

ΘΕΤΙΚΗ ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ, ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Παναγιώτα Αλβανού, Έλλη Κουβαράκη
Ινστιτούτο Έρευνας & Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Εισαγωγή: Οι τελευταίες δεκαετίες σηματοδεύτηκαν από την εξέλιξη θεραπευτικών παρεμβάσεων που στοχεύουν στην προαγωγή της ευημερίας και στην ενδυνάμωση της ψυχικής ανθεκτικότητας του ατόμου, μέσω της καλλιέργειας των θετικών συναισθημάτων, της ανάδειξης των δεξιοτήτων του και της ενίσχυσης των γόνιμων πτυχών της ζωής του. Έτσι, δημιουργήθηκε η ανάγκη για μια Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία, που εστιάζει περισσότερο στα επιτεύγματα των θεραπευομένων και αξιοποιεί τα δυνατά τους στοιχεία καθώς και τους τρόπους με του οποίους τα στοιχεία αυτά δύνανται να είναι λειτουργικά. Η Θετική Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία (Θ - ΓΣΘ) συνδυάζει τεχνικές από τη θετική ψυχολογία και τη θεραπεία εστιασμένη στη λύση και παρέχει πρωτόκολλα τόσο ατομικής όσο και ομαδικής παρέμβασης. Σκοποί της παρούσας ανασκόπησης είναι η ανάλυση των πρωτοκόλλων παρέμβασης και η αναζήτηση ερευνών για την αποτελεσματικότητα της Θετικής ΓΣΘ. **Μέθοδος:** Η βιβλιογραφική ανασκόπηση, από την οποία προέκυψαν πέντε μελέτες, βασίστηκε στις μηχανές αναζήτησης Google Scholar και PubMed. Σε όλες τις αναζητήσεις επιλέχθηκαν έρευνες για τη Θ - ΓΣΘ, σε συνδυασμό με την παραδοσιακή ΓΣΘ. **Αποτελέσματα:** Οι παρεμβάσεις της Θ - ΓΣΘ συνέβαλαν στη μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης, στην αύξηση της βίωσης θετικών συναισθημάτων, στην ενδυνάμωση της υποκειμενικής ευτυχίας και στην αποτελεσματικότερη κοινωνικό-συναισθηματική προσαρμογή σε απαιτητικές περιόδους. **Συμπεράσματα:** Η δομική και σαφής εστίαση στις θετικές στιγμές, στις ικανότητες και στα θετικά συναισθήματα φαίνεται ότι είναι ευεργετική όσον αφορά το θεραπευτικό αποτέλεσμα και τη μείωση του πρόωρου τερματισμού της θεραπείας στην κατάθλιψη. Η έμφαση στην ανάπτυξη μιας θετικής προοπτικής για τη ζωή φάνηκε ότι μειώνει την επιρροή των αρνητικών συναισθημάτων, προάγοντας τη στάση ότι η αισιοδοξία αποτελεί προσωπική δύναμη και ότι είναι κάτι που μπορεί κάποιος να μάθει. Ωστόσο, απαιτείται περαιτέρω ερευνητική τεκμηρίωση, καθώς και να διερευνηθεί η αποτελεσματικότητά της σε ελληνικό πληθυσμό.