

## פסיכותרפיה חיובית

היא שיטה (לאחר פסשקיאן, מאז 1977 PPT) פסיכותרפיה חיובית Nossrat פסיכותרפיוטית שפותחה על ידי פסיכיאטר ופסיכותרפיסט הוא סוג של PPT. ועמיתיו לעבודה בגרמניה החל ב-1968 Peseschkian הומניסטי פסיכותרפיה פסיכודינמית ומבוסס על תפיסה חיובית של טבע האדם. זוהי שיטה אינטגרטיבית הכוללת הומניסטי, מערכתית, פסיכודינמי, וקוגניטיבי התנהגותי אלמנטים. נכון לשנת 2014, ישנם מרכזים והדרכות [1]. זמינים בעשרים מדינות. אין לבלבל את זה עם חיובי פסיכולוגיה



Figure 1. Positive and Transcultural Psychotherapy (PPT after N. Peseschkian since 1977)

היא גישה טיפולית שפותחה על ידי (PPT) פסיכותרפיה חיובית Nossrat [2][3][4]. במהלך שנות ה-70 וה-80 Peseschkian

בתחילה נקראה "ניתוח דיפרנציאלי", ושמה שונה מאוחר יותר לפסיכותרפיה חיובית כאשר פסשקיאן פרסם את עבודתו ב-1977, שתורגמה לאחר מכן לאנגלית ב-1987. המונח "חיובי" או היבטים ממשיים, אמיתיים וקונקרטיים של חוויות אנושיות. PPT - מתייחס ל PPT - (מלטינית) ב "positive"

המטרה העיקרית של פסיכותרפיה חיובית ושל העוסקים בה היא לסייע למטופלים וללקוחות זיהוי וטיפול היכולות, החוזקות, המשאבים והפוטנציאלים שלהם. גישה זו משלבת אלמנטים משיטות שונות של פסיכותרפיה, לרבות

- נקודת מבט הומניסטית על טבע האדם וברית טיפולית
- הבנה פסיכודינמית של הפרעות נפשיות ופסיכוסומטיות
- מערכתית גישה שוקל משפחה, תרבות, עבודה, וסביבה, כפי שנוכחי ש עזרה עצמית מעשית, ו
- א. חדור מטרה חמישה שלבים תרפיה תהליך זה משתלב טכניקות מ שונה שיטות טיפוליות [5]

מאופיינת בגישה הממוקדת בקונפליקט ומכוונת משאבים, השואבת השפעה מתצפיות טרנס-תרבותיות PPT על פני יותר מעשרים תרבויות מגוונות. [6] ממוקמת בין טיפול קוגניטיבי התנהגותי מנוהל לפסיכותרפיה משתמש בגישה מובנית למחצה לאבחון, טיפול, עזרה עצמית פוסט-טיפולית PPT, אנליטית מכוונת תהליך והדרכה.

## לגבי המייסד

מייסד הפסיכותרפיה החיובית, היה פסיכיאטר גרמני, נורולוג, פסיכותרפיסט, Nossrat Peseschkian, ומומחה לרפואה פסיכוסומטית ממוצא איראני. במהלך שנות ה-60 המאוחרות ותחילת שנות ה-70, הוא שאב השראה ממגוון מקורות

- הרוח השלטת של אותה תקופה שהולידה את הפסיכולוגיה ההומניסטית וההתקדמות שלה לאחר מכן
- אינטראקציות אישיות עם פסיכותרפיסטים ופסיכיאטרים בולטים ומשפיעים כמו ויקטור פרנקל, ג'ייקוב ל. מורנו והיינריך מנג, בין היתר
- העקרונות והערכים ההומניסטיים והאינטגרטיביים של האמונה הבהאית
- החתירה לגישה אינטגרטיבית, במיוחד בשל החוויות השליליות של קונפליקטים בין פסיכואנליטיקאים ומטפלי התנהגות בגרמניה בתקופה היא
- תצפיות תרבותיות נרחבות המונעות על ידי חיפוש אחר מתודולוגיה רגישה תרבותית

פסשקיאן קשור להתפתחות הגישה שכן היסטוריית חייו ואישיותו השפיעו רבות על יצירתה. פסשקיאן תואר על ידי הביוגרף שלו כ"נודד בין שני עולמות" (171); הביוגרפיה שלו הייתה בכותרת *המשנה המזרח והמערב*.

לפי פסשקיאן, התפתחות הפסיכותרפיה החיובית נבעה מניסיונו כאיראני שחי באירופה החל משנת 1954. זה גרם לו להיות מודע היטב להבדלים בהתנהגות, במנהגים ובעמדות בין תרבויות.

מודעות זו החלה בילדותו כאשר ראה כיצד מנהגיו הדתיים שונים מאלה של המוסלמי, הנוצרי והיהודי שלו. חברים לכיתה ומורים חוויתיו הובילו אותו להרהר ביחסים בין דתות ואנשים שונים, ולהשיג הבנה של עמדות כנובעות מהשקפות עולם וממושגים משפחתיים. במהלך הכשרתו המומחית, פסשקיאן היה עד לעימותים בין שיטות פסיכיאטריות, נירולוגיות ופסיכותרפוטיות שונות - חוויות שלימדו אותו את החשיבות של השלכה. [8]



Figure 2. Dr. Nossrat Peseschkian

ניתן לייחס פסיכותרפיה חיובית ליסודות הפסיכולוגיה ההומניסטית והפסיכותרפיה שהוקמו על ידי קורט גולדשטיין, אברהם מאסלו וקרל

רוג'רס. [9] ההשפעה החזקה של הפסיכואנליזה וההתפתחויות הבאות שלה, כולל גישות נאו-פריודיאניות, פסיכוסומטיות ומכוונות מיקוד כמו זו של באלויט, עיצבו גם את גישותיו של פסשקיאן. נקודת מבט. בתגובה לחלוקות הללו, הוא שאף לבנות מטאוריה שתוכל לגשר על הפערים ביניהם. במקביל, בטוח עקרונות הבהאים אמונה ריתק והעניק השראה לפסשקיאן לאורך חייו. עקרונות אלו הקיפו את ההרמוניה בין מדע ודת, התפיסה הבהאית של האדם כ"מכרה עשיר באבני חן בעלות ערך שלא יסולא בפז", [10] והחזון של חברה גלובלית המאמצת מגוון תרבותי. לעקרונות אלה היה תפקיד משמעותי בעיצוב עבודתו והפילוסופיה שלו. השקפה

את התקדמות הפסיכותרפיה החיובית ניתן לייחס למספר גורמים שתרמו להתפתחותה לאורך זמן. גורמים אלה כוללים תובנות שנרכשו מהשכלה רפואית מתמשכת, התנסויות שנרכשו בעבודה עם מטופלים בפרקטיקות פסיכותרפיות ופסיכוסומטיות, אינטראקציות עם אנשים מתרבויות, דתות ומערכות ערכים מגוונות, כמו גם את האופי המגוון והמגוון של שיטות הפסיכותרפיה. חוויות מצטברות אלו הגיעו לשיאן ביצירת "ניתוח דיפרנציאלי" ב-1969, אשר לאחר מכן עבר עידון והופיע כפסיכותרפיה חיובית ב-1977. הכותרים של ספרים מוקדמים שחיבר פסשקיאן, כגון *פסיכותרפיה של חיי היומיום* (1974) ו"*בחיפוש אחר משמעות משקפת את השפעת הפסיכואנליזה והאסכולות הקיומיות לפסיכותרפיה על התפתחותה של* (1983)", פסיכותרפיה חיובית. [11] בנוסף, הכותרת *משפחה חיובית*

מדגישה את צמיחתה במקביל לטיפול משפחתי מערכתי במהלך שנות ה-70. בסך הכל, (1980) *Therapy*. פסשקיאן חיבר 29 ספרים ומאמרים רבים על גישה זו, תרמו לספרות הענפה ולהפצתה.

## פיתוח והיסטוריה

### שנות ה-1980-70

שנות ה-70 סימנו תקופה חשובה בפיתוח וקבלה של פסיכותרפיה חיובית כפי שאנו מכירים אותה כיום. זה זכה להכרה רחבה יותר בתחום הפסיכותרפיה. במהלך תקופה זו, עקרונות PPT שימשו נקודת מפנה כאשר החלו להתגבש וישמו בטיפול בחולים רבים ובני משפחותיהם. עקרונות אלו עברו גם מבחנים PPT היסוד של והוצגו בהרצאות בינלאומיות, הן בתוך ומחוץ לגרמניה. בזה - בעידן משמעותי, ארבעה מתוך פורסמו. ספרים אלה כוללים *פסיכותרפיה של חיי היומיום* (פורסם במקור בשם PPT חמשת ספרי היסוד של ב-1974), *פסיכותרפיה חיובית* (פורסם במקור בגרמנית ב-1977), *Schatten auf der Sonnenuhr* (סיפורים מזרחיים בפסיכותרפיה חיובית) (פורסם במקור בגרמנית ב-1979), וטיפול משפחתי חיובי (פורסם במקור בגרמנית ב-1979). יתרה מכך, שנות ה-70 היו עדות להקמת ההכשרות הראשונות לתארים עם הקמת ארגון הכשרה ב-1974, שלימים הפך למבשרה של האקדמיה לפסיכותרפיה, PPT - מתקדמים ב

הלשכה הרפואית של הסה הכירה בארגון הכשרה זה בשנת 1979 להכשרת התמחות (WIAP) של ויסבאדן בפסיכותרפיה. בנוסף, האגודה הגרמנית לפסיכותרפיה חיובית נוסדה בשנת 1977, והפכה לאיגוד הלאומי הראשון בעולם לפסיכותרפיה חיובית פסיכותרפיה.

In Search of Meaning חוותה התפתחות מתמשכת, שהובילה להוצאת ספרים נוספים, כגון PPT, לאורך שנות ה-80 (שפורסם במקור בגרמנית ב-1983 ואחר כך תורגם לאנגלית ב-1985). (מאמצי שיתוף פעולה עם *Meaning* אבן דרך משמעותית בתקופה זו הייתה השלמתו. PPT עמיתים צעירים תרמו עוד יותר לשיטתיות של שיטת של חמיד פסשקיאן עבודת גמר<sup>[12]</sup> בשנת 1988, שסימנה את עבודת הדוקטורט הראשונה שהתמקדה אך ורק במסגרת עבודת הדוקטורט, חלה התקדמות חשובה בתחום המבנה של הראיון הראשון ב-PPT. ב-PPT-ב שאלון ספציפי מיועד לכך ראיון ראשוני הוצג ולאחר מכן נתון מחקר פסיכודינמי. בשנת 1988, PPT, פורסם בשינויים קלים. מבשר זה (PPT-שאלון ב)<sup>[13]</sup> WIPPF-השאלון הזה לראיון הראשון, יחד עם ה לחצי מובנה מאוחר יותר ראיון ראשון פסיכודינמי היה אחד המוקדמים דוגמאות בתחום הפסיכותרפיה הפסיכודינמית.

במדינות מתפתחות באסיה ובאמריקה הלטינית. PPT בשנות ה-80, פסשקיאן נסע רבות כדי להעביר סמינרי גם ערך סמינרים בהכשרת מנהלים Peseschkian. חשובות תורגמו לאנגלית במהלך תקופה זו PPT יצירות בתחומים אלה PPT ואימון, ועורר עניין ביישום.

## 1990–2010

במהלך תקופה זו פרסם פסשקיאן את עבודתו היסודית האחרונה, *פסיכוסומאטיקה ופסיכותרפיה חיובית* (שנת 1991) (גרסה גרמנית) ולאחר מכן תורגם לאנגלית בשנת 2013. ספר זה הציג גישה מובנית ופסיכודינמית לטיפול בהפרעות פסיכולוגיות ופיזיות שונות.

השינויים הפוליטיים במרכז ומזרח אירופה במהלך שנות ה-90 האיזו מאוד את ההתרחבות הבינלאומית של נתקל בעניין משמעותי בתרבויות אלו, אשר החזיקו בעמדה PPT. שהחלה כבר בשנות ה-80, PPT, פסיכולוגית ייחודית בין תרבויות המזרח והמערב. עמיתים ממזרח אירופה, הידועים בשיטות העבודה מחוץ לגרמניה. עד 1990 הוקמו PPT המאורגנות שלהם ובצמא לידע, שיחקו א תפקיד מכריע בשיטת סמינרי מעל 30 מרכזים ברחבי העולם, החל מהמרכז הראשון בקאזאן, רוסיה. האגודות הלאומיות הראשונות נמשך עם PPT לפסיכותרפיה חיובית הוקמו בבולגריה (1993), רומניה (2004) ורוסיה.<sup>[14]</sup> הבינאום של הרישום החוקי של המרכז הבינלאומי לפסיכותרפיה חיובית בשנת 1996 כ לא ממשלתי ב גרמניה, שלימים התפתחויות אלו עלו בקנה אחד. (WAPP) התפתח ל האגודה העולמית לפסיכותרפיה חיובית ותרבותית בווינה ב-1990, אשר קבע סטנדרטים מקצועיים ומשפטיים (EAP) עם הקמת האיגוד האירופאי לפסיכותרפיה. מאז הקמתו EAP-לפסיכותרפיה. נציגי פסיכותרפיה חיובית היו מעורבים באופן פעיל ב

במדינות דוברות גרמנית, התעורר ויכוח על היעילות של שיטות פסיכותרפיה שונות על ידי קלאוס גראו<sup>[15]</sup> פרסום בשנת 1994 והדיון בעקבותיו סביב חוקי הפסיכותרפיה. בתגובה, פשקיאן ועמיתיו ערכו מחקר יעילות נרחב של פסיכותרפיה חיובית,<sup>[16]</sup> שקיבל את פרס ריצ'רד מרטן בשנת 1997. מחקר זה סיפק ראיות והתיישב עם הדגש הגובר על פרקטיקות מבוססות ראיות PPT אמפיריות ליעילות המעשית של בפסיכותרפיה.

