

اثربخشی روان درمانی مثبت گرا بر شادکامی و بهزیستی روانشناختی افراد دارای نشانه‌های

افسردگی: مطالعه تک آزمودنی با چند خط پایه

اعظم نوفرستی، دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی دانشگاه شاهد و عضو هیأت علمی جهاد دانشگاهی البرز

09124948339 - noferest88@yahoo.com

Azam Noferesti, PhD Student in Clinical Psychology in Shahed university & Faculty
member of Jahad Daneshgahi – Alborz branch

چکیده:

هدف پژوهش حاضر مطالعه‌ی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر افزایش شادکامی و بهزیستی روانشناختی در افراد دارای علایم و نشانه‌های افسردگی بود. بدین منظور از طرح تک آزمودنی چند خط پایه با دوره پیگیری استفاده شد. برای انجام پژوهش ابتدا از بین افراد دارای علایم و نشانه‌های افسردگی که به یک مرکز مشاوره در تهران مراجعه کرده بودند، 3 نفر به شیوه نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. برای هر کدام از شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی بین 3 تا 7 هفته جلسه خط پایه در نظر گرفته شد. ارزیابی‌ها با استفاده از پرسش‌نامه افسردگی بک، پرسشنامه شادکامی آکسفورد، آزمون جهت‌گیری‌های شادکامی پترسون، مقیاس رضایت از زندگی دینر و پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف در مرحله خط پایه، جلسات مداخله و دو ماه بعد از پایان مداخله (پیگیری) انجام گرفت. مداخله به صورت انفرادی در 6 جلسه 45 دقیقه‌ای انجام گرفت. یافته‌ها نشان داد که هر سه آزمودنی با شروع مداخله روند کاهشی و رو به بهبودی را در نمرات افسردگی نشان دادند (71 درصد بهبودی). همچنین هر سه آزمودنی روند افزایشی و رو به بهبودی را در نمرات بهزیستی روانشناختی (21 درصد بهبودی)، شادکامی (46 درصد بهبودی) و رضایت از زندگی (61 درصد بهبودی) نشان دادند. این نتایج در پی‌گیری دو ماهه نیز همچنان باقی ماند.

بر این اساس، به نظر می‌رسد روان‌درمانی مثبت‌گرا یک روش درمانی کوتاه مدت مؤثر برای کاهش علایم و نشانه‌های افسردگی و افزایش شادکامی و بهزیستی روانشناختی است.

واژه‌های کلیدی: شادکامی، بهزیستی روانشناختی، روان‌درمانی مثبت‌گرا، نشانه‌های افسردگی.