

**긍정심리치료**(1977년부터 페세스키안의 이름을 따서 **PPT**라고 부름)는 정신과 의사이자 심리치료사인 노스랏 페세스키안과 그의 동료들이 1968년부터 독일에서 개발한 심리치료법입니다. PPT는 인본주의 정신역동 심리치료의 한 형태이며 인간 본성에 대한 긍정적인 개념을 기반으로 합니다. 인본주의적, 체계적, 정신역동적, 인지행동적 요소를 포함하는 통합적 방법입니다. 2014년 현재 20개국에서 센터와 교육이 운영되고 있습니다. 긍정심리학과 혼동해서는 안 됩니다<sup>[1]</sup>.



그림 1. 긍정 및 타문화 심리치료(1977년 이후 N. 페세스키안의 PPT)

## 설명

긍정심리치료(PPT)는 1970년대와 1980년대에 노스랏 페세스키안이 개발한 치료법입니다.<sup>[2][3][4]</sup>

처음에는 "차별적 분석"으로 알려졌지만, 1977년 페세스키안이 그의 연구를 발표하면서 긍정적 심리치료로 이름이 바뀌었고, 이후 1987년에 영어로 번역되었습니다. PPT에서 '긍정적' 또는 '긍정'(라틴어에서 유래)이라는 용어는 인간 경험의 실제적이고 현실적이며 구체적인 측면을 의미합니다.

긍정심리치료와 그 종사자의 주요 목표는 환자와 고객이 자신의 능력, 강점, 자원, 잠재력을 인식하고 계발할 수 있도록 돕는 것입니다. 이 접근 방식은 다음과 같은 다양한 심리 치료 방식의 요소를 결합합니다.

- 인간 본성과 치료 동맹에 대한 인문학적 관점을 제시합니다,
- 정신 및 정신 신체 장애에 대한 정신역동적 이해,
- 가족, 문화, 일, 환경을 고려하는 체계적인 접근 방식과 실용적이고 자조적이며
- 다양한 치료 방법의 기술을 통합하는 목표 지향적 5단계 치료 프로세스입니다.<sup>[5][6]</sup>

PPT는 20개 이상의 다양한 문화권에 걸친 초문화적 관찰에서 영향을 받은 갈등 중심적이고 자원 지향적인 접근 방식이 특징입니다.<sup>[6]</sup> 매뉴얼화된 인지 행동 치료와 과정 중심의 분석적 심리 치료 사이에 위치한 PPT는 진단, 치료, 치료 후 자조 및 훈련에 반구조화된 접근 방식을 사용합니다.

## 설립자 정보

긍정심리치료의 창시자인 노스랏 페세스키안은 이란 출신의 독일 정신과 의사, 신경과 전문의, 심리치료사, 정신신체의학 전문가였습니다. 1960년대 말과 1970년대 초에 그는 다양한 출처에서 영감을 얻었습니다:

- 인본주의 심리학을 탄생시킨 그 시대의 지배적인 정신과 그 이후의 발전.
- 빅토르 프랭클, 제이콥 모레노, 하인리히 멩 등 유명하고 영향력 있는 심리치료사 및 정신과 의사들과 개인적으로 교류할 수 있습니다.
- 바하이 신앙의 인본주의적이고 통합적인 원칙과 가치.
- 특히 당시 독일에서 정신분석가와 행동 치료사 간의 갈등으로 인한 부정적인 경험으로 인해 통합적 접근 방식을 추구하게 되었습니다.
- 문화적으로 민감한 방법론에 대한 탐구를 통해 광범위한 문화 간 관찰을 수행합니다.

페세스키안은 그의 인생사와 성격이 이 접근법의 창시에 큰 영향을 미쳤기 때문에 이 접근법의 발전과 관련이 있습니다. 페세스키안은 전기 작가에 의해 "두 세계 사이의 방랑자"<sup>[7]</sup>로 묘사되었으며, 그의 전기는 '동양과 서양'이라는 부제가 붙었습니다.

페세스키안은 1954년부터 유럽에 거주한 이란인으로서의 경험에서 긍정적 심리치료의 개발 동기를 얻었다고 말합니다. 그 경험을 통해 그는 문화 간 행동, 관습, 태도의 차이를 예리하게 인식하게 되었습니다.

