

Debattert

PUBLISERT 5. oktober 2013

Positiv psykologi

Behandlingsforskning på positiv psykologi [viser] at det kanskje har en liten effekt på subjektivt og psykologisk velbehag, men denne effekten er så liten at det er usikkert om den har noen praktisk betydning. Og disse intervensjonene ser ikke ut til å ha noen effekt på psykiske lidelser som depresjon og posttraumatisk stress.

Satt på spissen: Man oppnår sannsynligvis like god eller bedre effekt av en «lykkepille» enn av behandling basert på positiv psykologi.

Psykolog og Ph.D.-kandidat Joar Øveraas Halvorsen på NRK Ytring 15. oktober

Man blir bare likesel av «lykkepiller». Man bare gir faen i ALT rundt seg. Drittmedisin!

Bjørn Ove Strand i kommentarfeltet

Jeg regner med at opplæringen i positiv psykologi er inkludert en livsmestrende faktor som vil hjelpe individet på sikt. Det gjør ikke antidepressiva.

Kari Rose Norheim i kommentarfeltet

Effekten av psykoterapi sammenlignet med pille-placebo i behandling av depresjon er $g = 0.25$. Så effektstørrelsen av antidepressiva er tentativt betydelig større enn effekten av intervensjoner basert på positiv psykologi.

Joar Øveraas Halvorsen i kommentarfeltet

Hvorfor ikke sammenligne med mer klassisk terapi som kognitiv terapi?

Andreas Ellingsen i kommentarfeltet

Behandlingsforskningen tyder på at antidepressiva har mindre effekt enn det som ofte påberopes – men det gjelder i like stor grad psykoterapi. Og dette gjelder jo også særlig positiv psykologi.

Joar Øveraas Halvorsen i kommentarfeltet

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 50, nummer 11, 2013, side