השואבת מניסיון במדינות PPT, בשנת 1999 פורסמה תוכנית הכשרה בינלאומית ללימודים מתקדמים ב שנות. שנת 2000 סימנה את פתיחת ההכשרה השנתית הבינלאומית למאמנים בפסיכותרפיה חיובית.<sup>[17]</sup> קבלת הכרה<sup>[18]</sup> (WIAP) התגבשה בתוך גרמניה, עם האקדמיה לפסיכותרפיה של ויסבאדן-PPT-הרחבת ה ממשלתית בלימודי התמחות לתארים מתקדמים של פסיכולוגים בפסיכותרפיה פסיכודינמית, ופדגוגים ועובדים סוציאליים בפסיכותרפיה של ילדים ונוער. החוק הגרמני לפסיכותרפיסטים<sup>[19]</sup> משנת 1998, דרבן והרחיבה את, PPT-התפתחויות נוספות בתוכנית הלימודים ושיטתיות של הכשרה בסיסית ומתקדמת ב השפעתה מעבר לגרמניה. במהלך השנים, סמינרים ברמה בסיסית שנערכו במזרח אירופה הובילו להופעתם של התעלה מעל ההקשר הרפואי המקורי שלה ומצא יישום בתחומים שונים, כולל חינוך PPT. מושגים חדשים אורגן ב-1997 PPT בבית ספר ואוניברסיטאות, אימון ניהול ואימון.<sup>[20][21]</sup> הקונגרס העולמי הראשון של בסנט פטרסבורג, רוסיה, ומאז כל 3-4 שנים. בשנת 2005, התוכנית הראשונה לתואר שני המציעה תואר שני בסנטה קרוז, בוליביה. קרן פרופ'-פסשקיאן, הידועה גם בשם UTEPSA הושלמה באוניברסיטת PPT-ב

ונוסראט \_ Manije הוקמה ב 2005 מאת , (IAPP) האקדמיה הבינלאומית לפסיכותרפיה חיובית ותרבותית פסשקיאן. היא מקלה על יוזמות בינלאומיות ומפקחת על ניהול הבינלאומי ארכיון של חיובי פסיכותרפיה

## מאז 2010

. נכנסה לשלב חדש PPT בשנת 2010, קהילת PPT כמייסד Nossrat Peseschkian עם פטירתו של

\_. היא ארגון הגג העולמי לפסיכותרפיה חיובית ( WAPP ) האגודה העולמית לפסיכותרפיה חיובית ותרבותית מורכב מחברים בודדים, עמותות WAPP, הוקם בשנת 1996 כמרכז הבינלאומי לפסיכותרפיה חיובית \_ לאומיות, מכוני הדרכה, מרכזים ונציגויות ברמה הלאומית והאזורית. מטרתו העיקרית היא לספק תמיכה רשום כארגון ללא מטרת WAPP. לחברים וליחידים המעוניינים ללמוד, לתרגל ולקדם פסיכותרפיה חיובית [22]. רווח בוויסבאדן, גרמניה ובשנת 2023 מתגאה בלמעלה מ-2,200 חברים בודדים ב-50 מדינות

הפדרציה ( EAP ) פסיכותרפיה חיובית היא דרך מוכרת רשמית על ידי האגודה האירופית לפסיכותרפיה היא ארגון הפועל ברחבי אירופה, המשמש כארגון ( EFCPP ) האירופית של מרכזים לפסיכותרפיה חיובית European Wide Accrediting (EWO), רחב אירופי EAP. המזוהה עם, IAPP-Academy דרך (EAPTI) ומכון אירופאי מוסמך לפסיכותרפיה (EWAO) ארגון בפסיכותרפיה חיובית על (ECP) פסיכותרפיסטים שואפים יכולים לקבל את התעודה האירופית לפסיכותרפיה EFCPP. ידי הכשרה עם [23]

פסיכותרפיה חיובית היא סימן מסחרי רשום בארצות הברית של אמריקה (הרישום מס' 6,082,225). [24]. בשנת 2016, פסיכותרפיה חיובית נרשמה רשמית הן באיחוד האירופי והן בשווייץ

הוקמו בבולגריה, גאורגיה, גרמניה, רומניה, קוסובו, אוקראינה PPT-החל משנת 2023, אגודות לאומיות ל מקודם באופן פעיל באמצעות מרכזי הכשרה מקומיים או אזוריים בארמניה, PPT, ואתיופיה. [25] יתר על כן אוסטריה, בלארוס, בולגריה, סין, קפריסין, גאורגיה, גרמניה, קוסובו, לטביה, צפון מקדוניה, פולין, רומניה, הגיעו ליותר מ-80 מדינות ברחבי העולם. PPT רוסיה, טורקיה, אוקראינה ובריטניה. סמינרים והרצאות בנושא נכלל כעת בתוכניות הלימודים לפסיכולוגיה ופסיכותרפיה באוניברסיטאות בבולגריה, רוסיה, PPT יש לציין כי . אוקראינה וטורקיה

## תאוריה

### מאפיינים עיקריים

Peseschkian נטועים בתיאוריות מדעיות שניתן למצוא גם בטיפולים אחרים. עם זאת, של PPT היסודות של השיטה משלבת אלמנטים של תיאוריות ופרקטיקות פסיכותרפיה פסיכודינמית והומניסטית ליצירת גישה מיישמת גם גישה אינטגרטיבית המתחשבת בצרכים האינדיבידואליים PPT. פסיכותרפיה טרנס - תרבותית [26]. של הלקוח, בהצדעה עקרונות, טיפול משפחתי וכלי עזרה עצמית

PPT: מאפיינים עיקריים של שיטת

- שיטת פסיכותרפיה אינטגרטיבית שיטה
- פסיכודינמית הומניסטית מערכת טיפולית
- מלוכדת ומשולבת שיטה קצרת טווח
- ממוקדת קונפליקטים שיטה רגישה לתרבות
- שימוש בסיפורים, אנקדוטות וחוכמות
- התערבויות וטכניקות חדשניות
- יישום בפסיכותרפיה, דיסציפלינות רפואיות אחרות, ייעוץ, חינוך, מניעה, ניהול והכשרות

[27] שלושת העקרונות או עמודי התווך העיקריים של פסיכותרפיה חיובית הם

- עקרון התקווה עקרון
- האיזון
- עקרון הייעוץ

**עקרון התקווה מציע** שמטפלים שואפים לעזור למטופלים להבין ולתפוס את המשמעות והתכלית מאחורי ההפרעה או הקונפליקט שלהם. כתוצאה מכך, ההפרעה ממוסגרת מחדש בצורה "חיובית", מה שמוביל לפרשנויות חיוביות. הנה כמה דוגמאות:

- הפרעות שינה נתפסות כיכולת להישאר ערניים ולהסתדר עם שינה מוגבלת.
- דיכאון נתפס כיכולת לחוות ולבטא רגשות לעומק בתגובה לקונפליקטים.
- סכיזופרניה נחשבת ליכולת להתקיים בו זמנית בשני עולמות או ממלכת פנטזיה חיה.

על ידי אימוץ פרספקטיבה אופטימית זו, שינוי בנקודת המבט מתאפשר לא רק עבור המטופל אלא גם עבור סביבתו. לפיכך, מחלות ממלאות תפקיד סימבולי שגם המטפל וגם המטופל צריכים להכיר בו. המטופל לומד \_\_\_\_\_ שהתסמינים והתלונות של המחלה פועלים כאותות להחזרת האיזון לארבעת מימדי חייו

**עקרון האיזון** מכיר בכך שלמרות השונות החברתיות והתרבותיות, **כל** הפרטים נוטים להסתמך על מנגנוני בשילוב עם מודל האיזון של Nossrat Peseschkian. התמודדות נפוצים כאשר מתמודדים איתם – בעיות פסיכותרפיה חיובית, פיתחה גישה דינמית ועכשווית ליישוב קונפליקטים על פני תרבויות שונות. מודל זה מדגיש ארבעה היבטים בסיסיים של חיים:

- גוף/בריאות - חששות פסיכוסומטיים. הישג/עבודה - גורמים
- התורמים ללחץ. מגע/מערכות יחסים - טריגרים פוטנציאליים
- לדכאון. עתיד/פנטזיה/משמעות החיים – פחדים ופוביות

בעוד ארבעת התחומים הללו טבועים בכל בני האדם, חברות מערביות נוטות לתת עדיפות לתחומי הרווחה הגופנית וההצלחה המקצועית, בעוד שחצי הכדור המזרחי שם דגש רב יותר על קשרים בין אישיים, דמיון ושאילות עתידיות (היבט טרנס-תרבותי של פסיכותרפיה חיובית). (לא מספיק מגע וחוסר דמיון – ידועים \_\_\_\_\_ לתרום ל פסיכוסומטיים שונים מחלות

כל אחד מפתח את העדפות התמודדות שלו כאשר הוא מתמודד עם קונפליקטים. עם זאת, כאשר אופן מסוים של פתרון סכסוכים שולט, מצבים אחרים עשויים להיות מוצלים. התכנים של קונפליקטים, כגון דייקנות, סדר, נימוס, אמון, זמן וסבלנות, מסווגים כעיקריים ו משני יכולות, בנויות על היסודי יכולות של אהבה ו ידע. זה אגו ו אגו על id, פחית להיות ראה כהבחנה מבוססת תוכן של המודל הקלאסי של פרויד של

**עקרון הייעוץ** מציג את הרעיון של חמשת שלבי הטיפול והעזרה העצמית, המשולבים זה בזה בפסיכותרפיה חיובית. בשלבים אלו, הן החולה והן משפחתו מקבלים מידע קולקטיבי על המחלה ועל הפתרון הפרטני לה. חמשת השלבים הם כדלקמן:

1. **התבוננות והתרחקות**: שלב זה כולל תפיסה והבעת רצונות ובעיות תוך שמירה על רמה מסוימת של ניתוק רגשי.
2. **לקיחה מלאה**: קוגניטיבי יכולות לבוא לתוך לשחק כפי שה סבלני משקף על משמעותי אירועי החיים זה יש התרחש בתוך ה עבר 5 ל 10 שנים.
3. **מצבי עידוד**: עזרה עצמית ו מפעיל פנימי אָמָעֵי הפכו ה מוֹקֵד בזה שלב. ה סבלני הוא עודד ל לצייר על עבר הצלחות ב פתרון קונפליקטים.
4. **מילולית**: היכולות התקשורתיות של המטופל מודגשות, המאפשרות לו לבטא ו אָקֶסְפֶרְס יוצא מן הכלל קונפליקטים ו בעיות קָשׁוּר ל ה ארבע ממדים של חיים.
5. **הרחבת יעדים**: שלב זה נועד לטפח אוריינטציה צופה פני עתיד בחיים לאחר הבעיות הם נפתר. ה סבלני הוא התבקש עם שאלות כמו, "מה היה אתה אוהב לעשות – מתי את כל בעיות יש היה נפתרה? מה הם

חמשת השלבים הללו כוללים גישה מקיפה לטיפול ועזרה עצמית, המספקים מסגרת לטיפול בהיבטים השונים של רווחתו של הפרט וקידום צמיחתו האישית ועתידו. שאיפות

## פסיכותרפיה חיובית כמטאורה

של פסשקיאן המטרה הראשונית הייתה כפולה: ראשית, ליצור שיטה שהמטופלים יוכלו להבין ולהשתמש בקלות ושנית, להציע פסיכותרפיה חיובית כמתווך בין אסכולות פסיכותרפיה שונות. בספרו פסיכותרפיה חיובית, (ראה אור ב-1977 בגרמנית וב-1987 באנגלית) [28] הוא הקדיש פרק שלם לאתגר הזה, שכותרתו פסיכותרפיה חיובית ופסיכותרפיות אחרות " (עמודים 365–400). פסשקיאן ראה בפרק זה את הפרק " המאתגר והעתיר ביותר בספר. הוא הדגיש שאין לתפוס פסיכותרפיה חיובית כעוד שיטה בפנים תחום הפסיכותרפיה. במקום זאת, היא מספקת מסגרת מקיפה המאפשרת בחירה של גישות מתודולוגיות מתאימות למקרים ספציפיים ומקלה על החלפה בין שיטות אלו. במהותו, פסיכותרפיה חיובית מייצגת מטאוריה של פסיכותרפיה. היא רואה בפסיכותרפיה לא רק שיטה קבועה להתייחס לפרופילי סימפטומים ספציפיים, אלא גם כתגובה להקשרים החברתיים, הטרנס-תרבותיים והחברתיים הרחבים יותר שבהם. פועל

כמו כן פסשקיאן התעקש שאין לראות בפסיכותרפיה חיובית מערכת סגורה ובלעדית; במקום זאת, היא מייחסת משמעות לשיטות פסיכותרפיוטיות שונות. היא מאמצת גישות שונות כגון פסיכואנליטיות, פסיכודינמיות, טיפול התנהגותי, טיפול קבוצתי, היפנוזה, טיפול מבוסס תרופות ופיזיותרפיה. פסיכותרפיה חיובית יכולה להיחשב כשיטה אינטגרטיבית המשלבת מימדים מרובים של טיפול

זה לקח כמעט שני עשורים עד שקלאוס גראו ועמיתיו בשווייץ פרסמו מטה-אנליזה על יעילותן של גישות פסיכותרפיה שונות והציעו שיטה כללית שחרוגה מהאסכולות המסורתיות של פסיכותרפיה. [29] בארצות הברית, ג'רום פרנק פרסם תכנית לפסיכותרפיה משולבת, [30] אך גם תוכנית זו נתקלה במחלוקת ולא התקבלה. התנועות לפסיכותרפיה אקלקטית ואינטגרטיבית, שזכו להתקבלות גוברת מאז אותה תקופה, חרגו בכל זאת את מטרת הליבה של אינטגרציה תיאורטית והסתפקו במידה רבה בתפקוד ההיקפי של שימוש בטכניקות מבתי ספר שונים. [31][32] כיום, גוברת הסכמה שגורמים כמו הברית הטיפולית, אמפתיה, ציפיות, הסתגלות תרבותית ואישיות המטפל חשובים יותר משיטות וטכניקות ספציפיות.