이러한 인식은 어린 시절부터 자신의 종교적 관습이 무슬림, 기독교인, 유대인 반 친구들과 및 교사들과 어떻게 다른지 관찰하면서 시작되었습니다. 이러한 경험을 통해 그는 다양한 종교와 사람들 간의 관계를 성찰하고 세계관과 가족 개념에서 비롯된 태도에 대한 이해를 얻게 되었습니다. 전문 교육을 받는 동안 페세스키안은 다양한 정신과적, 신경학적, 심리 치료법 간의 대립을 목격했으며, 이러한 경험을 통해 편견을 버리는 것이 얼마나 중요한지 깨달았습니다.<sup>[8]</sup>



그림 2. 노스랏 페세스키안 박사

긍정심리치료는 커트 골드스타인, 아브라함 매슬로우, 칼 로저스가 확립한 인본주의 심리학 및 심리치료의 기초로 거슬러 올라갑니다.<sup>[9]</sup> 정신분석의 강력한 영향과 신프로이트주의, 정신신체학, 발린트와 같은 집중 지향적 접근법을 포함한 그 이후의 발전도 페세스키안의

관점을 형성하는 데 큰 영향을 미쳤습니다. 이러한 분열에 대응하여 그는 이들 사이의 간극을 메울 수 있는 메타이론을 구축하고자 했습니다. 동시에, 바하이 신앙의 특정 원칙들은 페세슈키안의 일생 동안 그를 매료시키고 영감을 주었습니다. 이러한 원칙에는 과학과 종교의 조화, "헤아릴 수 없는 가치를 지닌 보석이 풍부한 광산"이라는 인간에 대한 바하이의 개념,<sup>[10]</sup> 문화적 다양성을 포용하는 글로벌 사회에 대한 비전이 포함되었습니다. 이러한 원칙은 그의 작품과 철학적 관점을 형성하는 데 중요한 역할을 했습니다.

긍정적 심리치료의 발전은 시간이 지남에 따라 그 발전에 기여한 몇 가지 요인에 기인할 수 있습니다. 이러한 요인에는 지속적인 의학 교육을 통해 얻은 통찰력, 심리치료 및 정신심리치료에서 환자와 함께 일하면서 얻은 경험, 다양한 문화, 종교, 가치 체계에 속한 개인과의 상호작용, 심리치료 방법의 다양하고 풍부한 특성 등이 포함됩니다. 이러한 누적된 경험은 1969년 '차별적 분석'의 탄생으로 절정에 이르렀고, 이후 정교화 과정을 거쳐 1977년 긍정심리치료로 등장했습니다. *일상 생활의 심리 치료* (1974)와 "*의미를 찾아서*"(1983)와 같이 Peseschkian이 저술 한 초기 책의 제목은 정신 분석과 실존 적 심리 치료 학교가 긍정적인 심리 치료의 발전에 미친 영향을 반영합니다.<sup>[11]</sup> 또한 제목 *긍정적인 가족*

*치료*(1980)는 1970년대에 체계적인 가족 치료와 병행하여 성장했음을 강조합니다. 페세스키안은 이 접근법에 관한 총 29권의 책과 수많은 기사를 저술하여 광범위한 문헌과 보급에 기여했습니다.

---

## 개발 및 역사

### 1970-1980s

1970년대는 오늘날 우리가 알고 있는 긍정적 심리치료의 발전과 수용에 있어 중요한 시기였습니다. 이 시기는 PPT가 심리치료 분야에서 더 널리 인정받는 전환점이 되었습니다. 이 시기에 PPT의 기본 원칙이 구체화되기 시작했고, 수많은 환자와 그 가족을 치료하는 데 적용되었습니다. 또한 이러한 원칙은 테스트를 거쳐 독일 내외의 국제 강연에서 발표되었습니다. 이 중요한 시기에 PPT의 기본서 5권 중 4권이 출판되었습니다. 이 책들에는 *일상 생활의 심리치료*(1974년 *Schatten auf der Sonnenuhr*로 출간), *긍정 심리치료*(1977년 독일어로 출간), *긍정 심리치료의 동양 이야기*(1979년 독일어로 출간), *긍정 가족치료*(1980년 독일어로 출간)가 포함됩니다. 또한 1970년대에는 1974년 비스바덴 심리치료 아카데미(WIAP)의 전신인 교육 기관이 설립되면서 PPT에 대한 최초의 대학원 교육이 시작되었습니다. 헤센주 의사회는 1979년 이 교육 기관을 심리치료 레지던트 교육 기관으로 인정했습니다. 또한 1977년 독일 긍정심리치료협회가 설립되어 세계 최초의 긍정심리치료

국가 협회가 되었습니다.

