



## ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ



Αναφερόμαστε και δίνουμε συνεχώς έμφαση στη θετική σκέψη, στα θετικά συναισθήματα, στη θετικότητα, στοιχεία που περιλαμβάνονται στον κλάδο της Θετικής Ψυχολογίας.

### Τι είναι η Θετική Ψυχολογία;

Η Θετική Ψυχολογία είναι ένας από τους νεότερους κλάδους της επιστήμης της Ψυχολογίας, που ιδρύθηκε το 1998 από τον Martin Seligman και δίνει έμφαση στην ανάπτυξη των δυνατοτήτων του ατόμου και την αξιοποίηση της ευφυΐας και των ταλέντων του. Ασχολείται με τις υποκειμενικές εμπειρίες και τις προσωπικές ερμηνείες που δίνει το άτομο σε σχέση με τα βιώματα και τα συναισθήματά του μέσα στον χρόνο.

### Εκτείνεται σε τρεις άξονες:

- την ευημερία, την ευχαρίστηση και την ικανοποίηση (παρελθόν)
- την ελπίδα και την αισιοδοξία (μέλλον)
- το ενδιαφέρον και την ευτυχία (παρόν).

### Ποιες είναι οι βασικές αρχές που την καθορίζουν:

Οι βασικές αρχές της Θετικής Ψυχολογίας είναι χρήσιμες τόσο για εφήβους όσο και για ενήλικες γιατί αφορούν τα θετικά συναισθήματα και τις θετικές διαστάσεις της ανθρώπινης ύπαρξης που αποτελούν τα δομικά συστατικά της ευτυχίας και της ισορροπημένης ψυχικής υγείας.

### Βασικές Αρχές Θετικής Ψυχολογίας:

- Οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να αναπτυχθούν και να εξελιχθούν με σκοπό να λειτουργούν στον καλύτερο δυνατό βαθμό.
- Η αναζήτηση του νοήματος στη ζωή είναι πολύ σημαντικό για το άτομο.
- Το να βιώνει κανείς τα θετικά συναισθήματα έχει συγκεκριμένες αιτίες και είναι διαφορετικές από αυτά που προκαλούν τα αρνητικά.
- Τα θετικά συναισθήματα αναγνωρίζονται και έχουν συγκεκριμένες αντιδράσεις.
- Η υποκειμενική άποψη που έχει το άτομο για τα γεγονότα της ζωής του είναι βασικό στοιχείο της εμπειρίας του.
- Τα αρνητικά συναισθήματα είναι εξίσου σημαντικά με τα θετικά.