## גישה חיובית

פסיכותרפיה חיובית שמה דגש על גיוס יכולות קיימות ופוטנציאל לעזרה עצמית במקום להתמקד בעיקר בביטול Peseschkian N. ( הפרעות קיימות. הטיפול מתחיל באפשרויות ההתפתחות והיכולות של האנשים המעורבים (עמ' 1–7), בעקבות גישתו של מאסלו [34] מי שטבע את המונח "פסיכולוגיה חיובית" [35] להדגיש את [33], החשיבות של התמקדות בתכונות חיוביות אצל אנשים. תסמינים והפרעות נתפסים כתגובות לקונפליקטים, והטיפול נקרא "חיובי" מכיוון שהוא מכיר בשלמותם של האנשים המעורבים, כולל הפתוגנה של המחלה [36] K, Peseschkian N., והסאלוטוגנה. של שמחות, יכולות, משאבים, פוטנציאלים, ואפשרויות. (ג'ורק ע. 13)

המונח חיובי בפסיכותרפיה חיובית מבוסס על תפיסת "מדעים חיוביים" (מבוסס על מקס ובר, 1988), positum משתמש במונח Nossrat Peseschkian. שמשמעותו תיאור נטול שיפוטיות של התופעה הנצפית במובן רחב יותר, כלומר מה שזמין, נתון או ממשי. החיובי הזה ההיבט של המחלה חשוב לא פחות להבנה והטיפול הקליני של המחלה כמו ההיבט השלילי. מטרת הטיפול היא לגייס יכולות קיימות ופוטנציאל לעזרה עצמית ומתמקדת באפשרויות ההתפתחות והיכולות של האנשים המעורבים, ולא רק להתייחס אליהם כאל שק של סימפטומים. "פסשקיאן מאמין שתסמינים והפרעות הם תגובות לקונפליקטים, והטיפול נקרא "חיובי" [37]. מכיוון שהוא יוצא מהתפיסה של שלמות האנשים המעורבים כ נתון

הרעיון של פסיכותרפיה חיובית מבוסס על השקפה הומניסטית על טבע האדם, [38] מה שמדגיש ה טבע טוב

אנשים יש שתיים יכולות בסיסיות: לאהוב ולדעת, ובאמצעות חינוך, PPT לב ופוטנציאל של יחידים.<sup>[39]</sup> לפי ל והתפתחות אישית, הם יכולים לפתח עוד את היכולות הללו ואת אישיותם הייחודית. הטיפול, בהקשר זה, נתפס ככלי לקידום צמיחה והשכלה נוספת של המטופל ושלו משפחה

בפסיכותרפיה חיובית, הפרעות ממוסגרות מחדש באור חיובי. דיכאון, למשל, נתפס כ"יכולת להגיב לקונפליקטים עם רגשיות עמוקה"; פחד מבדידות נתפס כ"רצון להיות עם אנשים אחרים"; אלכוהוליזם מתפרש מחדש כ"יכולת לספק לעצמך חום (ואהבה) כלומר לא התקבל מאחרים"; פסיכזה נחשבת כ"יכולת"<sup>[40]</sup>. " לחיות בשני עולמות בו זמנית "; והפרעות לב נתפסות כ"יכולת להחזיק משהו מאוד קרוב ללב

מביא לשינוי בפרספקטיבה עבור כל הצדדים המעורבים, כולל המטופל, PPT -התהליך החיובי הכרוך ב משפחתו והמטפל/רופא.<sup>[41]</sup> במקום להתמקד אך ורק בסימפטום, תשומת הלב היא מכון לקונפליקט הבסיסי. יתר על כן, גישה זו מאפשרת זיהוי של " המטופל האמיתי",<sup>[42]</sup> שלעתים קרובות אינו זה שפונה לטיפול, אלא חבר בסביבתם החברתית. על ידי פירוש מחלות באור חיובי, מעודדים את המטופלים להבין את התפקוד הפוטנציאלי ואת המשמעות הפסיכודינמית של מחלתם עבור עצמם והסובבים אותם, ולהכיר ביכולותיהם ולא רק בפתולוגיות שלהם.

## יכולות בסיסיות וממשיות

קונפליקטים בחיי היומיום כמו גם קונפליקטים פנימיים, העלולים להוביל להפרעות פסיכולוגיות ולמחלות, קשורים לעיתים קרובות לשיפוט ערכי ממשי. מאחוריהם עומדים מושגים למשל של אהבה או צדק או של ערכים כמו סדר, אמון או סבלנות, מאפיינים שבפסיכותרפיה חיובית נקראים יכולות ממשיות. דרכי התנהגות, ערכים, סגולות ורעיונות קונפליקטואליים קשורים לתכנים ספציפיים של יכולות ממשיות הקיימות בכל התרבויות כל אדם מגיב בדרכו שלו למושג שלמד ופיתח במהלך חייו, שמתרשם \_ \_ \_ עליו או עליה מניסיון. אינדיבידואלי, ואשר הפך למודל בירושה באמצעות תרבות וחינוך. דייקנות או אמון, עבור לדוגמה, יטופלו אחרת על ידי שני אנשים שונים במצבים דומים. קונפליקטים המובילים למצוקה ואף לתגובות פיזיות נובעים לרוב ממושגים שונים לגבי היכולות האקטואליות האקטיביות, למשל דייקנות או אמון. הערכות השונות של מושגים נובעות מתפיסות תרבותיות ומשפחתיות שונות. החשיבות של דייקנות או אמון בהשוואה למגע, הישג או צדק נתפסים כשונים מאדם אחד למשנהו. זה יכול להוביל לקונפליקטים אך גם להחלפה, למידה והרחבה<sup>[43]</sup> "של מושגים של אדם. בשנת 1977, נוסרט פסשקיאן הציג את המונח "בפועל". יכולות

לפי פסשקיאן לכל אדם יש שתי יכולות בסיסיות: היכולת לאהוב, המתבטאת ביכולות הראשוניות כצרכים רגשיים, והיכולת לדעת, שהתפתחה עם היכולות הממשיות המשניות, הנורמות החברתיות. היכולת לאהוב מוצאת את ביטויה ביכולות הממשיות הראשוניות כגון סבלנות, זמן ואמון. היכולת לדעת מוצאת את ביטויה ביכולות הממשיות המשניות כגון \_ \_ \_ דייקנות, ניקיון וסדר: "אנו בונים את החוויות שלנו בעזרת"<sup>[44]</sup> " היכולת לדעת ... הוא מכיל את היכולת ללמוד (לאסוף חוויות) וללמד (להעניק חוויות לאחרים)

### קיבולות בפועל

יכולות משניות (יכולות לדעת)	יכולות ראשוניות (יכולות לאהוב)
דיקנות	אהבה/קבלה
נקיין	דוגמנות
תקינות	סבלנות
ציות/משמעת	זמן
נימוס/התאמה	איש קשר
פתיחות/כנות	מיניות/רוך
נאמנות	אמון
צדק	אמון
חריצות/הישגיות	לקוות
חפזון	אמונה

אמינות	ספק
דייק	נדאות
עבודה בקריצות	אחדות
נורמות חברתיות ויצירת מערכות יחסים) המושגים באמצעות חינוך)	צרכים רגשיים והיכולת למערכות יחסים) המושג באמצעות (דוגמנות

פסשקיאן פיתח את "התיאוריה האנליטית הדיפרנציאלית" (1945 ע. 25) כהשלמה לפסיכואנליזה של אז, שעסקה בעיקר בשלבים הפסיכו-מיניים של ההתפתחות (לדוגמה, אוראלי, אנאלי ואדיפלי), (התפתחות אוטונומיה וקונפליקטים בין האיד לסופר אגו. ניתוח הבידול שואל איזה תוכן ספציפי עולה בשלבים מוקדמים יותר: סבלנות ההורים, פיתוח אמון, חוויה של אהבה בקבלה ללא תנאי היא תנאי מוקדם פסיכולוגי התפתחותי להתפתחות מוצלחת בשלב הפה \_\_. יכולות אלו, המכונות "ראשוניות", מוטבעות בילד על ידי התנהגות ישירה של ההורים ודרך הדוגמנות שלהם. יכולות ראשוניות כגון סבלנות (לעצמך או לאחרים), אמון (בעצמי, לאחרים או בגורל), קיום ונתינת זמן, הם צרכים בסיסיים להתפתחות הילד שזה עתה נולד. הילד [46]. זקוק לחום, זמן, סבלנות וקבלה אמפתית ובלתי מותנית על מנת לפתח את האיזון הפנימי המותאם לגילו

היכולות הממשיות הראשוניות של הקשר עם איש ההתייחסות הראשון מאפשרות להתייחס אליו \_\_ \_\_ את עצמו, להיות שלם עם עצמו, לתפוס את עצמו, לפתח תודעה של עצמו ושל העולם ולבסוף להתמודד כראוי עם קונפליקטים פנימיים וחיצונים. היכולת העיקרית של "סבלנות" היא תנאי מוקדם לשליטה מתאימה בדחפים, היכולת "אמון" נדרשת לתמיכה פנימית, חום ותחושת ביטחון. כמה חשובה הקבלה הלא מודעת והאהבת שמתקבלת מאמו, מהסבתא שתמיד יש לה זמן וסבלנות, או הדמות הפנימית של האב שהילד יכול לסמוך עליו בצורה מלאה עד שתאפשר לעצמה ליפול אל זרועותיו או לסמוך עליו. משהו שהיא עדיין לא ממש בטחה [47] בעצמה!

היכולות הממשיות המשניות כגון דייקנות, נימוס, פתיחות, צדק או נאמנות ממלאות לעתים קרובות תפקיד כנורמות חברתיות בפתרון קונפליקטים ואי הבנות. באופן דומה, "סדר" הוא אחד התכנים השכיחים ביותר של קונפליקטים בין הורים לילדים בתרבויות מערביות, גם בין הזוגות עצמם. יש להתמודד עם "צדק", יכולת משנית וחווית חוסר צדק שוב ושוב, לאהוב קבלה, לקחת זמן להבין ולהיות סבלני. "צייתנות" כביטוי של משמעת, , מסיבות היסטוריות לא מוערך במיוחד בגרמניה הדמוקרטית, אך למרות זאת, הוא מקובל בדרך כלל כעובדת חיים ונתפסת כקונסטרוקטיבית בבתי הספר והחופש הגלום לעשות

החלטות היא מודח על ידי ההכרח לציית לכללים. עם זאת, זהו אחד מגורמי הקונפליקט השכיחים ביותר בחינוך בפסיכותרפיה, קונפליקטים של הסופר אגו בולטים במצבים המסומנים על ידי דת כטריגרים לאשמה \_\_ . [48]. קונפליקטים

ראוי לציין מנקודת מבט טרנס-תרבותית שבתרבויות מזרחיות, יכולות ראשוניות כמו אהבה, אמון ומגע מוערכות יותר, בעוד שיכולות משניות כמו סדר, דייקנות וניקיון בולטות בצורה חדה יותר בתרבויות המערב. הדגש נקבע אפילו מוקדם ילדות, למשל, כאשר נקבעים זמני האכלה של התינוק ונקבעים כללים ברורים לגבי השעה המדויקת לארוחה העיקרית, וכן כללים נוספים. הבדלים אלו מובילים לרוב לאי הבנות, אך גם לעימותים ולשיפוטיות.

חיובי פסיכותרפיה ניתוחים התוכן הספציפי \_\_ של הקונפליקטים \_\_ כפי ש מפעילים לה רגשות ו מתמקד בייעוץ או בטיפול בקונפליקטים או בערכים הפנימיים והחיצוניים וביכולות שהן התוכן של קונפליקטים אלה. הרגשות המובילים לסבל, או הסימפטומים הגופניים יכולים להיות מובנים כערכים המתפקדים בהתנגשות של מושגים מנוגדים. \_\_ \_\_ בהקשר זה התהליך הממוקד בקונפליקט מתמקד פחות בטריגרים מאשר בזיהוי ולאחר מכן [49]. עבודה דרך הקונפליקט שגרם להם

## טרנס-תרבותי גישה

השילוב של פרספקטיבה טרנס-תרבותית בפסיכותרפיה לא היה רק מוקד עיקרי של נוסרט פסשקיאן מלכתחילה, אלא גם היה בעל משמעות סוציו-פוליטית עבורו. נוסרט פסשקיאן מדגישה את חשיבותה של גישה טרנס-תרבותית בפסיכותרפיה חיובית, שכן היא מהווה נושא שחוזר על עצמו לאורך השיטה. פרספקטיבה זו מציעה תובנות חשובות להבנת קונפליקטים אינדיבידואליים ויש לה השלכות חברתיות



משמעותיות. נושאים כמו הגירה, סיוע בפיתוח, אינטראקציות עם אנשים מתרבויות שונות, נישואים טרנס-תרבותיים, טיפול בדעות קדומות, מודלים חלופיים מרקע תרבותי מגוון, ואתגרים פוליטיים הנובעים ממצבים [50]. טרנס-תרבותיים ניתן להתמודד עם כולם באמצעות זה גישה

והפכה אותו PPT הכללת גורמים תרבותיים וההכרה באופי הייחודי של כל טיפול הרחיבה את היישום של נלמד ותרגול על ידי פסיכותרפיסטים בלמעלה מ- PPT [51]. לשיטה יעילה לשימוש בחברות רב-תרבותיות מהווים את PPT-מדינות, והוא יכול להיחשב כגישה טרנס-תרבותית ל פסיכותרפיה. לפיכך, עקרונות ה-70 הבסיס להגדרה ולבניית תחום הפסיכותרפיה הטרנס-תרבותית, החיוני לחינוך לפסיכותרפיה, ללימודי המשך ולהכרה ואימוץ של דיסציפלינות פסיכותרפיה חדשות

בשתי דרכים PPT-ניתן להבין את המשמעות של "טרנסתרבותי" ב

1. לבוא מרקע תרבותי שונה, WHO קודם כל, זה מתייחס ל ה הפכה של ה ייחודי מאפיינים של חולים הידוע גם כפסיכותרפיה בין-תרבותית או מהגר

2. שנית, זה כולל התחשבות בגורמים תרבותיים בכל מערכת יחסים טיפולית כדי להרחיב את הרפרטואר של המטפל ולקדם מערכת סוציו-פוליטית מודעות

היא שיטה רגישה לתרבות (מושג "אחדות במגוון") שניתן להתאים לתרבויות ולמצבי חיים שונים ואין PPT מדגיש את המשמעות של Nossrat Peseschkian [52]. לראות בה סוג של "קולוניזציה פסיכולוגית" מערבית ההיבט החברתי בפסיכותרפיה חיובית, ומציע כי ניתן ליישם אותו באופן רחב על קשרים חברתיים שונים, כגון אלה בין קבוצות, עמים, עמים וקבוצות תרבותיות. על ידי כך, ניתן לבסס תיאוריה חברתית מקיפה, [53]. המתמקדת באינטראקציה אתגרים, יכולות אנושיות ונסיבות כלכליות

פסיכותרפיה טרנס-תרבותית אינה רק השוואה בין תרבויות שונות אלא מושג מקיף המתמקד בממדים PPT. התרבותיים של ההתנהגות האנושית. הוא מבקש להבין כיצד אנשים שונים ומה המשותף להם משתמש בדוגמאות מתרבויות אחרות כדי לעזור למטופלים להרחיב את רפרטואר ההתנהגות שלהם ולהתייחס לנקודת המבט שלהם. כלים כגון סיפורים, סיפורים, נורמות חברתיות ומודל האיזון משמשים לקידום נקודת מבט טרנס-תרבותית. ב-1979 השתמש נוסרט פסשקיאן במונח "פסיכותרפיה טרנס-תרבותית" והקדיש לו פרק בספרו הסוחר והתוכי: סיפורים מזרחיים בפסיכותרפיה חיובית. הוא האמין שפתרון בעיות טרנס-תרבותיות יהיה אחת המשימות המרכזיות של העתיד בשל החשיבות הגוברת של קשיים טרנס-תרבותיים בחיים הפרטיים, בעבודה ובפוליטיקה. עקרון הבעיות הטרנס-תרבותיות הופך לעיקרון של יחסים בין אנשים [54]. ושל התמודדות עם קונפליקטים פנימיים, ובסופו של דבר הופך למושא של פסיכותרפיה

