

Single-Session Hope Intervention

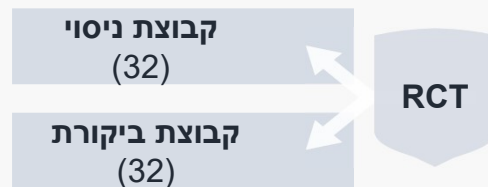
אופטימיות
ביחס
לעתיד

מחויבות
למטרה/
תכנית

סוג התערבות	תדירות	משך	קהל היעד	מדינה	רקע
מפגשים קבוצתיים	חד פעמי	90 דקות	סטודנטים (גילי 18-22)	ארה"ב	

אימפקט

- ✓ משמעות בחיים
לאחר ההתערבות, נמצא כי ההתערבות שיפרה את תחושת המשמעות בחיים בקרב משתתפים בקבוצת הניסוי בהשוואה לקבוצת הביקורת.
- ✓ ייעוד תעסוקתי
לאחר ההתערבות, נמצא כי ההתערבות שיפרה את תחושת הייעוד התעסוקתי משתתפים בקבוצת הניסוי בהשוואה לקבוצת הביקורת.



תיאור ההתערבות:
המשתתפים התבקשו לייצר "מפת מטרות" בה הגדירו מטרה שחשובה להם, כתבו 3 צעדים קונקרטיים שהם צריכים לעשות כדי להשיג את המטרה, ואת החסמים האפשריים. לאחר הסבר תיאורטי על תקווה ומרכיבים, המשתתפים הונחו בתרגיל ויזואליזציה בו הם מדמיינים את עצמם לוקחים את השלבים השונים, נתקלים במחסומים ומתגברים עליהם ומשיגים את מטרותם.

Feldman, D. B., & Dreher, D. E. (2012). Can Hope be Changed in 90 Minutes? Testing the Efficacy of a Single-Session Goal-Pursuit Intervention for College Students. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 745-759.