πεζηρκιανίδη και Αναστάσιου Σταλικά. Η κύρια Χριστοπούλου διεξάγει μελέτες στο πεδίο της εφαρμοσμένης θετικής ψυχολογίας και αποτελεί μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Θετικής Ψυχολογίας. Την ευχαριστούμε θερμά για τη συμμετοχή της σε αυτό το βιβλίο.

Το δεύτερο μέρος του βιβλίου ολοκληρώνεται με το ενδέκατο κεφάλαιο, το οποίο αφιερώνεται στον ρόλο της συμβουλευτικής στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των συμβουλευομένων. Σκοπός αυτού του κεφαλαίου είναι η παρουσίαση της έννοιας της ψυχικής ανθεκτικότητας, των βασικότερων χαρακτηριστικών της και

των παραγόντων που προστατεύουν τα άτομα από τις επιπτώσεις μιας αντιξοότητας. Επιμέρους στόχο αποτελεί ο έλεγχος της αποτελεσματικότητας διάφορων παρεμβάσεων στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και η ανάλυση μιας μελέτης περίπτωσης που αναδεικνύει τον ρόλο της συμβουλευτικής στην ενίσχυση των προστατευτικών παραγόντων του πελάτη. Συγγραφέας του κεφαλαίου είναι η Αγάθη Λακιώτη, έμπειρη ψυχοθεραπεύτρια, ερευνήτρια, εκπαιδευτρια, στενή συνεργάτιδα του Τάσου Σταλικά και ενεργό μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Θετικής Ψυχολογίας. Το θέμα του συγκεκριμένου κεφαλαίου αποτελεί κεντρικό ζήτημα των ερευνητικών της προσπαθειών και της θεραπευτικής της πρακτικής και την ευχαριστούμε που μοιράζεται την εμπειρία της με τους αναγνώστες αυτού του βιβλίου.

Το τρίτο μέρος του βιβλίου εστιάζει στις εφαρμογές της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική σε διαφορετικά πλαίσια, περιλαμβάνοντας τις εφαρμογές της στο σχολείο, το πανεπιστήμιο, την υγεία, την τρίτη ηλικία και στη συμβουλευτική υπό την οπτική του φύλου.

Το δωδέκατο κεφάλαιο εισάγει τους αναγνώστες στο πρώτο πλαίσιο συμβουλευτικής, το σχολείο. Σκοπός του κεφαλαίου είναι η παρουσίαση των πρακτικών εφαρμογών της θετικής ψυχολογίας στο σχολικό περιβάλλον μέσα από τις δράσεις του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας, το οποίο λειτουργεί στο Τμήμα Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Ειδικότερα, σε αυτό το κεφάλαιο περιγράφεται ένα σύνθετο μοντέλο ενσωμάτωσης των αρχών της θετικής ψυχολογίας στις πολυεπίπεδες δράσεις που εφαρμόστηκαν από το Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας με στόχο την κάλυψη των ποικίλων αναγκών των σχολικών κοινοτήτων και λαμβάνοντας υπόψη τον πολυδιάστατο ρόλο του σχολικού ψυχολόγου. Συγγραφείς του κεφαλαίου είναι τρεις εξέχουσες ερευνήτριες στο πεδίο της σχολικής ψυχολογίας στη χώρα μας. Η Αικατερίνη Λαμπροπούλου, επίκουρη καθηγήτρια στο Τμήμα Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών με γνωστικό αντικείμενο την εφαρμοσμένη σχολική ψυχολογία και πλούσια ερευνητική εμπειρία στην προαγωγή της ψυχικής υγείας, τα παρεμβατικά προγράμματα πρόληψης, τη συμβουλευτική και τις θετικές παρεμβάσεις στο σχολείο. Η Χρυσή Χατζηχρήστου, καθηγήτρια σχολικής ψυχολογίας, διευθύντρια του ΠΜΣ «Σχολικής Ψυχολογίας» και του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας στο Τμήμα Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και ερευνήτρια στο πεδίο των ψυχολογικών παρεμβάσεων στη σχολική κοινότητα. Και η Θεοδώρα Υφαντή, η οποία μέσα από την επαγγελματική της πρακτική, τις διδακτορικές της σπουδές, τη διδασκαλία και τις έρευνές της συστηματικά προσεγγίζει τις εφαρμογές της θετικής ψυχολογίας στο σχολικό περιβάλλον σε συνεργασία με το Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Είναι χαρά μας που συμμετέχουν σε αυτή τη συλλογική προσπάθεια.

