

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	11
Βιβλιογραφία	17
Η ΕΜΠΕΙΡΙΚΗ ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΤΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΩΝ	
Ιστορική αναδρομή	21
Η αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων της θετικής ψυχολογίας	22
Δυνατά στοιχεία χαρακτήρα	24
Ευγνωμοσύνη	24
Καλοσύνη	26
Χιούμορ	27
Συγχώρεση	29
Στοχοθέτηση	31
Θετικές σχέσεις	32
Απολαμβάνειν	33
Περιορισμοί των θετικών παρεμβάσεων	34
Βιβλιογραφία	37

ΜΕΡΟΣ Α: ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ, ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ

ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΔΥΝΑΤΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ	
Εισαγωγή	45
Δυνατά στοιχεία χαρακτήρα	46
Κατηγοριοποίηση Values In Action των δυνατών στοιχείων χαρακτήρα	47
Δυνατά στοιχεία χαρακτήρα και ευημερία	50
Παρεμβάσεις δυνατών στοιχείων χαρακτήρα	52
Βιβλιογραφία	54
Βιωματικές ασκήσεις	57
ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ	
Εισαγωγή	101
Βίωση θετικών συναισθημάτων	102
Θετικά συναισθήματα και ευημερία	104
Παρεμβάσεις θετικών συναισθημάτων	105
Βιβλιογραφία	107
Βιωματικές ασκήσεις	109
Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ Η ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΤΟΥ ΝΟΗΜΑΤΟΣ ΖΩΗΣ	
Εισαγωγή	163
Ιστορική πορεία του Νοήματος Ζωής	164
Βιβλιογραφία	167
Βιωματικές ασκήσεις	169

ΑΥΤΟΣΥΜΠΟΝΙΑ: Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Αυτοσυμπόνια: Εννοιολογικό πλαίσιο	195
Έννοιες που σχετίζονται με την αυτοσυμπόνια	197
Αυτολύπηση	197
Αυτοεπιείκεια	197
Αυτοεκτίμηση	198
Αυτοσυμπόνια: Ερευνητικά δεδομένα	198
Αυτοσυμπόνια, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής	199
Αυτοσυμπόνια και διατροφικές συμπεριφορές	201
Αυτοσυμπόνια και κλινικοί πληθυσμοί	202
Αυτοσυμπόνια και εργασία	203
Αυτοσυμπόνια και αθλητισμός	204
Παρεμβάσεις αυτοσυμπόνιας	204
Βιωματικές ασκήσεις	209

ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

Εισαγωγή	245
Χτίσιμο θετικών σχέσεων	246
Θετικές σχέσεις και ευημερία	253
Παραδείγματα παρεμβάσεων θετικών σχέσεων	255
Βιβλιογραφία	257
Βιωματικές ασκήσεις	263

ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Εισαγωγή	297
Η έννοια της ευγνωμοσύνης	297
Ευγνωμοσύνη και ευημερία	300
Παρεμβάσεις ευγνωμοσύνης	302
Βιβλιογραφία	303
Βιωματικές ασκήσεις	305

MINDFULNESS – ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

Εισαγωγή	333
Τι είναι η ενσυνειδητότητα	334
Προγράμματα και παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας	335
Οι επιδράσεις των πρακτικών ενσυνειδητότητας	337
Βιβλιογραφία	338
Βιωματικές ασκήσεις	341

ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΕΙΝ (SAVORING)

Εισαγωγή	361
Εννοιολογική προσέγγιση	362
Εμπειρίες απολαμβάνειν	362
Διαδικασίες απολαμβάνειν	362
Οι πεποιθήσεις απολαμβάνειν	363
Τρόποι – στρατηγικές απολαμβάνειν	363
Διαστάσεις του Απολαμβάνειν στον χρόνο	363
Οι στρατηγικές απολαμβάνειν	364
Βιωματικές ασκήσεις	367

ΜΕΡΟΣ Β: Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΕ ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΤΟΜΕΙΣ

ΘΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ, ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ, ΧΡΟΝΙΑ ΝΟΣΟΣ ΚΑΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

1. Θεωρητικό υπόβαθρο	389
2. Παρεμβάσεις θετικής ψυχολογίας και χρόνια νόσος	397
Ενσυνειδητότητα και παρεμβάσεις πνευματικότητας	401
Συγχώρεση	401
3. Η εφαρμογή των παρεμβάσεων θετικής ψυχολογίας για την υποστήριξη ασθενών που πάσχουν από καρδιαγγειακή νόσο	402
Είναι δυνατόν τα θετικά συναισθήματα να καλλιεργηθούν και να διδαχθούν;	402
Πρόγραμμα παρέμβασης κατά Seligman	404
Πρόγραμμα παρέμβασης κατά Lyubomirsky	405
Πρόγραμμα παρέμβασης κατά Fordyce	406
Πρόγραμμα παρέμβασης PEACE	407
Συνοπτική περιγραφή των ασκήσεων της παρέμβασης	409
Ευγνωμοσύνη για τα θετικά γεγονότα	409
Τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα μου	409
Γράμμα ευγνωμοσύνης	409
Ευχάριστες αλλά και ουσιαστικές δραστηριότητες	410
Η επιτυχία του παρελθόντος είναι οδηγός για το μέλλον	411
Κάνοντας καλές πράξεις	411
Γιατί όταν κάνεις μία καλή πράξη αισθάνεσαι πιο ευτυχιμένος;	411
7η & 8η εβδομάδα: Άσκηση της επιλογής του	412
Βιβλιογραφία	413

ΘΕΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ (POSITIVE FAMILY THERAPY, PFT):

ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΩΝ CONOLEY

Ιστορική αναδρομή: Η πορεία προς τη θετική θεραπεία οικογένειας	419
Θετική θεραπεία οικογένειας	421
Βασικές θεωρητικές αρχές της θετικής θεραπείας οικογένειας	422
Συστήματα και θεωρίες συστημάτων	422
Θετική Ψυχολογία	424
Βασικές πτυχές της θετικής θεραπείας οικογένειας	428
Βασικές τεχνικές στη θετική θεραπεία οικογένειας	430
Δυνατά στοιχεία της οικογένειας	430
Θετική παράφραση	431
Θετική Ενσυναίσθηση	432
Κυκλικές ερωτήσεις	433
Κεφαλαιοποίηση	434
Καθήκον πρώτης συνεδρίας	435
Ανακαλύπτοντας την επιτυχία	436
Οπτικοποίηση της επιτυχίας	437
Η ερώτηση θαύμα	437
Επαινώντας το παιδί για τις αρετές του	438
Οικογενειακές τελετουργίες	439
Αποτελεσματικότητα θετικών παρεμβάσεων στην οικογένεια	440
Βιβλιογραφία	443

ΘΕΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΤΟΥΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ

Θετική ψυχολογία	450
Θετική οργανωσιακή συμπεριφορά (Positive Organizational Behavior, POB)	450
Ψυχολογικό κεφάλαιο (Psychological Capital, PsyCap)	450
Κίνημα θετικής οργανωσιακής μελέτης (Positive Organizational Scholarship, POS Movement)	451
Θετικές παρεμβάσεις και εφαρμογές στους οργανισμούς	452
Μοντέλο Καταξιοτικής Διερεύνησης (Appreciative Inquiry, AI)	455
Παρέμβαση για την ενίσχυση του ψυχολογικού κεφαλαίου	458
Παρεμβάσεις για την ανάπτυξη της αυτοαποτελεσματικότητας και της εργασιακής εμπλοκής	459
Βιβλιογραφία	462

ΘΕΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

Εισαγωγή	467
Θετικές παρεμβάσεις στον γενικό πληθυσμό	468
Ευγνωμοσύνη	469
Απολαμβάνειν	470
Αισιόδοξος τρόπος σκέψης	471
Αυτοσυμπόνια	472
Θετικές παρεμβάσεις σε εφήβους	472
Θετικές παρεμβάσεις στην τρίτη ηλικία	474
Θετικές παρεμβάσεις σε ειδικούς πληθυσμούς	476
1. Άτομα εμπλεκόμενα με τον νόμο	476
2. Εξαρτημένοι χρήστες νόμιμων και παράνομων ουσιών	479
Συμπεράσματα-συζήτηση	481
Βιβλιογραφία	484

ΘΕΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ –

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ ΚΑΙ ΕΜΠΕΙΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	491
Θετική εκπαίδευση	493
Τα θεμέλια της θετικής εκπαίδευσης	496
Η φιλοσοφία των παρεμβάσεων	497
Ολιστικά προγράμματα θετικής εκπαίδευσης	499
Geelong Grammar School (GGS)	500
Το πρόγραμμα Maytin	502
Εστιασμένα προγράμματα θετικής εκπαίδευσης	
Ψυχική Ανθεκτικότητα	504
Penn Resilience Program (PRP)	505
Πρόγραμμα U.K. Resilience (UKRP)	507
Positive Psychology Program (PPP)	508
Bounce Back!	509
«Knox Grammar School»	510
«You can do it (YCDI)»	511
Ελπίδα	512
Αισιοδοξία	515
Προγράμματα ενίσχυσης της αισιοδοξίας στο σχολείο	516

Ο ρόλος των εκπαιδευτικών στην προώθηση της αισιοδοξίας	519
Ροή στη μάθηση	521
Δυνατά στοιχεία χαρακτήρα	525
Οι απαρχές της έρευνας για τα δυνατά στοιχεία χαρακτήρα	526
Παρεμβάσεις δυνατών στοιχείων χαρακτήρα στην εκπαίδευση	528
Ευγνωμοσύνη	531
Ενσυνειδητότητα	533
Ευρύτερα προγράμματα που σχετίζονται με την θετική εκπαίδευση	536
Προγράμματα κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης (SEL)	536
Το coaching ως θετική παρέμβαση εκπαίδευσης	539
Θετικές παρεμβάσεις στην ειδική αγωγή	541
Εφαρμοσμένα προγράμματα στην Ελλάδα	541
Προγράμματα Προαγωγής Ψυχικής Υγείας / Κοινωνικοσυναισθηματικής Μάθησης / Κοινωνικοσυναισθηματικών Δεξιοτήτων στην Ελλάδα	543
Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή – Πρόγραμμα για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και της μάθησης στη σχολική κοινότητα (Χατζηχρήστου και συνεργάτες)	543
Βήματα για τη ζωή (συγγραφή Ν. Κουρμούση, επιστ. επιμέλεια Β. Κούτρας)	544
Επίλογος	548
Περαιτέρω πηγές για προγράμματα Θετικής Εκπαίδευσης	551
Βιβλιογραφία	551
ΘΕΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ – ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ I: ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	
Εισαγωγή	569
Βιωματικές ασκήσεις	571
ΘΕΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΤΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ – ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ II:	
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	
Η διεθνής εμπειρία: ενδεικτικά παραδείγματα	590
Συναισθηματική ανάπτυξη και εκπαίδευση	591
Στόχοι για τους μαθητές στη θετική εκπαίδευση	594
Στρατηγικές ανάπτυξης θετικών συναισθημάτων στη σχολική τάξη	595
Α. Η διαπροσωπική σχέση εκπαιδευτικού-μαθητή και η θετική εκπαίδευση	597
Β. Μέσα και δραστηριότητες	601
Συμπέρασμα	611
Βιβλιογραφία	612
ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΝ	617