## ראיון ראשון בפסיכותרפיה חיובית

פיתח חצי מובנה ראיון ראשון, שהוא אחד הבודדים ב- תחום הפסיכותרפיה Peseschkian הפסיכודינמית. עבודת הגמר של חמיד פסשקיאן, [55] שהוצגה ב-1988, הייתה עבודת הדוקטורט הראשונה נבנה לראשונה במחקר זה, הוצג שאלון לראיון ראשון זה ונערך PPT-הראיון הראשון ב- PPT-שעוסקת ב מחקר פסיכודינמי שלו. מבשר זה לראיון הראשון הפסיכודינמי המובנה למחצה היה תרומה משמעותית PPT על WIPPF לפסיכותרפיה פסיכודינמית ופורסם ב-1988 יחד עם שאלון

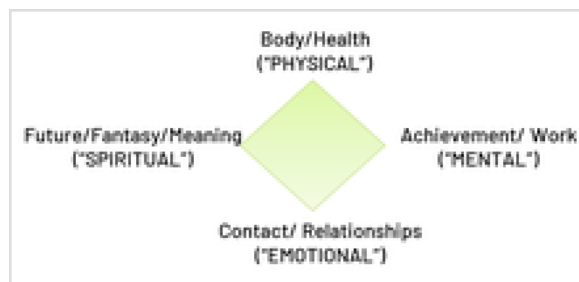
הראיון הראשון בפסיכותרפיה הוא מרכיב מכריע שניתן להשוות לבדיקה רפואית ולקיחת היסטוריה [57] – – ב- סומטי תרופה. [56] זה משרת מספר מטרות, כולל אבחון, תכנון טיפול, פרוגנוזה ויצירת השערות. [57] ב הראיון הראשון כולל גישה אבחנתית דומה לזו של היסטוריה רפואית, אך מתייחסת גם לגורמי מערכת PPT, [60], יחסים והברית הטיפולית. [58] הוא מכיר בהשפעת הציפיות, [59] כולל התקווה לטיפול יעיל (סניידר פרנק [61]). בשל האופי המובנה למחצה והמושגים הניתנים להתאמה, זה יכול להיות מיושם, 193–212. בהקשרים שונים כגון טיפול פרטני, טיפול זוגי, טיפול משפחתי, ייעוץ ואימון, ומתאים לתרבות מגוונת הגדרות

הוא ראיון חצי מובנה הכולל שאלות חובה ושאלות אופציונליות. בהתאם לתשובות PPT-הראיון הראשון ב שניתנו לשאלות החובה, המטפל עשוי לשאול או לא לשאול את השאלות האופציונליות. השאלות יכולות להיות פתוחות או סגורות, והן מיועדות לאיסוף מידע למטרות אבחנתיות, טיפוליות, פרוגנוסטיות וניסוח השערות (עמ' 31). הראיון יכול לשמש במהלך הפגישה הראשונית או הפגישות המוקדמות כחלק מהשלב המקדים [62] של הטיפול, וניתן להשתמש בו גם למטרות התמצאות בפגישה הראשונה, כאשר המטפל יעמיק יותר בפרט –

אזורים במהלך המפגשים הבאים. הראיון הראשון ישים למגוון רחב של מסגרות, לרבות טיפול עם יחידים, ילדים, [63]. נוער, זוגות ומשפחות, כמו גם יעוץ ואימון, וניתן להתאים אותו לשונות. תרבויות

## מודל איזון

מודל האיזון זוכה להכרה נרחבת וניתן ליישם בתחומים שונים, לרבות טיפול, עזרה עצמית, וטיפול משפחתי. זה דומה לתפיסת החשק המיני של פרויד, של אדלר מטרות החיים, וארבעת הפונקציות של יונג: תפיסה, יחס, רגישות ואינטואיציה. מודל האיזון מציע ייצוג מבני של האישיות ומאפשר זיהוי תחומים שבהם אדם עשוי להיות חסר. על ידי התייחסות לתחומים אלה, ניתן להגיע לאיזון חדש, המוביל לסינתזה בתוך תרפיה. מודל האיזון הוא מבוססת על התפיסה שיש בעצם ארבעה תחומי חיים שבהם אדם חי ומתפקד, ואשר משפיעים באופן משמעותי על שביעות הרצון הכללית של הפרט, הערך העצמי והיכולת להתמודד עם אתגרים. תחומים אלה משמשים כאינדיקטורים מרכזיים לאישיותו של הפרט ברגע הנוכחי ומקיפים את הביולוגי-פיזי, הרציונלי-אינטלקטואלי, החברתי-רגשי והדמיון, היבטים ערכיים בחיי היומיום. בעוד שלכל הפרטים יש את הפוטנציאל לכל אחד מהתחומים הללו, חלקם עשויים להיות בולטים יותר או מוזנחים יותר על סמך שינויים



בחינוך ובסביבה. [64] אנרגיות החיים, הפעילויות והתגובות מושפעות מארבע אלו ומחוברות אליהן אזורים

*Nossrat Peseschkian* איור 3. מודל איזון בפסיכותרפיה חיובית שפותח על ידי

1. גופני פעילויות ו תפיסות, כגון כפי ש אכילה, שתיה, רוך, מיניות, שינה, הרפיה, ספורט, מראה, והלבשה;
2. הישגים ויכולות מקצועיות, כגון מקצוע, חובות משק בית, גינון, השכלה בסיסית ומתקדמת וכסף והנהלה;
3. יחסים ו איש קשר סגנונות עם שותפים, משפחה, חברים, מכרים ו זרים; מעורבות חברתית ו פעילויות;
4. עתיד תוכניות, דתי/רוחני שיטות, מטרה/משמעות, מדיטציה, השתקפות, מוות, אמונות, רעיונות ו התפתחות של חזון או דמיון-פנטזיה.

מטרת מודל האיזון היא להחזיר את האיזון בין ארבעת תחומי החיים. בטיפול פסיכותרפי, המטרה היא לסייע למטופל לזהות את המשאבים שלו ולנצל אותם להשיג איזון דינמי. [65] באופן ספציפי, זה כרוך במתן עדיפות להקצאה מאוזנת של אנרגיה, כאשר כל אזור מקבל באופן דינמי פרופורציה שווה (25%) ולא פרק זמן שווה. חד צדדיות ממושכת עלולה להוביל לקונפליקטים ומחלות, בין היתר שליליות תוצאות

## מידות הדגם

הערכת ההשפעה של חוויות בילדות המוקדמת על מטופל היא משימה מכרעת וקשה בפסיכותרפיה מושג מימדי המודל, [66] המכונה גם "דוגמאות", "מודלים לחיקוי" או "צורות של PPT-פסיכודינמית. ב אהבה", משמשת ככלי לתיאור דפוס המושגים המשפחתיים המעצבים את החוויה וההתפתחות של הפרט. חינוך מוקדם וסביבה משפיעים על ההתפתחות והביטוי הייחודיים של היכולות הבסיסיות לאהבה וידע, כפי מודל האיזון ממחיש את האמצעים של היכולת לדעת, בעוד Nossrat Peseschkian שתוארה על ידי ארבעת ממדי המודל ממחישים את האמצעים של היכולת לאהוב



Figure 4. The four model dimensions of positive psychotherapy

מרחיב את תיאוריות העצמי והאובייקטים האנליטיות של קוהוט PPT- השימוש בארבעת ממדי המודל ב וקרנברג על ידי הצגת לא רק את מימד ה"אני", אלא גם הממדים "אתה", "אנחנו" ו"אנחנו ראשוניים". המימד "אתה" מייצג את מערכת היחסים של הורי המטופל או המטפלים העיקריים בין כל אחד מהם אחר, בעוד שהמימד "אנחנו" כולל התנסויות של ההורים/ המטפלים העיקריים עם אחרים. ממד "אנחנו ראשוני", מתאר את היחסים בין המטפלים העיקריים של המטופל כגון הורים וסבים וחייהם, PPT- כלומר ייחודי ל מרחיב את העצמי תיאוריות PPT, פילוסופיה או אמונות דתיות. על ידי שילוב ארבעת יחסי הנושא הללו . אובייקט ומבססת את עצמה כגישה ייחודית שעלולה להשפיע על עתידם של טיפולים פסיכודינמיים

1. מימד "אני" הוא מימד המודל המתמקד ביחסים של הפרט עם עצמו ובהתמודדויות ארוכות חיו, כגון הערכה עצמית, ביטחון עצמי, דימוי עצמי ואמון בסיסי לעומת חוסר אמון בסיסי. נושאים אלו מושפעים במידה רבה מחוויות הילדות של הפרט ומיחסיו עם הוריו ואחיו. במהלך הילדות, אנשים לומדים ליצור מערכת יחסים עם עצמם על סמך הרצונות והצרכים שלהם מילא
2. מימד "אתה" מתייחס ליחסים של אדם עם אחרים, במיוחד עם בן זוגו הרומנטי. המודל העיקרי לקשר זה הוא הדוגמה של הפרט הורים, במיוחד ב שְלֵהָם שְלוּ מערכת יחסים עם כל אחד אחר. ה התנהגות ואינטראקציות בין הורים משמשות מודל לדרכי התנהגות אפשריות בשותפות, ומשפיעות על האופן שבו האדם יוצר את מערכת היחסים שלו עם בן זוגו הרומנטי
3. מימד "אנחנו" נוגע ליחסים של הפרט לסביבתו החברתית ומושפע במידה רבה מהיחסים של הוריו עם הסביבה החברתית שלו. באמצעות סוציאליזציה, עמדות כלפי התנהגות חברתית ונורמות הישגיות הן מועבר מההורים לילדיהם. עמדות וציפיות אלו קשורות לקשרים חברתיים מעבר למשפחה הקרובה, כגון יחסים עם קרובי משפחה, עמיתים, קבוצות התייחסות חברתיות, קבוצות אינטרס, בני ארצם והאנושות כולה. הדרכים שבהן הורים מתקשרים ומנווטים בקשרים חברתיים אלה מעצבות את ההבנה והגישה של ילדיהם לחברתי התנהגות
4. מימד "מקור/ראשוני-אנחנו" מתייחס ליחסים של אדם עם מוצאו או קהילתו הראשונית, המושפעת במידה רבה מיחס הוריו למשמעות, מטרה, רוחניות/דת ותפיסת עולם. מימד זה אינו מבוסס רק על חברות פורמלית בקהילה דתית אלא הוא יסוד לשאלת המשמעות המתעוררת בהמשך החיים. גם אם אדם דוחה את הדת, יחסיו עם מוצאו או קהילתו הראשונית נותרו חשובים כבסיס למערכות אוריינטציה אחרות שצפויות לספק משמעות מטרה

## מודל קונפליקט

(עין באיור (מדגיש את הבידול של תוכן, שהוא מוקד Peseschkian מודל הקונפליקט הפסיכודינמי של המחלוקת, ואת ההערכה הפנימית שלו. המודל מבחין בין הקונפליקט הממשי המתעורר במצב מכביד, הקונפליקט הבסיסי הקיים מראש, לבין הקונפליקט הפנימי הלא מודע הגורם לתסמינים פיזיים ו/או נפשיים. מתייחס לחוסר ההתאמה לכאורה של (כלומר להתנגש או להילחם, configere מלטינית) "המונח" קונפליקט ערכים ומושגים פנימיים וחיצונים או אמביוולנטיות פנימית. ניתן להבין רגשות, מצבים רגשיים ותגובות פיזיות נשאלת השאלה PPT- כאינדיקטורים לאותות של קונפליקט פנימי של ערכים והתפלגות היכולות בפועל. לכן, ב [67] לגבי התוכן: מה גורם או גורם לכך רגש

המושג "מיקרוטראומה" של פסשקיאן מתייחס להצטברות של פציעות נפשיות קטנות וחוזרות על עצמן הגורמות

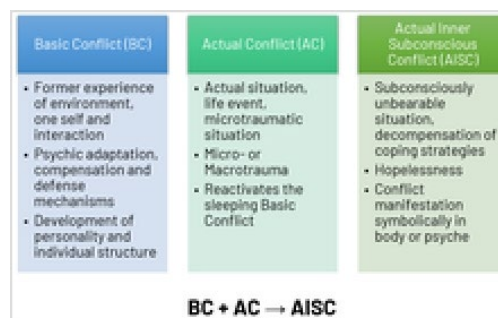


Figure 5. The concept of the three main conflicts in PPT

למיקרוסטרס. או "זוטות, או זוטות" (168 ע. 80), ויכול לעורר קונפליקטים פנימיים. מיקרוטראומות אלו שונות מאירועי חיים גדולים או מאקרוטראומה. הם נחשבים לתוכן קונפליקט וקשורים ליכולות הממשיות שיש ליחידים, המאפשרות להם ליצור מערכות יחסים אך גם יכולות להפוך למקור לקונפליקט. בקונפליקט ממשי, כאשר מנגנוני ההתמודדות מועמסים יתר על המידה, א קונפליקט בסיסי לא מודע ישן עלול להתעורר, להעמיד צרכים רגשיים ראשוניים כמו אמון, תקווה או רוך מול יכולות משניות או נורמות חברתיות כמו סדר, דייקנות, צדק או פתיחות. כאשר הפשרה הקודמת שפעלה לפתרון הקונפליקט הבסיסי אינה יעילה יותר, נוצר קונפליקט פנימי, המוביל לתסמינים הנתפסים כניסיונות פתרון. תגובות קונפליקט אלו יכולות להיות מיוצגות באמצעות מודל האיזון, למרות שהן אינן יכולות להביא לפתרון, עדיין יש להן פגיעה

כאשר משתמשים באופן עקבי ביכולות, מוסר, רעיונות או עקרונות מסוימים ללא התאמה לנסיבות הנוכחיות, זה יכול להוביל להפרעות. אם מושגים משפחתיים או פשרות שנעשו בעבר ממשיכים לחזור על עצמם, עלול להיווצר קונפליקט פנימי לא מודע, שעלול לגרום להפרעות פסיכולוגיות, פסיכוסומטיות או פיזיות. תסמינים אלו משמשים כדרך למטופל לבטא משהו באופן לא מודע ויש להם משמעות ספציפית עבור כולם. המטרה של היא לחזק אזורים מוזנחים ויכולות לא מפותחות בתוך הקשר הטיפולי וחיי היום-יום, ולאפשר למטופלים PPT לפתור ביעילות קונפליקטים ולהשיג איזון פנימי וחיצוני