Το δέκατο τρίτο κεφάλαιο του βιβλίου οριοθετεί το πεδίο της συμβουλευτικής παιδιών και εφήβων, τις ιδιαίτερες ανάγκες αυτών των ομάδων και τις διαφοροποιήσεις από τη συμβουλευτική ενηλίκων, ενώ παράλληλα αναλύονται οι εφαρμογές

της θετικής ψυχολογίας σε αυτό το είδος συμβουλευτικής. Στη συνέχεια, παρουσιάζεται ένα ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα που βασίστηκε στις αρχές της θετικής ψυχολογίας και εφαρμόστηκε σε μαθητές που διαβιούν σε συνθήκες φτώχειας και επιχειρείται η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων του. Συγγραφείς αυτού του κεφαλαίου αποτελούν δύο σημαντικοί ερευνητές στο πεδίο της συμβουλευτικής ψυχολογίας στη χώρα μας, οι Στέφανος Βασιλόπουλος και Ανδρέας Μπρούζος, καθηγητές στο Πανεπιστήμιο Πατρών και Ιωαννίνων, αντίστοιχα, οι οποίοι ακολουθούν διαφορετική προσέγγιση στην ψυχοθεραπευτική τους πρακτική, αλλά παράλληλα μελετούν και εφαρμόζουν τις αρχές της θετικής ψυχολογίας. Παράλληλα, για το κεφάλαιο αυτό εργάστηκαν δύο συνεργάτιδες τους, η Χριστίνα Τάσση και η Παναγούλα Παπαδημητροπούλου, οι οποίες δραστηριοποιούνται ερευνητικά στον χώρο του σχολείου και της συμβουλευτικής και εφαρμόζουν τις αρχές της θετικής ψυχολογίας σε παρεμβάσεις σε αυτά τα πλαίσια. Τους ευχαριστούμε για τη συνεισφορά τους σε αυτό το πόνημα.

Στο δέκατο τέταρτο κεφάλαιο σκοπός είναι η παρουσίαση των εφαρμογών της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική στην κρίση και συγκεκριμένα στην πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού. Παρουσιάζονται οι βασικές διαστάσεις αυτού του φαινομένου και οι αρχές των προγραμμάτων που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση και την πρόληψή του, ενώ συζητείται η συνεισφορά που μπορούν να έχουν οι αρχές και οι παρεμβάσεις της θετικής ψυχολογίας προς αυτή την κατεύθυνση. Στη συνέχεια, παρουσιάζεται βήμα βήμα ο σχεδιασμός μιας παρέμβασης θετικής ψυχολογίας για την πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού. Συγγραφείς αυτού του κεφαλαίου είναι η Μαρία Τσίρου, ψυχολόγος και τελειόφοιτη μεταπτυχιακού προγράμματος στη συμβουλευτική ψυχολογία, και ο Χρήστος Πεζηρκιανίδης. Το πρόγραμμα που παρουσιάζεται σε αυτό το κεφάλαιο είναι πρωτότυπο θεωρητικά και εφαρμόστηκε πιλοτικά από την κυρία Τσίρου σε τάξεις ιδιωτικού σχολείου υπό την εποπτεία του Χρήστου Πεζηρκιανίδη.

Το δέκατο πέμπτο κεφάλαιο επιδιώκει να μεταφέρει τους αναγνώστες από τον χώρο του σχολείου στον χώρο του πανεπιστημίου και να παρουσιάσει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, τις προκλήσεις και τα πολλαπλά οφέλη της συμβουλευτικής στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Επιπλέον, σκοπός του είναι η παρουσίαση των εφαρμογών της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική σε αυτό το πλαίσιο και η εις βάθος εξοικείωση των αναγνωστών με τις εφαρμογές αυτές μέσω της παρουσίασης της δομής και της αποτελεσματικότητας ενός προγράμματος ενδυνάμωσης των προπτυχιακών φοιτητών από το Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών της Ανώτατης Σχολής Παιδαγωγικής και Τεχνολογικής Εκπαίδευσης. Συγγραφείς αυτού του κεφαλαίου είναι η Καλλιόπη Κουνενού, καθηγήτρια συμβουλευτικής ψυχολογίας, επαγγελματικού προσανατολισμού και οικογένειας του Παιδαγωγικού Τμήματος της ΑΣΠΑΙΤΕ και έμπειρη ψυχοθεραπεύτρια ενηλίκων, ζεύγους και οικογένειας, η οποία μελετά συστηματικά τα τελευταία χρόνια παράγοντες της θετικής ψυχολογίας στις ψυχολογικές παρεμβάσεις. Συγγραφείς αποτελούν επίσης τρεις συνεργάτες

και συνεργάτιδές της στην ΑΣΠΑΙΤΕ, και συγκεκριμένα ο Αντώνης Καλαματιανός, κλινικός ψυχολόγος και ψυχοθεραπευτής, η Ντίνα Κουρμούση, που διαθέτει σημαντική εμπειρία σε προγράμματα ενδυνάμωσης των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων στον χώρο της εκπαίδευσης, και η Κατερίνα Γαρίπη, συμβουλευτική ψυχολόγος και παιγνιοθεραπεύτρια. Τους ευχαριστούμε εκ βάθέων για τη συνεισφορά τους σε αυτό το βιβλίο.

