



**Καλαμάτα 19.01.2024**

### **Δελτίο Τύπου**

Την Τετάρτη 17 Ιανουαρίου 2024 και ώρες 13:00 – 15:00 το **Τμήμα Λογοθεραπείας** του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου φιλοξένησε ιστοδιάλεξη (webinar) για τις Εφαρμογές της Θετικής Ψυχολογίας στην Ελλάδα, την οποία προσέφερε ο κ. Χρήστος Πεζηρκιανίδης, διδάκτωρ Συμβουλευτικής και Θετικής Ψυχολογίας και συν-συντονιστής του Κλάδου Θετικής Ψυχολογίας της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας (ΕΛΨΕ), στο πλαίσιο της επιδίωξης του Κλάδου να γίνουν ευρύτερα γνωστά τα ερευνητικά ευρήματα και οι δραστηριότητές του. Το ακροατήριο, μοιρασμένο στις εγκαταστάσεις του Αντικαλάμου και στον ψηφιακό χώρο του Webex, ενημερώθηκε για την επιστήμη της Θετικής Ψυχολογίας, την οποία απασχολούν, μεταξύ άλλων, τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα, η ψυχική ανθεκτικότητα, η βίωση θετικών συναισθημάτων, το απολαμβάνειν, το νόημα της ζωής, η αυτοσυμπόνια, η αισιοδοξία και η ελπίδα, επίσης για το ευρύ φάσμα εφαρμογών της στην οικογένεια, το σχολείο, την εργασία και τη συμβουλευτική.

Εκ του Τμήματος Λογοθεραπείας



## Θεωρίες Ευζωίας

Θετικά συναισθήματα   Δέσμευση   Θετικές σχέσεις   Νόημα   Επιτεύγματα

(Seligman, 2011)

Πεζηρκανίδης Χρήστος



### Αποτελεσματικότητα Θετικής Ψυχοθεραπείας

- Μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης και στρες, της δυσφορίας και των αρνητικών συναισθημάτων
- Ενίσχυση θετικών δεικτών, όπως η ικανοποίηση από τη ζωή, το ευ ζην, οι κοινωνικές δεξιότητες, οι προσαρμοστικοί μηχανισμοί αντιμετώπισης του στρες, η ελπίδα κι η αυτοεκτίμηση
- Εφάρμιξη συστημικών προσεγγίσεων, όπως η Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία

Πεζηρκανίδης Χρήστος