## גישה נרטיבית באמצעות סיפורים וחוכמה

היא השימוש הטיפולי בסיפורים, סיפורים ופתגמים, שהוצג לראשונה על ידי PPT -טכניקה מיוחדת בשימוש ב נוסרט פסשקיאן ביצירתו סיפורים מזרחיים ככלים בפסיכותרפיה – הסוחר והתוכי בשנת 1979. תוך כדי טיפול בהיפנוזה (מילטון אריקסון) השתמש בגישה זו, היא לא הייתה נפוצה בטיפול פסיכודינמי עד עבודתו של פסשקיאן. בניגוד לקארל גוסטב יונג, שהתמקד באגדות, שיטת פסשקיאן משתמשת במגוון רחב יותר של טיפול נרטיבי וכלי אסוציאציה. "באמצעות סיפורים ומשלים מהמזרח ותרבויות אחרות, נעשה מאמץ לזהות ולקדם את \_\_ פוטנציאל לעזרה עצמית. בהתייחס למשמעות הסמלית של פתגמים ודברי חוכמה ישנים השאובים מתרבויות רבות –האדם שאליו הם נאמרים מובל בפסיכותרפיה להשקפה חיובית יותר על עצמו" ( ע. 92 ] 69

ההשפעה הטיפולית המיועדת של הפתעה הנובעת מהשימוש בסיפורי המזרח, שאולי נראה בתחילה לא מוכר בתרבות האירופית, הוכחה כיעילה לא רק בתרבויות אחרות ( ] 170 עמ' 24–34). סיפורים ממלאים פונקציות מרובות בטיפול, כולל יצירת נורמות להשוואה עצמית והטלת ספק בנורמות שנקבעו כדי לראות אותן כיחסיות. בשלב הראשון של הטיפול, סיפורים אלו יכולים להוביל לשינוי ב \_\_ פרספקטיבה, שבה נעשה שימוש בשלבים הבאים. נרטיבים כאלה יכולים גם להקל על שחרור רגשות ומחשבות, ולעיתים קרובות ממלאים תפקיד קריטי בטיפול. סיפור סיפורים בטיפול משמש כמראה המאפשרת לקוראים או למאזינים להזדהות עם הדמויות וחוויותיהן, תוך הרהור על הצרכים והמצבים שלהם. על ידי הצגת פתרונות, סיפורים יכולים לשמש כמודלים שמטופלים יכולים להשוות עם שלהם גישה משלו, המובילה לפרשנויות רחבות יותר ולפוטנציאל לשינוי. בנוסף [72][71]. סיפור סיפורים יעיל במיוחד בסיוע למטופלים שעמידים בפני שינויים ונאחזים ברעיונות ישנים ומיושנים,

## מושגים של חמישה שלבים

מושגי חמשת השלבים המשמשים בטיפול פרטני ומשפחתי, בדומה לחמש האצבעות של כל יד, דומים מאוד לתהליך הטבעי שנצפה בפסיכותרפיה קבוצתית המתואר על ידי ריימונד באטגי, פסיכודרמה מתואר על ידי גישה [ Peseschkian מורנו, ו נוסף חינוך של אָנְשִׁים כפי ש מתואר על ידי אלפרד אדלר. מה קובע את זה של מלבד היישום השיטתי של מודל תהליך זה בפסיכותרפיה. הליך חמשת השלבים משמש כמפת דרכים הן [73 למטפל והן ללקוח למציאת האמצעים היעילים ביותר לעזרה עצמית. מחקרים בטיפול הראו שככל שנתמודד טוב יותר במצבי טיפול מאתגרים ונהרהר בקשר הטיפולי, כך סביר שתוצאת הטיפול תהיה מוצלחת יותר. להיות

שלושת שלבי האינטראקציה בטיפול (התקשרות, בידול, ניתוק) כוללים תהליך תקשורת בן 5 שלבים, אשר [74]. מנוצל הן במפגשים פרטניים והן לאורך מהלך הטיפול

1. . ה ראשון שלב הוא קְבָלָה, תְּצִפִּית, ו התרחקות, איזה כרוך א מְשַׁמֵּרֵת בפרספקטיבה

2. ה. שְׁנֵיהַ שֵׁלֵב כְּרוֹךְ לְקִיחָה מְלֵאִי, מִבְּדֻלַת הַ תּוֹכֵן וְ רִקְעַ כְּלָלִי שֶׁל הַקּוֹנְפְּלִיקַט וְשֵׁל הַמְטוֹפֵל חוֹזֵק
3. ה. שְׁלִישֵׁי שֵׁלֵב הוּא עֵידוּד מִצְבִּי, אִיפֵה עֲזָרָה עֲצֻמִית וְ אֲמָצְעֵי הֵם מְפוֹתֵחַ
4. ה. רִבְעִי שֵׁלֵב כְּרוֹךְ עוֹבֵד דֶּרֶךְ הַ סְתִירָה דֶּרֶךְ מִלּוּלִית
5. ה. חֲמִישִׁי וְ סוֹפֵי שֵׁלֵב, שְׁקוֹרָאִים לוֹ הַרְחָבָה שֶׁל הַ מְטָרוֹת, כְּרוֹךְ מִשְׁקָף עַל, מִסְכֵּם, וְ בְדִיקָה חֲדָשׁ מוֹשְׁגִים, אִסְטְרֻטֵגִיּוֹת, וְ נִקּוּדוֹת מִבְּט עִם אִ מְכוֹנֹת עֵתִיד מוֹקֵד

גִּישַׁת תְּקִשׁוּרַת מוֹבִנִית זֹ יִיחֻדִית לְשִׁיטַת פִּסְשִׁקִיאַן וְתוֹרַמַת לְתוֹצְאוֹת טִיפּוֹל מוֹצֻלְחוֹת. \_\_ תֵהִלִיךְ טִיפּוֹלִי זֶה מִתְמַקֵּד בְּעֵתִיד וּבְשִׁינוֹי, וְהוּא כּוֹלֵל שִׁימוֹשׁ בְּמוֹשְׁגִים מֵהַעֲבֵר יַעִילִים לְהוֹוֶה \_\_. \_\_ בְּנוֹסֵף, נַעֲשֶׂה שִׁימוֹשׁ בְּמוֹשְׁגִים מְדִיסִיפְלִינֹת פְּסִיכּוֹתֵרפִיָה אַחֲרוֹת כֹּאשֶׁר הַדְּבַר מֵתֵאִים (הֵיבַט אִינְטֵגְרֵטִיבִי). הַמְטוֹפֵל וְסִבִּיבֹתוֹ בְּאֹפֵן פְּעִיל \_\_ לְהַשְׁתַּתֵּף בְּהַבְנַת תֵהִלִיךְ הַמַּחְלָה (עֲזָרָה עֲצֻמִית)

מִשְׁמָשִׁים מִבְּנֵה לְתִקְשׁוּרַת בְּתוֹךְ פְּגִישָׁה טִיפּוֹלִית אִו לְאוֹרֵךְ כֹּל תֵהִלִיךְ הַטִּיפּוֹלִי, שֶׁאֲחֵרַת PPT -הַשְּׁלִבִים בִּ5 הִיָּה חֶסֶר כִּיווֵן. <sup>[175]</sup> בְּאֲמֻצְעוֹת שִׁימוֹשׁ בְּהַבְנֵה מֵתֵאִימָה, שֶׁאֲלוֹת מוֹבִילוֹת, סִיפּוֹרִים, טְרִיגֵרִים שֶׁל אִסּוֹצִיאִצִיּוֹת וּבַחִינָה מַחֻדֶשֶׁת בְּנוֹשָׁאִים קוֹדְמִים, הַמְטָפֵל מִקָּל עַל סִיפּוֹר הַסִּיפּוֹר וְהַרְהוֹר שֶׁל הַמְטוֹפֵל. תֵהִלִיךְ נוֹתֵן הֵן לְמִטְפֵל וְהֵן לְמְטוֹפֵל נִקּוּדוֹת מוֹצֵא וְתַחוּשֶׁת בִּיטְחוֹן, מִכִּין אֵת הַמְטוֹפֵל לְהַתְמוּדָד עִם קוֹנְפְּלִיקֵטִים וְלַעֲסוֹק בְּעֲזָרָה עֲצֻמִית, בְּמִיּוֹחַד לְאַחַר הַטִּיפּוֹל. הַסְתִיִים

## יִישׁוּם

### PPT תְּחוּמֵי יִישׁוּם שֶׁל

שִׁיטַת הַפְּסִיכּוֹתֵרפִיָה הַחִיּוּבִית, אֲשֶׁר פּוֹתַחַה בְּמִקּוֹר לְפְסִיכּוֹתֵרפִיָה, הַתְּרַחְבָה מֵעֵבֵר לִישׁוּמָה הַמְסוֹרֵתִי וְיוֹשְׁמָה בִּיעוּץ מֵאֵז 1992, PPT -בְּתַחוּמִים שׁוֹנִים כְּגוֹן יִיעוּץ, פְּדוּגִיָה וְעוֹבֹדָה סוֹצִיאִלִית. בְּגֵרְמָנִיָה נַעֲשֶׂה שִׁימוֹשׁ בְּעוֹד שְׁבִבּוֹלֵגְרִיָה נַעֲשֶׂה בּוֹ שִׁימוֹשׁ בְּפְדוּגִיָה מֵאֵז אוֹתָה שְׁנָה. בְּסִין, הוּא מִשְׁמֵשׁ לְהַכְשֵׁר עוֹבְדִים סוֹצִיאִלִיִים שִׁימֵשׁ גַּם כְּבִסִּים PPT. בְּנוֹשָׁא הַפְּרַעוֹת בְּרִיאוֹת הַנֶּפֶשׁ, הַתְּמוּדָדוֹת עִם מִשְׁפּוֹחוֹת וּמִנִיעַת שְׁחִיקָה מֵאֵז 2014 לְתוֹכְנִיּוֹת הַכְשָׁרָה מִיּוֹחַדוֹת בְּטִיפּוֹל בִּילְדִים וְנוֹעַר בְּבוֹלֵגְרִיָה מֵאֵז 2006, וּמֵאוֹחַר יוֹתֵר. בְּאוֹקְרַאִינָה וּבְרוֹסִיָה. אֲנָשִׁי מִקְצוֹעַ מְמִדִינֹת שׁוֹנוֹת כְּמוֹ גֵרְמָנִיָה, בּוֹלֵגְרִיָה, קֶפְרִיסִין, טוּרְקִיָה, קוֹסוֹבוֹ, סִין, בּוֹלִיבִיָה וְאוֹקְרַאִינָה הַתְּמַחוֹ הַפֶּךְ לְאֲמֻצְעֵי לְשִׁיתוֹף מִיּוֹמְנוֹיּוֹת וְהַתְּנִסּוֹיּוֹת PPT, כְּתוֹצָאָה מִכֶּךָ. PPT בְּטִיפּוֹל וְיִיעוּץ מִשְׁפּוֹחֵי חִיּוּבִי מְבוֹסֵס <sup>[76]</sup>. פְּסִיכּוֹתֵרפּוֹיטִיּוֹת עַל פְּנֵי תְּחוּמִים מִקְצוֹעִיִים וְתְּרַבּוֹתִיִים שׁוֹנִים

בְּמִקּוֹר כְּטִיפּוֹל פְּסִיכּוֹסוּמֵטִי חִיּוּבִי בְּסִיסֵי לְבְרִיאוֹת הַנֶּפֶשׁ, רְפוּאָה פְּסִיכּוֹסוּמֵטִית, <sup>[77]</sup> מִנִיעָה וּפְסִיכּוֹתֵרפִיָה, פְּסִיכּוֹתֵרפִיָה חִיּוּבִית נוֹצֵלָה עַל יְדֵי רּוֹפְאִים רְפוּאִיִים רְבִים בְּגֵרְמָנִיָה. הַגִּישָׁה יוֹשְׁמָה בְּמִסְפָּר בְּתֵי חוֹלִים, כְּמוֹ גַּם בְּתוֹכְנִיּוֹת הַהַכְשָׁרָה הַמְאוֹשֶׁרַת עַל יְדֵי הַמְדִינָה לְטִיפּוֹל פְּסִיכּוֹדִינֵמִי שֶׁל אִקְדְּמִיִית וְיִסְבָּאֵדֵן לְפְסִיכּוֹתֵרפִיָה בְּגֵרְמָנִיָה

### מַחוּץ לְפְסִיכּוֹתֵרפִיָה

חִיּוּבִית מִצָּאָה יִישׁוּם בְּמִגּוּוֹן רַחֵב שֶׁל מְסִגְרוֹת, כּוֹלֵל חִינּוֹךְ וּבְתֵי סִפָּר, <sup>[178]</sup> הַפְּסִיכּוֹלוֹגִיָה שֶׁל הַדֵּת, <sup>[79][80][81]</sup> הַכְשָׁרוֹת לְמוֹרִים, <sup>[82][83]</sup> נִיהוּל זְמַן, <sup>[84]</sup> הַקְשָׁרִי יִיעוּץ שׁוֹנִים, הַדְּרַכַת נִיהוּל, <sup>[85]</sup> סְמִינָרִים לְשׁוֹתְפוֹת אוֹ הַכְּנָה לְנִישׁוּאִין, גִּיוֹס עוֹבְדִים, הַכְשָׁרוֹת לְמִשְׁפָּטְנִים וּמִגְשָׁרִים; \_\_ הַחֲמוּשִׁים \_\_ כּוֹחוֹת, חֲבֵרָה, קְצִינִים, וּפּוֹלִיטִיקָאִים; הַכְשָׁרוֹת בֵּין-תְּרַבּוֹתִיּוֹת, נְטוֹרופִתִיָה וְטִיפּוֹל בְּסִדֵּר (הִידוּעַ גַּם כְּרְפוּאָת גּוֹף-נֶפֶשׁ <sup>[87]</sup>), מִנִיעַת שְׁחִיקָה, <sup>[88]</sup> <sup>[86]</sup> מִשְׁמֵשׁ בְּאִימוֹן, <sup>[90]</sup> יִיעוּץ מִשְׁפּוֹחֵי, <sup>[91]</sup> וְיִיעוּץ כְּלָלִי PPT, וּפִיקּוּחַ. <sup>[89]</sup> בְּנוֹסֵף

## סִיכּוּם

### תְּרַגוּל

פְּסִיכּוֹתֵרפִיָה חִיּוּבִית מִשְׁמַשֶׁת לְטִיפּוֹל בְּמִצְבֵי בְרִיאוֹת נֶפֶשִׁים שׁוֹנִים, כּוֹלֵל מִצְבֵי רוּחַ (אִפְקֵטִיבִי) הַפְּרַעוֹת, הַפְּרַעוֹת נוֹירוֹטִיּוֹת, הַפְּרַעוֹת הַקְשָׁרוֹת לְסִטְרַס, הַפְּרַעוֹת סוּמְטוֹפּוֹרְמִיּוֹת וְתַסְמוֹנוֹת הַתְּנַהּגוֹתִיּוֹת מְסוֹימוֹת כְּסוּוּגוֹת

( F6 פרק ) זה גם הראה הבטחה בטיפול בהפרעות אישיות במידה מסוימת. (F3-5 פרקים) ICD -10 - ב- השתלב בהצלחה עם טיפול פרטני מסורתי ונמצא מועיל ב זוג, משפחה, [92] והגדרות טיפול קבוצתי. PPT יושם בתחום הפסיכיאטריה, מה שמוכיח את יעילותו בעבודה עם מטופלים (פוסט (פסיכויטיים PPT, בנוסף ובמסגרות קבוצתיות בבתי חולים פסיכיאטריים, שבהם השימוש בסיפורים ואנקדוטות הוכח כמיוחד. בר - השפעה.

