

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Γεωργία Καυκά, Δρ. Ψυχολογίας

Η Ψυχολογία από την καθιέρωσή της ως επιστήμη, ασχολήθηκε με τη διερεύνηση, κατανόηση και θεραπεία διαφόρων ψυχικών ασθενειών.

Αντίθετα η **Θετική Ψυχολογία**, κλάδος της ψυχολογίας που καθιερώθηκε το 1998, επικεντρώνεται στην κατανόηση και ανάπτυξη **δεξιοτήτων και αρετών** που ενδυναμώνουν άτομα και κοινωνίες, ώστε να επιτύχουν τους στόχους τους. Ασχολείται με την καλλιέργεια της ψυχικής ανθεκτικότητας κι ευημερίας, με στόχο την ευτυχία. Η Θετική Ψυχολογία βασίζεται στην άποψη ότι κάθε άνθρωπος επιθυμεί μια ζωή γεμάτη νόημα και σημασία. Είναι **επιστήμη** και **λειτουργήμα** μαζί το οποίο όχι μόνο αποκαθιστά την ψυχολογική βλάβη αλλά καλλιεργεί τις δεξιότητες του ανθρώπου, προκειμένου να επιτύχει και να ευημερήσει στη ζωή του.

Τρεις είναι οι άξονες στους οποίους βασίζεται η Θετική Ψυχολογία.

A) **Θετικά συναισθήματα** τα οποία κατευθύνουν προς την ευτυχία που βιώνεται στο παρόν και καλλιεργούν την ελπίδα για το μέλλον.

B) **Θετικά ατομικά χαρακτηριστικά**, όπως δυνατότητες και αρετές που διαμορφώνουν υγιείς ανθρώπινες σχέσεις.

Γ) **Θετικοί θεσμοί**, όπως υπευθυνότητα, συνεργατικότητα κ.α. που οδηγούν σε εύρυθμη κοινωνία.

Κύριοι **στόχοι** της ανωτέρω ψυχολογίας είναι οι ακόλουθοι: **ευημερία**, **καλλιέργεια των δεξιοτήτων** και η **εμπλοκή** του ανθρώπου στη διαδικασία της ανάπτυξης και της πορείας προς την ευτυχία.

Πιο συγκεκριμένα, η ανάπτυξη των **αρετών και δεξιοτήτων** οδηγεί στην ευτυχία, όταν καλλιεργούνται συστηματικά και μαθαίνονται. Αυτές είναι οι ακόλουθες:

Σοφία-γνώση, θάρρος, ανθρωπιά, δικαιοσύνη, εγκράτεια και υπέρβαση.

Σύγχρονες έρευνες απέδειξαν ότι τα θετικά συναισθήματα βοηθούν τους ανθρώπους που ήταν προηγουμένως αγχωμένοι, να επανέλθουν σε φυσιολογική ψυχολογική κατάσταση. Επίσης η βελτίωση της ψυχολογικής διάθεσης οδηγεί στη βελτίωση και της σωματικής υγείας. Τελικά, η θετική ψυχολογία αποτελεί το «κλειδί» της ψυχής για την επίλυση προβλημάτων στις ανθρώπινες σχέσεις και κοινωνίες.