1980년대 내내 PPT는 지속적인 발전을 거듭하여 1983년 독일어로 처음 출간된 후 1985년 영어로 번역된 '*의미를 찾아서*'와 같은 책이 추가로 출간되었습니다. 젊은 동료들과의 공동 작업은 PPT 방법의 체계화에 더욱 기여했습니다. 이 시기의 중요한 이정표는 1988년 하미드 페세스키안의 논문<sup>[12]</sup>이 완성된 것으로, 이 논문은 PPT에만 초점을 맞춘 최초의 논문이었습니다. 이 논문에서 첫 번째 인터뷰를 PPT로 구성하는 데 중요한 발전이 이루어졌습니다. 이 첫 면접을 위해 특별히 고안된 설문지가 도입되었고, 이후 심리역학 연구를 거쳤습니다. 1988년, 첫 번째 면접을 위한 이 설문지는 WIPPF<sup>[13]</sup>(PPT로 된 설문지)와 함께 약간의 수정을 거쳐 출판되었습니다. 이후 반구조화된 정신역동적 첫 면담의 선구자라고 할 수 있는 이 질문지는 정신역동적 심리치료 분야의 초기 사례 중 하나였습니다.

1980년대에 페세스키안은 아시아와 라틴아메리카의 개발도상국에서 PPT 세미나를 진행하기 위해 광범위하게 여행했습니다. 이 기간 동안 중요한 PPT 작업은 영어로 번역되었습니다. 또한 페세스키안은 경영 교육 및 코칭 세미나를 진행하여 이러한 분야에서 PPT를 적용하는 것에 대한 관심을 불러일으켰습니다.

## 1990-2010

이 기간 동안 페세스키안은 1991년 그의 마지막 기본 저서인 『*정신신체학과 긍정심리치료*』(독일어판)를 출간했으며, 이후 2013년 영어로 번역되었습니다. 이 책은 다양한 심리적, 신체적 장애를 치료하기 위한 체계적이고 정신역동적인 접근법을 소개했습니다.

1990년대 중부 및 동유럽의 정치적 변화는 1980년대에 이미 시작된 PPT의 국제적 확장을 크게 가속화했습니다. PPT는 동양과 서양 문화 사이에서 독특한 심리적 위치를 차지하고 있는 이들 문화에 큰 관심을 갖게 되었습니다. 체계적인 업무 방식과 지식에 대한 갈망으로 유명한 동유럽 동료들은 독일 이외의 지역에서 PPT 세미나를 체계화하는 데 결정적인 역할을 했습니다. 1990년까지 러시아 카잔의 첫 번째 센터를 시작으로 전 세계에 30개 이상의 센터가 설립되었습니다. 불가리아(1993년), 루마니아(2004년), 러시아에서 최초의 긍정심리치료 국가 협회가 결성되었습니다.<sup>[14]</sup> PPT의 국제화는 1996년 독일에서 국제 긍정심리치료 센터가 NGO로 법적으로 등록되면서 계속되었고, 이후 세계 긍정 및 초문화 심리치료 협회(WAPP)로 발전했습니다. 이러한 발전은 1990년 비엔나에서 심리치료에 대한 전문적이고 법적 기준을 설정한 유럽심리치료협회(EAP)의 설립과 맞물려 이루어졌습니다. 긍정심리치료의 대표자들은 창립 초기부터 EAP에 적극적으로 참여해 왔습니다.

독일어권 국가에서 다양한 심리치료 방법의 효과에 대한 논쟁은 1994년 클라우스

그라베의<sup>[15]</sup> 출판과 심리치료법을 둘러싼 후속 논의로 촉발되었습니다. 이에 대응하여 페세스키안과 그의 동료들은 *긍정심리치료의 광범위한 효과 연구*를 수행했고<sup>[16]</sup>, 이 연구는 1997년 리처드 메르텐상을 수상했습니다. 이 연구는 PPT의 실질적인 효과에 대한 경험적 증거를 제공했으며, 심리치료에서 증거 기반 관행이 점점 더 강조되고 있는 추세에 발맞춰 진행되었습니다.