## עזרה עצמית

מיועדים במיוחד למי שאינם מומחים המבקשים עזרה עצמית. יצירותיו, כמו Peseschkian ספריו של הפסיכותרפיה של חיי היומיום" (גרמנית 1977, אנגלית 1986), נועדו לסייע לאנשים להתמודד עם אי הבנות. " מספק הדרכה על ניווט משברי חיים. (גרמנית ו-1985 אנגלית 1983) *In Search of Meaning*, באופן דומה יתר על כן, ספרים כמו *אם אתה רוצה משהו שלא היה לך, אז תעשה משהו שמעולם לא עשית* (2011) להתרכז בפתרון קונפליקטים בין אישיים. יתר על כן, אנשים יכולים להמשיך בקורסים מיוחדים כדי להפוך ליועצים מוסמכים בפסיכותרפיה חיובית, המאפשרים להם להקל על מתן עימותים ולקדם עזרה עצמית במהלך מאתגר מצבים.

## אימונים

### PPT הדרכות

לתואר שני מחולקת לשלושה חלקים. חלקים אלה מתוכננים בסדר WAPP תוכנית ההכשרה העיקרית של [93]. רציף, כלומר, יש להשלים אותם ברציפות החל מהרמה הנמוכה ביותר

- יועץ בסיסי לפסיכותרפיה חיובית (200 שעות - כולל תיאוריה וגילוי עצמי)
  - מועמד פסיכותרפיסט חיובי מוסמך (710 שעות - כולל תיאוריה, פיקוח וגילוי עצמי)
  - פסיכותרפיסט חיובי מוסמך אירופאי (1400 שעות - כולל תיאוריה, פרקטיקה, פיקוח וגילוי עצמי)
- הקורסים מחולקים למודולים של 3 או 4 ימים כל אחד, הנפרשים על פני מספר חודשים בהתאם לסוג הקורס. הכשרה של פסיכותרפיה חיובית ותרבותית מורכבת משלושה תכנים \_\_ חלקים
- תאוריה. לימוד כל המושגים והכלים הבסיסיים של פסיכותרפיה חיובית וטרנס-תרבותית
  - גילוי עצמי/חוויה עצמית. בעיקר, התנסות עצמית חינוכית צריכה לסייע סטודנטים (מועמדים, דיירים, חניכים) בפיתוח זהות פסיכותרפויטית פסיכודינמית. יש לחזק ולפתח את ההשתקפות העצמית של התלמיד. הם צריכים להיתקל בקונפליקט הפנימי המרכזי שלהם ובמבנה האישיות שלהם. הם צריכים לחוות את עצמם איך פסיכותרפיה עובדת, וכמה היא יכולה להיות מאתגרת. החוויה האישית של הלא מודע היא ההיבט המרכזי של גילוי עצמי פסיכודינמי. אפילו גילוי עצמי חינוכי עוסק בנושאים אישיים, זה לא טיפול אישי. הסטודנט אינו מטופל, אלא עמית לעתיד ופסיכותרפיסט לעתיד. אם במהלך הגילוי העצמי החינוכי התלמיד ו/או מאמנו מגלים שיש הרבה בעיות אישיות בלתי פתורות, אזי על התלמיד [94]. ללכת לטיפול אישי. זה אומר עוד שלא ניתן להתייחס לטיפול אישי כחוויה עצמית חינוכית
  - PPT - הפיקוח הוא מרכיב חיוני בפסיכותרפיה חיובית, וכולל פורמטים אישיים וקבוצתיים כאחד. ב. הפיקוח חורג מעבר להבנת המצב הטיפולי ומטרתו לפתח את הכישורים והיכולות של המונחה על בסיס שכן התהליך המובנה מעניק את עצמו, PPT - הצרכים שלו ושל המטופלים שלו. פיקוח קבוצתי נפוץ ב היטב ליתרונות מעשיים ולהשפעה דידקטית. הפורמט השכיח ביותר כולל התמקדות במקרה אחד במהלך פגישה עם מונחה אחד, כאשר שאר הקבוצה פועלת כמשתתפים, כולל המנחה. גישה זו מאפשרת את מפקח ל לחתור למגע ה אחר משתתפים כפי ש מפקחים שותפים, מעשיר ה נקודת מבטו [95][96]. של המפקח על המקרה עם נקודות מבט נוספות ונקודות מבט מגוונות מכל הקבוצה

### PPT הסמכת

המשתתף מקבל תעודה שהונפקה על ידי האגודה העולמית לפסיכותרפיה PPT לאחר סיום מוצלח של כל קורס מאשרת WAPP. חתומה על ידי המאמן הראשי של הקורס ונשיא האגודה, ( WAPP ) חיובית ותרבותית מורשים לחתום ולחלק WAPP מאמנים של פסיכותרפיה חיובית. רק מאמנים שהם מאמנים מוסמכים של [97]\_. רשמיות WAPP תעודות

## תקני הכשרה

פיתחה תקני אימון אוניברסליים [198] להכשרות לתואר שני בפסיכותרפיה חיובית. תקנים אלו מחייבים WAPP הם WAPP- את כולם. הסטנדרטים עשויים להיות שונים במדינות מסוימות. אבל התקנים המוגדרים ב. הדרישות המינימליות, שצריכות להיות מילא

## השכלת מאמן

מכשיר ומסמך מאמנים לקורסים בסיסיים ומאסטרים (; [199] ע. 26) WAPP

- מאמן קורס בסיסי לפסיכותרפיה חיובית מאמן קורס מאסטר
- לפסיכותרפיה חיובית

בעצמם יכולים להשתתף בתכנית הכשרה PPT -פסיכותרפיסטים חיוביים מוסמכים שירצו להיות מאמנים ל. למאמנים הכוללת בחינה וליוי קורס שלם כמאמן - מועמד

## מפגשים ופרויקטי הדרכה בינלאומיים

האגודה העולמית לפסיכותרפיה חיובית מארגנת מפגשים לאומיים ובינלאומיים קבועים, כגון כנסים, סמינרי מאמנים וקונגרסים עולמיים. [100] מאז שנת 2000, התקיימו סמינרי הכשרה בינלאומיים שנתיים ומאז 1997. שבעה קונגרסים עולמיים

## פיתוח ורשת בינלאומית

הדגש העיקרי של פסיכותרפיה חיובית במהלך 40 השנים האחרונות היה טיפול, הדרכה ופרסום

בשנת 1979, הוקם המכון להכשרה לתארים מתקדמים בוויסבאדן לפסיכותרפיה וטיפול משפחתי כהכשרה (WIAP), לתארים מתקדמים לרופאים בוויסבאדן, גרמניה. בשנת 1999, וויסבאדן האקדמיה לפסיכותרפיה הוקמה אקדמיה לפסיכותרפיה לתואר שני ברישיון ממלכתי עם מרפאת חוץ גדולה להכשרת פסיכולוגים [101]\_. ומדעני חינוך

המשרד הראשי הבינלאומי ממוקם בוויסבאדן, גרמניה. פסיכותרפיה חיובית מיוצגת בעולם על ידי האגודה הדירקטוריון הבינלאומי שלה נבחר כל [102]. (WAPP) העולמית לפסיכותרפיה חיובית וטרנס-תרבותית שנתיים. יש אגודות לאומיות ואזוריות בכעשרה מדינות

והמטפלים שלה עסקו בפיתוח בינלאומי של פסיכותרפיה, והם חברים פעילים באגודות בינלאומיות PPT [103]\_. ויבשתיות

## מחקר

### התקדמות מחקר ויישומים

מתוארכים לשנת 1974. מאז, שיטה זו הוצגה במספר רב של ספרים, PPT-הפרסומים הראשונים בתחום הליעילות [104] Grawe ממלא את ארבעת העקרונות שהונחו על ידי PPT. עבודות מדעיות ופרסומים נוספים

- הפעלת משאבים, מימוש,
- ניהול בעיות, בירור טיפולי.
- מחקר על היעילות והבטחת האיכות של פסיכותרפיה חיובית נערך בין השנים 1994 ו-1997 על ידי 32 חברים Nossrat Peseschkian, Karin Tritt, Birgit Werner. היא צורת טיפול קלאסית ואינטגרטיבית (105]. ע. PPT מטרת המחקר הייתה לבסס את הטענה כי . Werner מבוסס על גראוו דגם. זה התנהל תחת שלטו בתנאים והיה הראשון מסוגו [106].] והתוצאות מראות (9) . לטווח קצר יעילה PPT ששיטת

PPT מחקר היעילות האורך שנערך על ידי האגודה הגרמנית לפסיכותרפיה חיובית בדק את היעילות של בתרגול קליני יומיומי. בסך הכל 402 מטופלים עם הפרעות נפשיות שונות טופלו על ידי 22 מטפלים שהוכשרו כולל רופאים, פסיכולוגים ומורים. המטופלים הושוו לקבוצת ביקורת של 771 אנשים ברשימת המתנה, PPT-ב לטיפול עקב \_\_\_ מחלות סומטיות. האחוזים מייצגים את שיעור החולים עם סוגים שונים של הפרעות: 23.6% סבלו מהפרעות דיכאון, 19.8% סבלו מהפרעות חרדה ופאניקה, 21.2% סבלו מהפרעות סומטופורמיות, סבלו מהפרעות הסתגלות, 8.2% סבלו מהפרעות אישיות, 3.4% סבלו מהתמכרויות, ו-3.4% 20.5% SCL-90R, VEV, Gießen -Test, WIPPF, IPC, IIP-D, GAS ו- BIKEB, המחקר השתמש בסוללה של מבחנים פסיכומטריים, כולל PPT. כדי למדוד את היעילות של PPT במרווחים של 3 חודשים עד 5 שנים PPT המחקר כלל גם חקירה רטרוספקטיבית של חולים לאחר הפסקת בטיפול PPT בשלוש קבוצות של 84, 91 ו-46 חולים. המחקר מצא תוצאות חיוביות מבחינת היעילות של נשמרו גם לאחר שעבר פרק PPT בהפרעות נפשיות שונות. משמעות הדבר היא שההשפעות החיוביות של דיווחו על שיפור משמעותי PPT-זמן משמעותי מאז סיום הטיפול. המחקר מצא גם כי מטופלים שטופלו ב וביחסים הבין אישיים שלהם, כפי שנמדדה, (p ≤ 0.005) Gießen -Test באיכות חייהם, כפי שנמדדה על ידי בנוסף, (p ≤ 0.005) (IIP-D) של בעיות בין-אישיות. Inventory (IPC) על ידי רשימת הבדיקה הבין-אישית הראו עלייה משמעותית ביכולת ההתמודדות שלהם, כפי שנמדדה על ידי סולם PPT מטופלים עם הוא צורת טיפול יעילה למגוון של PPT בסך הכל, המחקר הוכיח כי (p ≤ 0.005) (BIKEB) ההתמודדות (p ≥ 0.05; VEV: F = 1179 ; SCL- 90 -R: F = 2473) [107]

במהלך הדיון בחנו החוקרים את הדילמה של בחירה בין תכנון ניסוי המעניק עדיפות לתוקף פנימי לעומת כזה שנערך בתנאים מבוקרים להשגת תוקף חיצוני גבוה. הם הכירו בחוסר המצער של מחקרי יעילות והדגישו שניתן לראות בתכנון הניסוי שהופעל במחקר זה חוזק משמעותי. [108] מחקר אבטחת האיכות בעזרת מחשב קיבל את ריצ'רד מרטן פרס [109] בשנת 1997, שהוא אחד הפרסים היוקרתיים (PPT) על פסיכותרפיה חיובית ביותר בתחום הבריאות באירופה. הפרס מוענק על ידי הנאמנים מאז 1992 במטרה להכיר בעבודה יוצאת דופן התורמת לשיפור הטיפול הרפואי, הפרמצבטי או הסייעודי ומהווה התקדמות ראויה לציון בהתקדמות רפואית, חברתית, סוציפוליטית או כלכלית בתעשיית הבריאות.

## עבודות אקדמיות

מיוחסים לעמיתים הרבים שיש להם מוטיבציה ונתמכים לבצע PPT היישום הנרחב וההתאמה התרבותית של מוצאים את העניין שלהם בפרסום מתעורר PPT-מחקר מדעי. \_\_\_ יתרה מזאת, מתרגלים רבים שנחשפו ל מחדש מכיוון שהם אינם כבולים עוד למגבלות ולדרישות של בית ספר מסוים. ישנן עדויות כי כ-5 עבודות פוסט-בעיקר מגרמניה, רוסיה, בולגריה ואוקראינה. בנוסף, PPT-דוקטורט וכמעט עשרים עבודות דוקטורט פורסמו ב [110]. נכתבו כ-50 עבודות לתואר ראשון ושני בנושא

התרכז ביישומיו בתחומים פסיכוסומטיים, רפואיים, פסיכיאטריים, פסיכולוגיים PPT רוב המחקר על ופדגוגיים. מיקוד זה מספק הצצה לתחומים הפוטנציאליים של חקירה מדעית עתידית. סקירה של הנושאים יש מגוון רחב של יישומים קליניים ולא-קליניים, עם PPT-המכוסים בעבודות אקדמיות אלו מצביעה על כך של תשומת לב מיוחדת למודלים מסוימים

בנוסף למחקר על פסיכוסומטיה במערכות איברים שונות, ישנם גם מחקרים השוואתיים וטרנס-תרבותיים.



מחקרים אלו התמקדו בהיבטים הייחודיים של הקשר הטיפולי וכיצד ניתן ליישם אותו בהקשרים חינוכיים . \_ חלק מהמחקרים בוצעו במסגרת החברתית - פדגוגית , תוך הדגשת היישומים והאפשרויות הפוטנציאליות של [111]. "פדגוגיה חיובית"

## פרסומים

פרסומים על פסיכותרפיה חיובית מורכבים מחומר המקור רחב היריעה שנכתב על ידי מייסדה ומעבודתם של תלמידיו . לפרסומים מלומדים אלו הצטרפו יצירות מדע פופולרי שהופיעו בכתבי עת מגוונים ואינן מופיעות ברשימות של ספרות מדעית . פסשקיאן כתב 29 ספרים שתורגמו לא פחות מ-23 שפות. הספר הנפוץ ביותר הוא *סיפורים מזרחיים ככלים ב\_ פסיכותרפיה חיובית: הסוחר והתוכי* . \_ספרי ליבה נוספים הם פסיכותרפיה בחיי היומיום , פסיכותרפיה חיובית , טיפול משפחתי חיובי ופסיכותרפיה חיובית ברפואה פסיכוסומטית . בשנותיו האחרונות פרסם פסשקיאן מספר ספרי עזרה עצמית המוקדשים לתחומי חיים שונים .

