

**Ενδυνάμωση των θετικών συναισθημάτων
σε ομάδες ομηλίκων:
η συμβολή της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας**

**Μαρία Μαλικιώση-Λοΐζου
Ομότιμη καθηγήτρια Συμβουλευτικής
Ψυχολογίας
Πανεπιστημίου Αθηνών**

Θετικά συναισθήματα

Τα θετικά συναισθήματα:

- διευρύνουν το πεδίο της προσοχής, της νόησης και της δράσης
- βοηθούν στην ανάπτυξη των φυσικών, διανοητικών, ψυχολογικών και κοινωνικών πόρων του ανθρώπου
- βοηθούν στην αντιμετώπιση αντίξοων καταστάσεων

Συμβουλευτική και Θετική Ψυχολογία: Σύγκλιση

- Επικέντρωση στην προσωπική εξέλιξη και δημιουργικότητα
- Προώθηση ψυχικής υγείας μέσω θετικών συναισθημάτων
- Ενδυνάμωση ανθεκτικότητας
- Αύξηση δημιουργικότητας
- Ενίσχυση διαπροσωπικών σχέσεων

Η ενδυνάμωση των θετικών συναισθημάτων μέσω της συμβουλευτικής διαδικασίας

Η συμβουλευτική προσέγγιση συμβουλευόμενου στοχεύει:

- Αλλαγή ψυχικής διάθεσης
- Ανάπτυξη ισχυρών στοιχείων προσωπικότητας
- Γνωριμία, αποσαφήνιση και αποδοχή συναισθημάτων
- Έμφαση στο θετικό νόημα της εμπειρίας
- Ενδυνάμωση θετικών συναισθημάτων

} Αμφίδρομη σχέση

Οφέλη εμπειρίας θετικών συναισθημάτων κατά τη συμβουλευτική διαδικασία

- Ενδυνάμωση του ψυχικού σθένους,
- Μεγαλύτερη ανθεκτικότητα σε αντίξοες περιστάσεις
- Καλύτερες δεξιότητες αντιμετώπισης των δύσκολων καταστάσεων που παρουσιάζονται
- Έμφαση στο θετικό νόημα αντίξοων καταστάσεων

Θετικά συναισθήματα και δεξιότητες συμβούλου

- Διαθέτει και εκπέμπει θετικά συναισθήματα
- Ενσυναίσθηση
- Γνησιότητα
- Εκτίμηση
- Ζεστασιά

Συμβουλευτική ομηλίκων

- Διαδικασία προσφοράς κοινωνικής, συναισθηματικής και ψυχολογικής στήριξης ανάμεσα σε άτομα που έχουν βιώσει όμοιες καταστάσεις
- Σύστημα προσφοράς και αποδοχής βοήθειας που στηρίζεται στις βασικές αρχές του αμοιβαίου σεβασμού, της αμοιβαίας ευθύνης και της αμοιβαίας συμφωνίας στο τι είναι βοηθητικό

Κίνητρα στήριξης ομοτίμων

- Έμφυτη ανάγκη του ανθρώπου να δρα συνεργατικά και φιλικά
- Προσφορά συναισθηματικής στήριξης σε ανθρώπους που βιώνουν ψυχική δυσφορία
- Διάθεση στήριξης ομοτίμων προκειμένου να γίνουν αποδεκτοί
- Διάθεση βοήθειας στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων

Πλαίσια εφαρμογών συμβουλευτικής ομηλίκων

- Εκπαιδευτικά ιδρύματα
- Κέντρα ψυχικής υγείας
- Νοσοκομεία
- Κοινοτικά κέντρα
- Επιχειρήσεις και οργανισμοί
- Άλλα ιδρύματα

Είδη συμβουλευτικής ομηλίκων

- Προσφορά φιλίας
- Διαμεσολάβηση
- Συνηγορία
- Πρότυπο του Μέντορα
- Καθοδήγηση «coaching»
- Ψυχολογική συμβουλευτική στήριξη

Συμβουλευτική ομηλίκων και θετικά συναισθήματα

Βίωση θετικών συναισθημάτων στη συμβουλευτική ομηλίκων:

- Εύρεση νοήματος
- Θετικές διαπροσωπικές σχέσεις
- Ενσυναίσθηση
- Αλτρουισμός
- Εποικοδομητική δράση θετικών συναισθημάτων στη συμβουλευτική ομηλίκων

Θετικά συναισθήματα και συμβουλευτική ομηλίκων: αμφίδρομη σχέση

Άτομα που βιώνουν θετικά συναισθήματα:

- ενδιαφέρονται περισσότερο να εμπλακούν σε κοινωνικές δραστηριότητες
- Καλλιεργούν τη δημιουργική τους σκέψη
- Ενισχύουν τους κοινωνικούς τους δεσμούς

Η συμβουλευτική ομηλίκων είναι:

- Κοινωνική δράση – εθελοντισμός
- Ισότητα
- Αλτρουισμός
- Συμμετοχή στα κοινά

Συμβολή συμβουλευτικής ομοτίμων στην ψυχολογική ευεξία

- Αυξάνει το προσδόκιμο ζωής
- Βελτιώνει την αυτό-αποτελεσματικότητα
- Βελτιώνει την αυτεπίγνωση σε θέματα υγείας
- Βελτιώνει τις δεξιότητες αυτό-βοήθειας
- Συναισθηματική, κοινωνική στήριξη
- Δρα προληπτικά

Συμβολή συμβουλευτικής ομοτίμων στην ψυχολογική ευεξία (συνέχεια):

- Βελτίωση ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής
- Βελτίωση διαπροσωπικών σχέσεων
- Αυτό-εκτίμηση
- Ενδυνάμωση
- Κοινωνικότητα
- Ένταξη/επανένταξη

Συμβολή συμβουλευτικής ομοτίμων στην ψυχολογική ευεξία (συνέχεια):

- Διεύρυνση σωματικής και ψυχικής ευεξίας
- Ανάπτυξη προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων
- Διαμόρφωση ταυτότητας και αυτονομίας
- Εξουδετέρωση επιπτώσεων στρεσογόνων καταστάσεων
- Ενδυνάμωση αυτό-βοήθειας
- Προσφορά ασφάλειας

Συμβολή συμβουλευτικής ομοτίμων στην ψυχολογική ευεξία (συνέχεια):

- Αυτό-πεποίθηση και αυτό-εκτίμηση
- Αίσθηση ευθύνης
- Μεγαλύτερη εκτίμηση για τους συνανθρώπους
- Μεγαλύτερη ικανοποίηση για την συμβολή τους στην καλύτερη ποιότητα ζωής του περιβάλλοντός τους
- Μεγάλη ικανοποίηση από την εκμάθηση τρόπων καλύτερης διαχείρισης συγκρούσεων
- Διαμεσολάβηση στις διενέξεις
- Αυθόρμητη αναζήτηση βοήθειας χωρίς ενδοιασμούς

Με το να βοηθά κανείς τον άλλο βοηθάει και τον ίδιο του τον εαυτό γιατί αυξάνεται η θετική του διάθεση και άρα μπορούμε να υποστηρίξουμε ότι τα θετικά συναισθήματα διαμεσολαβούν μεταξύ της συμπεριφοράς παροχής εθελοντικής βοήθειας στους ομότιμους και της αυξημένης ευεξίας και υγείας.

Ευχαριστώ!