Τα επόμενα δύο κεφάλαια εστιάζουν στις εφαρμογές της θετικής ψυχολογίας στην επαγγελματική συμβουλευτική ή συμβουλευτική σταδιοδρομίας. Στο πλαίσιο του δέκατου έκτου κεφαλαίου παρουσιάζονται οι βασικές αρχές της συμβουλευτικής σταδιοδρομίας και η πληθώρα των εφαρμογών της θετικής ψυχολογίας σε αυτό το είδος συμβουλευτικής. Στη συνέχεια, μέσα από μια μελέτη περίπτωσης που αφορά ατομικές συνεδρίες με προπτυχιακό φοιτητή, επιδιώκεται η εξοικείωση των αναγνωστών με τους τρόπους εφαρμογής των θετικών ψυχολογικών παρεμβάσεων στη συμβουλευτική σταδιοδρομίας. Στο δέκατο έβδομο κεφάλαιο δίνεται έμφαση σε μια συγκεκριμένη έννοια της θετικής ψυχολογίας, αυτή του επαγγελματικού καλέσματος. Έτσι, παρουσιάζεται η εν λόγω έννοια και διερευνώνται οι τρόποι καλλιέργειάς της μέσω ψυχολογικών παρεμβάσεων, καταλήγοντας στην ενίσχυση των δυνατών στοιχείων του ατόμου και στο ταίριασμά τους με το επάγγελμα που έχει επιλέξει. Έπειτα, παρουσιάζεται ο σχεδιασμός μιας ομαδικής παρέμβασης συμβουλευτικής που στοχεύει στην ενίσχυση του εσωτερικού καλέσματος φοιτητών μέσω της αναγνώρισης και καλλιέργειας των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα τους. Συγγραφέας του δέκατου έκτου κεφαλαίου είναι ο Δημήτρης Θεοδοσάκης, ο οποίος διδάσκει, μελετά και ασκεί τη συμβουλευτική σταδιοδρομίας και εφαρμόζει συστηματικά τις αρχές της θετικής ψυχολογίας στην πράξη. Το επόμενο κεφάλαιο συνέγραψε ο Χρήστος Πεζηρκιανίδης με την Ελένη Σταυροπούλου, η οποία είναι στρατιωτικός ψυχολόγος, συστημική ψυχοθεραπεύτρια και κάτοχος μεταπτυχιακού διπλώματος στη θετική ψυχολογία. Το πρόγραμμα που παρουσιάζεται στο κεφάλαιό τους αποτελεί ένα καινοτόμο πρόγραμμα παρέμβασης που εφαρμόστηκε πιλοτικά κατά την περίοδο της πανδημίας και εφαρμόζεται εκ νέου την τρέχουσα περίοδο σε διαφορετικά πανεπιστημιακά ιδρύματα. Οι προσθήκες αυτών των δύο κεφαλαίων είναι σημαντικές για το παρόν πόνημα.

Το δέκατο όγδοο κεφάλαιο εξετάζει τη συμβολή των αρχών και των πρακτικών της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική με την οπτική του φύλου και τη φεμινιστική συμβουλευτική. Σκοπός του κεφαλαίου είναι να εξοικειώσει, καταρχάς, τους αναγνώστες με τις βασικές αρχές αυτού του είδους της συμβουλευτικής και να συνδυάσει, αφετέρου, τις έννοιες της θετικής ψυχολογίας με τη συμβουλευτική διαδικασία με την οπτική του φύλου. Ως επιστέγασμα αυτής της θεωρητικής σύνδεσης, στο τέλος του κεφαλαίου παρουσιάζεται ένα πραγματικό παράδειγμα φεμινιστικής συμβουλευτικής, όπου αναδεικνύεται η εφαρμογή πολλών αρχών και διαδικασιών της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική πρακτική με την οπτική του φύλου και της φεμινιστικής προσέγγισης. Συγγραφείς αυτού του κεφαλαίου

είναι δύο εξέχουσες ερευνήτριες του πεδίου της φεμινιστικής συμβουλευτικής. Συγκεκριμένα, η Χριστίνα Αθανασιάδου, η οποία είναι καθηγήτρια συμβουλευτικής ψυχολογίας στο Τμήμα Ψυχολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και ερευνά τις εφαρμογές της συμβουλευτικής στη σχολική κοινότητα και σε θέματα έμφυλων ταυτοτήτων, ενώ τα τελευταία χρόνια μελετά επισταμένως θετικούς παράγοντες που συνδέονται με την ψυχική υγεία. Επίσης, η Θεοπούλα Καστράνη, που έχει ειδικευτεί στη συμβουλευτική ψυχολογία και μέσα από τις διδακτορικές και μεταδιδακτορικές της έρευνες έχει εστιάσει στη συμβουλευτική με την οπτική του φύλου. Είμαστε ευγνώμονες που αποτελούν μέλη της συγγραφικής ομάδας αυτού του βιβλίου.