עודדו לפרסם את תוצאות PPT - החל מהקמת כתב העת הגרמני לפסיכותרפיה חיובית ב-1977 , עמיתים ב החלו לצבור פרסומים Peseschkian המחקר שלהם ולשתף את המקרים שלהם . בנוסף, פרסומי המקור של משניים החל משנות ה-90 . מכיוון שאגודות לאומיות חדשות לפסיכותרפיה חיובית הוקמו במדינות שונות ברוסיה , אוקראינה , בולגריה ורומניה PPT במהלך 20 השנים האחרונות , נוסדו כתבי עת של

הם PPT רשימה של כמה מהפרסומים העיקריים של

- פסיכותרפיה חיובית – תיאוריה ופרקטיקה של שיטה חדשה . ברלין . (1987) Peseschkian, Nossrat (תורגם) ( מהדורה גרמנית ראשונה 1977 ) . Springer-Verlag. ISBN 978-0-387-15794-8 .
- פסשקיאן, נוסראט (2016). *מזרחי סיפורים כפי ש טכניקות ב חיובי פסיכותרפיה* . בלומינגטון, ארה"ב (ראשון גרמנית מהדורה 1977) . AuthorHouse . ISBN 978-1524660871 .
- פסשקיאן, נוסראט (2016). *בחיפוש \_ נשל משמעות: חיובי פסיכותרפיה שלב על ידי שלב* . בלומינגטון, (ראשון גרמנית מהדורה 1983) . AuthorHouse . ISBN 978-1524631611 . ארה"ב
- *טיפול משפחתי חיובי: מדריך פסיכותרפיה חיובית למטפלים* . (2016) Peseschkian, Nossrat (מהדורה גרמנית) . AuthorHouse . ISBN 978-1524662042 . זולמשפחות . בלומינגטון, ארה"ב (ראשונה 1980)
- *פסיכוסומאטיקה חיובית: מדריך קליני לפסיכותרפיה* . (2016) Peseschkian, Nossrat . AuthorHouse . ISBN 978-1524636616 . חיובית . בלומינגטון, ארה"ב
- פסיכותרפיה חיובית בחיי היומיום: מדריך לעזרה עצמית ליחידים , . (2016) Peseschkian, Nossrat (מהדורה גרמנית ראשונה 1974) . AuthorHouse . ISBN 978-1524631437 .
- מסיאס, אריק; פסשקיאן, חמיד; קגנדה , קונסואלו, עורכים . (2020). *פסיכיאטריה חיובית, פסיכותרפיה* . Springer Nature Switzerland AG. ISBN 978-3-030-33263-1 . יישומים קליניים ופסיכולוגיה .

## PPT יומן

הוא כתב עת דיגיטלי המתמקד בפסיכותרפיה חיובית , בהתאם ( JGP ) *The Global Psychotherapist* לעקרונות שקבע פסשקיאן מאז 1977 . הוא משמש כפלטפורמה בינתחומית לפרסום מאמרים הקשורים לתרגול וניצול הגישה ההומניסטית-פסיכודינמית של חיובי וטרנס-תרבותי . פסיכותרפיה. כתב העת פועל על בסיס חצי עוברים תהליך סקירת עמיתים כפול סמיות קפדני JGP -שנתי, ומוציא גליונות בינואר ויולי . מאמרים שהוגשו ל כדי להבטיח את האיכות והשלמות של הפרסום. כתב העת מקבל מאמרים ב שפות אנגלית, רוסית [112]. ואוקראינית

- ISSN: 2710-1460
- DOI: (מקוון) 10.52982/197700

הפסיכותרפיסט הגלובלי מקפיד על מדיניות גישה פתוחה המקדמת הפצה חופשית של מידע מדעי ומעודדת

חילופי ידע גלובליים, במטרה סופית לטפח התקדמות חברתית. כתב העת מאמין בתוקף במתן גישה בלתי מוגבלת לתוכן שלו לטובת הקהילה הרחבה יותר. לכותבים יש את החופש לבחור את הרישיון לפיו יצירותיהם מתפרסמות, תוך שמירה על מלוא הזכויות על תוכנם.

על כן, מדיניות העריכה של כתב העת מאפשרת לכותבים להפקיד כל גרסה של מאמרים שפורסמו במאגר לבחירתם, בין אם זה מאגר מוסדי או כל פלטפורמה מתאימה אחרת, ללא כל תקופת אמברגו. זה מבטיח [113] שתפוקת המחקר תישאר נגישה וזמינה לטובת הקהילה המלומדים.

## הפניות

1. תיאור א. להתמודד, חיובי פסיכותרפיה: 'לתת האמת' \_ להיות סיפרו! בינלאומי כתב עת של <http://www.ijp.org.uk>, פסיכותרפיה, כרך 18, לא 2, יולי 2014
2. Verlag: וויסבאדן. ארזיהונג, סלבסטהילף, פסיכותרפיה: Dr Sonnenuhr auf פשקיאן נ. שטן Medical Tribune; 1974.
3. פרנקפורט: Theorie und Praxis Einer Neuen Methode. פסיכיאן נ. פסיכותרפיה חיובית פישר; 1977
4. פשקיאן נ. חיובי פסיכותרפיה. תאוריה ו תרגול של א חדש שיטה. ברלין, היידלברג: ספרינגר-ורלג; 1987. (ראשון גרמנית מהדורה ב 1977)
5. Messias E., חיובי פסיכותרפיה ו אחר פסיכותרפי שיטות. בתוך. G. (2020). הנריך, ג., זמזום ג ('עורכים) פסיכיאטריה חיובית, פסיכותרפיה ו פסיכולוגיה, (עמ. 401–408 Peseschkian H., Cagande –401 ספרינגר, צ'אם) שוויץ, (408)
6. יסודות תיאורטיים ושורשים של פסיכותרפיה חיובית. בתוך: מסיאס ה., Remmers, A. (2020). פשקיאן ח., קגנדה ג. (עורכים) חיובי פסיכיאטריה, פסיכותרפיה ופסיכולוגיה, (עמ. 297–308), ספרינגר, צ'אם) שוויץ
7. T, Peseschkian M. Nossrat Peseschkian: Morgenland – Abendland; Kulturen. דיאלוג דר im פסיכותרפיה חיובית Verlag; פרנקפורט בבוקר ראשי: פישר טשנבוך. 2003.
8. T, Peseschkian M. Nossrat Peseschkian: Morgenland – Abendland; Kulturen. דיאלוג דר im פסיכותרפיה חיובית Verlag; פרנקפורט בבוקר ראשי: פישר טשנבוך. 2003.
9. T, Peseschkian M. Nossrat Peseschkian: Morgenland – Abendland; Kulturen. דיאלוג דר im פסיכותרפיה חיובית Verlag; פרנקפורט בבוקר ראשי: פישר טשנבוך. 2003.
10. בהאא אללה. ליקוטים מ ה כתבים של בהאא אללה. וילמט: לנו בהאי אמון הוצאה לאור; 1990; (מהדורה בגודל כיס, עמ. 259–260)
11. בשנים האחרונות, כמה מחברים בצפון אמריקה פרסמו את היישומים הקליניים של פסיכולוגיה חיובית עץ השיטה ג. פארקים, (Martin E. P. Seligman, Tayyab Rashid, וקראו לה פסיכותרפיה חיובית נובמבר 2006, אַמְרִיקָאִי פְּסִיכּוֹלוֹג, [774–788] [זליגמן מ, ראשיד ט, פארקס ט. חיובי פסיכותרפיה 61;2006. 88–774.]
12. Peseschkian H. (1987). Psycho-soziale Aspekte beim lumbalen Bandscheibenvorfall – Eine orthopädisch-psychosomatische Untersuchung von 100 Patienten. עבודת דוקטורט מיניץ. Universität. מדיזין
13. Peseschkian N, Deidenbach H. Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF. 1988; ספרינגר; ברלין.
14. "PPT מרכזי" (<https://www.positum.org/ppt-centers/>)
15. Hogrefe ; גטינגן. ונדל: פון דר וידוי מקצוע צור im גראו ק, דונאטי ר, ברנאר ו. פסיכותרפיה 1994.
16. Tritt , K., Loew, T. H., Meyer, M., Werner, B., & Peseschkian, N. (1999). פסיכותרפיה (4) בינתחומי גישה. ה אירופי כתב עת של פסיכיאטריה, 13 חיובית: יעילות של <https://psycnet.apa.org/record/2000-13704-005>
17. "כנסים" (<https://www.positum.org/conferences/>)

18. <https://www.wiap.de/ueber-wiap/geschichte-der-wiap/>
19. "Bundesgesetzblatt BGBL. Online-Archiv 1949 – 2022 | Bundesanzeiger Verlag" ([https://www.bgb.de/xaver/bgb/start.xav?start=%2F%2F%5B%40attr\\_id%3D%27bgb198s1311.pdf%27%5D#bgb%2F%2F%5B%40attr\\_id%3D%27bgb198s1311.pdf%27%5D1688224639996](https://www.bgb.de/xaver/bgb/start.xav?start=%2F%2F%5B%40attr_id%3D%27bgb198s1311.pdf%27%5D#bgb%2F%2F%5B%40attr_id%3D%27bgb198s1311.pdf%27%5D1688224639996)).
20. (עורך. (סמינר, Graf J, הכשרת ניהול. בתוך im פסשקיאן ח. למוות אנוונדונג דר חיובין פסיכותרפיה בון: גרהרד. (ManagerSeminare) Das Jahrbuch der Management-Weiterbildung (2002 – 2001. Verlags GmbH; מאי
21. Remmers A. מודל משולב לסאלוטוגנזה ומניעה בחינוך, ארגון, טיפול, עזרה עצמית. וייעוץ משפחתי, המבוסס על פסיכותרפיה משפחתית חיובית [פרוייקטים והתנסויות ממומשות בבולגריה 1992–1994]. 1995.
22. "WAPP חברי" (<https://www.positum.org/wapp-members-list/>).
23. "סטנדרטים של הכשרה" (<https://www.positum.org/training-standards/>).
24. <https://tmsearch.uspto.gov/bin/showfield?f=doc&state=4809:2znph.2.1>
25. "PPT מרכזי" (<https://www.positum.org/ppt-centers/>).
26. טריט (1998) חיובי פסיכותרפיה יעילות לימוד ו אבטחת איכות, כתב העת K. & נ. פסשקיאן European Journal of Psychotherapy & Counselling, 1:1, 93–104, DOI: 10.1080/13642539808400508
27. פסשקיאן נ. חיובי פסיכותרפיה. תאוריה ו תרגול של א חדש שיטה. ברלין, היידלברג: ספרינגר-ורלג; 1987. (ראשון גרמנית מהדורה ב 1977)
28. (1) פסשקיאן, ח. (2023). חיובי פסיכותרפיה: הליבה עקרונות. נוכחי פסיכיאטריה, 22 <https://doi.org/10.12788/cp.0317>
29. (1) פסשקיאן, ח. (2023). חיובי פסיכותרפיה: הליבה עקרונות. נוכחי פסיכיאטריה, 22 <https://doi.org/10.12788/cp.0317>
30. בולטימור: אוניברסיטת הופקינס. ed. שכנוע ו מרפא: א יחסי לימוד של פסיכותרפיה. 3. JD גלוי לב ללחוך; 1991.
31. לפוורת' פ, סלס ג. שילוב ב ייעוץ & פסיכותרפיה. לוס אנג'לס: מרווה; 2010.
32. גולדפריד אדון. חוברת הדרכה של פסיכותרפיה שילוב. חדש יורק: הוצאת, JC נורקרוס אוניברסיטת אוקספורד; 2003.
33. פסשקיאן נ. חיובי פסיכותרפיה. תאוריה ו תרגול של א חדש שיטה. ברלין, היידלברג: ספרינגר-ורלג; 1987. (ראשון גרמנית מהדורה ב 1977)
34. מאסלו אה. מוטיבציה ו אישיות. חדש יורק: הארפר & שורה; 1954.
35. מזכיר את המונח 'פסיכולוגיה חיובית' אצלוספר על פסיכותרפיה Nossrat Peseschkian חיובית ב 1987, ע. 389, אבל לא הולך נוסף.
36. Hans Huber, ברן, שטוטגרט. ופסיכותרפיה חיובית Salutogenese. Jork K, Peseschkian N. Verlag; 2003/2006.
37. קירילוב, אני. (2020). חיובי פסיכוסומטיה. ב: מסיאס ה., פסשקיאן ח., קגנדה ג ('עורכים) פסיכיאטריה חיובית, פסיכותרפיה ופסיכולוגיה), עם 165–176, (שפרינגר, צ'אם) שוויץ)
38. בגרמנית \_ שפה, שם הוא א מאוד מדויק מלה ל תפיסת עולם, פילוסופיה של חיים, או תמונה או תפיסה מושג זה ממלא תפקיד חשוב מאוד בפילוסופיה, רפואה ופסיכותרפיה. Menschenbild: של בני אדם
39. Notwendigkeit eines positiven Menschenbildes für Priester und Ärzte im Zeitalter multikultureller Gesellschaften. למות ist seinem Wesen nach, פסשקיאן ח, פסשקיאן נ. דר מנש Paris W, Ausserer O (עורכים). Glaube und Medizin. Alfred und Söhne; 1993.
40. קירילוב, אני. (2020). חיובי פסיכוסומטיקה. ב: מסיאס ה., פסשקיאן ח., קגנדה ג ('עורכים) פסיכיאטריה חיובית, פסיכותרפיה ופסיכולוגיה), עם 165–176, (שפרינגר, צ'אם) שוויץ)
41. Messias E., Peseschkian: פרשנות חיובית ככלי בפסיכותרפיה. Abebe, S. W. (2020). בתוך. ח., קגנדה ג. (עורכים) חיובי פסיכיאטריה, פסיכותרפיה ו פסיכולוגיה), עם 417–422, (ספרינגר, צ'אם