Το προτελευταίο κεφάλαιο δίνει έμφαση στις εφαρμογές της θετικής ψυχολογίας σε ένα διαφορετικό πεδίο, αυτό της χρόνιας ασθένειας. Σκοπός του είναι η παρουσίαση των αναγκών και των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι πάσχοντες από χρόνια νόσο, η σκιαγράφηση των παρεμβάσεων που αποτελεσματικά ενδυναμώνουν τη θετική προσαρμογή στη νόσο και η ανασκόπηση των θετικών ψυχολογικών παρεμβάσεων που μπορούν να συμβάλουν προς αυτή την κατεύθυνση. Συγγραφέας του κεφαλαίου αυτού είναι ο Ευάγγελος Καραδήμας, καθηγητής κλινικής ψυχολογίας υγείας στο Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης και επί δεκαετίας πρόεδρος του Συμβουλευτικού Κέντρου Φοιτητών του Πανεπιστημίου Κρήτης. Ο κύριος Καραδήμας, μέσα από τις ερευνητικές του προσπάθειες, μελετά την προσαρμογή των ατόμων στη σωματική νόσο και τους θετικούς παράγοντες που επιδρούν σε αυτή. Η συμμετοχή του στο παρόν συλλογικό έργο αποτελεί χαρά για εμάς.

Το τελευταίο κεφάλαιο του βιβλίου εστιάζεται στις εφαρμογές της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική ηλικιωμένων και έχει σκοπό την παρουσίαση των δυσκολιών των ηλικιωμένων και των κύριων αιτημάτων τους για ψυχολογική βοήθεια, καθώς και την ανάδειξη της συνεισφοράς των εφαρμογών της θετικής ψυχολογίας στην αποτελεσματική παροχή ψυχολογικών υπηρεσιών σε αυτή την ομάδα πληθυσμού. Συγγραφείς του συγκεκριμένου κεφαλαίου είναι η Δήμητρα Βασιλείου, ψυχολόγος με ερευνητική και επαγγελματική δραστηριότητα στους τομείς της γηροψυχολογίας και της θετικής ψυχολογίας, ο Χρήστος Πεζηρκιανίδης και η Δέσποινα Μωραϊτου, η οποία είναι αναπληρώτρια καθηγήτρια της γνωστικής γηροψυχολογίας στο Τμήμα Ψυχολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και εξέχουσα ερευνήτρια στον χώρο της εφαρμοσμένης θετικής ψυχολογίας στη χώρα μας, καθώς έχει διεξαγάγει πληθώρα μελετών που εστιάζουν στη θετική γήρανση. Ευχαριστούμε τις συναδέλφους για τη συμβολή τους.

Κλείνοντας, θα θέλαμε να υπογραμμίσουμε ότι το βιβλίο αυτό απευθύνεται σε κάθε ψυχολόγο, σύμβουλο και ψυχοθεραπευτή, εκκολαπτόμενο ή επαγγελματία, που ενδιαφέρεται για τις εφαρμογές της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική πράξη. Οι μελέτες δείχνουν ότι τα προγράμματα που εστιάζουν καθαρά στις αρχές της θετικής ψυχολογίας, αλλά κυρίως οι ψυχολογικές παρεμβάσεις που ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες ανάγκες του πλαισίου και των ωφελούμενων και ενσωματώνουν τις

- | ΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

αρχές της θετικής ψυχολογίας, είναι αποτελεσματικές στη βελτίωση της ψυχικής υγείας και ευζωίας και στη μείωση αρνητικών ψυχολογικών φαινομένων. Επομένως, ένας σύγχρονος επαγγελματίας ψυχικής υγείας είναι απαραίτητο να διαθέτει γνώσεις αναφορικά με τα θετικά μοντέλα παρέμβασης και να τα ενσωματώνει στην καθημερινή του πρακτική, με μοναδικό στόχο την πληρέστερη και σφαιρικότερη παροχή ψυχολογικών υπηρεσιών και την παράλληλη δημιουργία των συνθηκών για την ψυχική άνθηση των ατόμων, των ομάδων και των συστημάτων.