- ( שוויץ ) .
42. Peseschkian H. Osnovy pozitivnoj psichoterapii (יסודות של פסיכותרפיה חיובית) פרסומים של ה רפואי בית ספר; 1993. ) ב רוסי ( Archangelsk: ריינהרדט . "פסשקיאן ח, רמרס א) 2013: (חיובי פסיכותרפיה. בדר \_ בוכרייה "וגה דר פסיכותרפיה
43. ורלג מינכן
44. Kirillov, I., Efremova, P., Dobiala, E., & Pleshakov, I. (2023). יכולות ראשוניות כמבא של (2), 29–19. Covid 19. נתפס לחץ, חרדה, ודאגה בה מגפה משבר של <https://doi.org/10.52982/lkj195>
45. ויסבאדן: טריביון רפואי. Sonnenuhr דר auf פסשקיאן, נ. (1974): שטן
46. ריינהרדט . "פסשקיאן ח, רמרס א) 2013: (חיובי פסיכותרפיה. בדר \_ בוכרייה "וגה דר פסיכותרפיה ורלג מינכן
47. אפשרויות של חיובי פסיכותרפיה ב היווצרות הקשיחות . O. (2021). , צ'יחנצובה, או, & קופרייבה (2), 26–22. <https://doi.org/10.52982/lkj147>
48. יסודות תיאורטיים ושורשים של פסיכותרפיה חיובית. בתוך: מסיאס ה., Remmers, A. (2020). פסשקיאן ח., קגנדה ג. (עורכים) (חיובי פסיכותרפיה ופסיכולוגיה, עמ. 297–308), ספרינגר, צ'אם) שוויץ
49. יסודות תיאורטיים ושורשים של פסיכותרפיה חיובית. בתוך: מסיאס ה., Remmers, A. (2020). פסשקיאן ח., קגנדה ג. (עורכים) (חיובי פסיכותרפיה ופסיכולוגיה, עמ. 297–308), ספרינגר, צ'אם) שוויץ
50. הנריך, ג. (2012). פסיכודינמי חיובי פסיכותרפיה מדגישה פגיעה של תרבות בה זמן של (12A), 1148–1152. גלובליזציה. פסיכולוגיה, 3
51. (עורך. (סמינר Graf J, הכשרת ניהול. בתוך im פסשקיאן ח. למות אנווונדונג דר חיובין פסיכותרפיה בון: גרהרד . ( ManagerSeminare ). 2002 – Das Jahrbuch der Management-Weiterbildung (Verlags GmbH; 2001. מאי
52. האר ר. אבל הוא זה מדע? מסורתי ו חלופה גישות ל המחקר של חברתי התנהגות. FM, מוג'אדאם (4):78–47. עולם פסיכולוגיה. 1995; 1
53. בדיקה, פ. (2023). ה אפשרויות של חיובי טרנס-תרבותי פסיכותרפיה ב תמיכה בפיתוח צמיחה פוסט (1), 103–98. <https://doi.org/10.52982/lkj187>
54. Messias E., פסיכותרפיה חיובית בתרבויות שונות. בתוך. Sinici, E., צ'סקו, E., (2020). פסשקיאן ח., קגנדה ג. (עורכים) (חיובי פסיכותרפיה ופסיכולוגיה, עמ' 201–210), ספרינגר, צ'אם) שוויץ
55. Peseschkian H. (1987). Psycho-soziale Aspekte beim lumbalen Bandscheibenvorfall – Eine orthopädisch-psychosomatische Untersuchung von 100 Patienten. עבודת דוקטורט. מדיזין. Universität
56. ה פסיכיאטרי ראוין. 2 מהדורה. נמל יורון, מי, ארה"ב, מהיר הוצאת פסיכולוגר : DJ. רובינסון
57. Ärzte und וילקה ה. פסיכותרפיה: עין להרבוך פרווה, M, האוזינגר, J, ריימר ג, אקרט Psychologen. 2000; ספרינגר;
58. למברט ניו ג'רזי. מחקר תוצאות פסיכותרפיה: השלכות על מטפלים אינטגרטיביים ואקלקטיים. ב: עורכים. חוברת הדרכה של פסיכותרפיה שילוב. ניו יורק: ספרי יסוד ; JC, נורקרוס, M, גולדפריד 1992.
59. למברט ניו ג'רזי. מחקר תוצאות פסיכותרפיה: השלכות על מטפלים אינטגרטיביים ואקלקטיים. ב: עורכים. חוברת הדרכה של פסיכותרפיה שילוב. ניו יורק: ספרי יסוד ; JC, נורקרוס, M, גולדפריד 1992.
60. סניידר ג. ר. חוברת הדרכה של לקוות: תאוריה, אמצעים & יישומים. סן דייגו: עיתונות אקדמית; 2000.
61. בולטימור: אוניברסיטת ed. גלוי לב י. ד. שכנוע ו מרפא: א יחסי לימוד של פסיכותרפיה. 3 הופקינס ללחץ; 1991
62. Peseschkian H. Psycho-soziale Aspekte beim lumbalen Bandscheibenvorfall ( פסיכו- ) דוקטורט רפואי משה. אוניברסיטה של מיינץ, הפקולטה . ( חברתי היבטים של מותגי דיסק פריצה

63. Remmers, A., Peseschkian, H. (2020). .. מסיאס ה, בתוך: פסיכותרפיה חיובית. עורכים (חיובי פסיכיאטריה, פסיכותרפיה ופסיכולוגיה), עמ' 309–330, (ספרינגר, צ'אם) שווייץ.
64. Messias E., Peseschkian H., (רמרס, א.) (2020). חיים איזון ב חיובי פסיכותרפיה. ב. ג ('עורכים (פסיכיאטריה חיובית, פסיכותרפיה ופסיכולוגיה), עמ' 91–102, (ספרינגר, צ'אם Cagande) (שווייץ).
65. Cesco , E. (2023). ארבעה היבטים של איכות החיים, מודל האיזון והפרעות מיניות. ה גלובלי. <https://doi.org/10.52982/lkj188>, 114–104, (1) פסיכותרפיסט, 3
66. פסשקיאן, נ. חיובי פסיכותרפיה של כל יום חיים: א מעשי להנחות. בלומינגטון, ארה"ב (ראשון גרמנית מהדורה ב 1974). ( AuthorHouse ; 2016.
67. ח., Messias E., Peseschkian H. (2020). גונצ'רוב, מ ('מודל קונפליקט של פסיכותרפיה חיובית. בתוך קגנדה ג.) עורכים (חיובי פסיכיאטריה, פסיכותרפיה ו פסיכולוגיה), עמ' 331–348, (ספרינגר, צ'אם (שווייץ).
68. פסשקיאן נ. חיובי פסיכותרפיה. תאוריה ו תרגול של א חדש שיטה. ברלין, היידלברג: ספרינגר-ורלג; 1987. (ראשון גרמנית מהדורה ב 1977)
69. חיובי פסיכותרפיה. ברן: הובר; Salutogenese und . ר. ב: ג'ורק ק, פסשקיאן נ, עורכים Battegay 2006.
70. פסשקיאן, נ. חיובי פסיכותרפיה של כל יום חיים: א מעשי להנחות. בלומינגטון, ארה"ב (ראשון גרמנית מהדורה ב 1974). ( AuthorHouse ; 2016.
71. באמצעות סיפורים, אנקדוטות והומור. (2020). ז'ומטי, V., ליטבינקו, א., זלאטובה, ל., קריקאש ג ('עורכים (פסיכיאטריה Peseschkian H., Cagande Messias E., בתוך: פסיכותרפיה חיובית. בתוך חיובית, פסיכותרפיה ופסיכולוגיה), עמ' 349–358, (ספרינגר, צ'אם) שווייץ)
72. רמרס, א.) (2022). (כיצד פועלים סיפורים מסורתיים בתהליך של פתרון לא מודע, בין אישי ו תרבותי? א תרומה לנרטיב \_ א תיקה. הפסיכותרפיסט העולמי, 2, 77–85. <https://doi.org/10.52982/lkj175>
73. פסשקיאן נ. חיובי פסיכותרפיה. תאוריה ו תרגול של א חדש שיטה. ברלין, היידלברג: ספרינגר-ורלג; 1987. (ראשון גרמנית מהדורה ב 1977)
74. אריאלמז, א.) (2023). ה שיטה של פותרים ממשי סתירה ב חמש שלבים ו עם חמש יכולות Trust-PHAL. המבוססות על פסיכותרפיה חיובית: שיטת (1), 24–15. <https://doi.org/10.52982/lkj177>
75. (1) רמרס, א.) (2023). העברה ו העברה נגדית. ה גלובלי פסיכותרפיסט, 3, 79–75. <https://doi.org/10.52982/lkj183>
76. Messias E., חיובי פסיכותרפיה ו אחר פסיכותרפי שיטות. בתוך. G. (2020). הנריך, ג., זמזום ג ('עורכים (פסיכיאטריה חיובית, פסיכותרפיה ו פסיכולוגיה), עמ' 401–408, (ספרינגר, צ'אם) שווייץ, (408)
77. קירילוב, אני.) (2023). הערכה קריטריונים ל נפשי גופני תרגול. ה פסיכותרפיסט קירילוב, 2, 69–57. <https://doi.org/10.52982/lkj199>
78. מודל משולב לסאלוטוגנזה ומניעה בחינוך, ארגון, טיפול, עזרה עצמית. Remmers A. וייעוץ משפחתי, המבוסס על פסיכותרפיה משפחתית חיובית [פרוייקטים והתנסויות ממומשות בבולגריה 1992–1994]. 1995
79. התמודד ת.א. התיאוריה של פסיכותרפיה חיובית שלהיכולת לדעת כהסבר של תכנים לא (1):89–79. J Relig 48;2007. מודעים
80. (יסודות של פסיכותרפיה חיובית) Peseschkian H. Osnovy pozitivnoj psihoterapii [ב רוסין Archangelsk; 1993.
81. עורך. DA, פסיכותרפיה חיובית ותרבותית. נוסראט פסשקיאן - חייו ויצירתו. ב: לימינג S. Syrous ed. 2014. ed. אגנציקלופדיה של פסיכולוגיה ו דת. 2
82. מודל משולב לסאלוטוגנזה ומניעה בחינוך, ארגון, טיפול, עזרה עצמית. Remmers A. וייעוץ משפחתי, המבוסס על פסיכותרפיה משפחתית חיובית [פרוייקטים והתנסויות ממומשות בבולגריה 1992–1994]. 1995

83. TRIAS; 2009 שטוטגרט. 2 ed. לחץ פסשקיאן נ, פסשקיאן נ, פסשקיאן ח. לבנספרויד
84. מינכן: הלילן; 2010. sich selbst zu führen, למות אומנות. סיוורט ל. איזון שלך חיים
85. (עורך. (סמינר Graf J, הכשרת ניהול. בתוך im פסשקיאן ח. למות אנוודונג דר חיובין פסיכותרפיה בון: גרהרד. ( ManagerSeminare ) Das Jahrbuch der Management-Weiterbildung – 2002 – 2001. Verlags GmbH; מאי
86. Пеев И. [פיב, אני, .]. Позитивната психотерапия в модерната армия и общество. (פסיכותרפיה חיובית בצבא ובחברה ) .סופיה :וונו איזדטלסטבו ; София ; Военно издателство , 2002. [בולגרית in]
87. שטוטגרט: היפוקרטס ; 1995. Ordnungstherapie פסשקיאן נ. חיובי, U בוסמן
88. Verlagsbuchhandel; 2009. לנצקירך: לנצקירך G. האבנר
89. Kirillov IO Supervision (פסיכותרפיה חיובית) עבודת דוקטורט שטרם פורסם. (סנט פטרסבורג: Kirillov IO Supervision בחטרב פדרלי ניורופסיכיאטרי מחקר מכון; 2002. [ב רוסי]
90. Messias E., Peseschkian H., Cagande (פסיכותרפיה חיובית באימון ארגוני ומנהיגותי. בתוך ג' (עורכים) (פסיכיאטריה חיובית, פסיכותרפיה ו פסיכולוגיה), עמ. 253–276, (ספרינגר, H., Cagande) (שויץ)
91. Sinici, E. (2020). Messias E., Peseschkian H., Cagande (שויץ). (שויץ) (ג. Springer, Cham) (חיובי פסיכיאטריה, פסיכותרפיה ו פסיכולוגיה), עמ. 218–228
92. פסשקיאן נ. חיובי משפחה תרפיה. ה משפחה כפי ש מרפא. ברלין, היידלברג: ספרינגר; 1986. (ראשון ברייטניה AuthorHouse גרמנית מהדורה ב 1980, הכי מאוחר אנגלית מהדורה ב 2016 על ידי
93. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2022/06/WAPP-Training-Standards-and-2022-ליוני-נכון לימודים-תוכניות לימודים.pdf>
94. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2021/04/guidelines self-discovery 24.01.2021.pdf>
95. סיסיאלסקי, ר (' 2023). (המודל האינטגרטיבי של פיקוח צוות רפלקטיבי בפסיכותרפיה חיובית. ה <https://doi.org/10.52982/ikj184> 86–80, (1) גלובלי פסיכותרפיסט, 3
96. פרולוב, פ. ( 2020). (השגחה ב חיובי פסיכותרפיה. ב: מסיאס ה., פסשקיאן ה., קגנדה ג.) (עורכים) (שויץ) Springer, Cham, חיובי פסיכיאטריה, פסיכותרפיה ו פסיכולוגיה), עמ. 359–370
97. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2023/03/Handbook-for-Trainers-and-ארגונים.pdf>
98. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2022/06/WAPP-Training-Standards-and-2022-ליוני-נכון לימודים-תוכניות לימודים.pdf>
99. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2023/03/Handbook-for-Trainers-and-ארגונים.pdf>
100. ("קונגרס עולמי" (<https://www.positum.org/world-congress/>) .
101. (ב גרמנית) (<http://www.wiap.de>) ("WIAP) ויסבאדנר אקדמיה פרווה פסיכותרפיה"
102. "פסיכותרפיה חיובית" (<http://www.positum.org>) .
103. [1] (<http://www.europsyche.org/contents/13148/positive-psychotherapy-peseschkian-since-1968-> [https://web.archive.org/web/20160307042204/http://europsyche.org/content\\_s/13148/positive-psychotherapy-peseschkian-since-1968-](https://web.archive.org/web/20160307042204/http://europsyche.org/content_s/13148/positive-psychotherapy-peseschkian-since-1968-) ) האגוד האירופאית של פסיכותרפיה Wayback - ב מונת 2016-03-07
104. גטינגן: הוגרפה. ונדל: פון דר וידי מקצוע צור im גראו ק, דונאטי ר, ברנואר ו. פסיכותרפיה פרווה פסיכולוגיה ; 1994 Verlag
105. Jork K, Peseschkian N. Salutogenese ופסיכותרפיה חיובית. שטוטגרט. ברן, Hans Huber Verlag; 2003/2006.
106. בינתחומי גישה. חא ורנר ב, פסשקיאן נ. חיובי פסיכותרפיה: האפקטיביות של M, לואוה, ' מאיר, J טריט 231–41: (4) יורו י פסיכיאטריה. 13; 1999
107. בינתחומי גישה. חא ורנר ב, פסשקיאן נ. חיובי פסיכותרפיה: האפקטיביות של M, לואוה, ' מאיר, J טריט