1999년에는 여러 국가의 경험을 바탕으로 PPT의 고급 연구를 위한 국제 교육 커리큘럼이 발표되었습니다. 2000년에는 긍정심리치료 트레이너를 위한 연례 국제 교육이 시작되었습니다.<sup>[17]</sup> 비스바덴 심리치료 아카데미(WIAP)<sup>[18]</sup>가 정신역동 심리치료 분야의 심리학자, 아동 및 청소년 심리치료 분야의 교육자 및 사회복지사를 위한 대학원 레지던트 교육에 대한 정부 인정을 받으면서 독일 내에서 PPT의 확장이 공식화되었습니다. 1998년 심리치료사를 위한 독일 법률<sup>[19]</sup>은 커리큘럼의 추가 개발과 기본 및 고급 PPT 교육의 체계화에 박차를 가하여 독일을 넘어 그 영향력을 확대했습니다. 수년에 걸쳐 동유럽에서 개최된 기초 수준의 세미나는 새로운 개념의 출현으로 이어졌습니다. PPT는 원래의 의료적 맥락을 넘어 학교 및 대학교육, 경영 교육, 코칭 등 다양한 영역에서 활용되었습니다.<sup>[20][21]</sup> 1997년 러시아 상트페테르부르크에서 첫 번째 PPT 세계대회가 개최된 이후 3~4년마다 세계대회가 개최되고 있습니다. 2005년에 볼리비아 산타크루즈에 있는 UTEPSA 대학에서 PPT 석사 학위를 제공하는 최초의 대학원 프로그램이 완성되었습니다. 국제 긍정 및 이문화 심리치료 아카데미(IAPP)로도 알려진 교수-페세스키안 재단은 2005년 마니에와 노스랏 페세스키안이 설립했습니다. 이 재단은 국제적인 이니셔티브를 촉진하고 국제 긍정 심리치료 아카이브의 관리를 감독합니다.

## 2010년 이후

2010년 PPT의 창립자인 노스랏 페세스키안이 세상을 떠나면서 PPT 커뮤니티는 새로운 국면에 접어들었습니다.

세계긍정 및 이문화 심리치료협회(WAPP)는 긍정 심리치료를 위한 글로벌 우산 조직입니다. 1996년 국제긍정심리치료센터로 설립된 WAPP는 개인 회원, 국가 협회, 교육 기관, 센터, 국가 및 지역 단위의 대표 사무소로 구성되어 있습니다. 주요 목표는 긍정심리치료의 연구, 실행 및 홍보에 관심이 있는 회원과 개인을 지원하는 것입니다. WAPP는 독일 비스바덴에 비영리 단체로 등록되어 있으며, 2023년에는 50개국에 2,200명 이상의 개인 회원을 보유하고 있습니다<sup>[22]</sup>.

긍정심리치료는 유럽 심리치료협회(EAP)에서 공식적으로 인정한 치료법입니다. 유럽 긍정 심리치료 센터 연맹(EFCPP)은 유럽 전역에서 활동하는 단체로, 유럽 광역 인증 기관(EWO)으로서 유럽 전역에 걸쳐 활동하고 있습니다.

조직(EWAO)과 유럽 공인 심리치료 교육 기관(EAPTl)에서 EAP와 연계된 IAPP-Academy를 통해 교육을 받을 수 있습니다. 심리치료사 지망생은 EFCPP에서 교육을 받으면 긍정심리치료 분야의 유럽 심리치료 자격증(ECP)을 취득할 수 있습니다.

긍정심리치료는 미국에서 등록 상표(등록 번호 6,082,225)입니다.<sup>[24]</sup>—2016년에 긍정심리치료는 유럽연합과 스위스에서 공식적으로 등록되었습니다.

2023년 현재 불가리아, 조지아, 독일, 루마니아, 코소보, 우크라이나, 에티오피아에 PPT 국가 협회가 설립되었습니다.<sup>[25]</sup>—또한 아르메니아, 오스트리아, 벨라루스, 불가리아, 중국, 키프로스, 조지아, 독일, 코소보, 라트비아, 북마케도니아, 폴란드, 루마니아, 러시아, 터키, 우크라이나, 영국의 지역 또는 지방 교육 센터를 통해 PPT가 활발히 홍보되고 있습니다. PPT에 대한 세미나와 강의는 전 세계 80여 개국에서 진행되었습니다. 특히 불가리아, 러시아, 우크라이나, 터키의 대학에서 심리학 및 심리치료 프로그램의 커리큘럼에 PPT가 포함되어 있습니다.

---

## 이론

### 주요 특징

PPT의 기초는 다른 치료법에서도 찾아볼 수 있는 과학적 이론에 뿌리를 두고 있습니다. 하지만 페세스키안의 방법은 정신역동적 심리치료와 인본주의 심리치료 이론 및 실습의 요소를 결합하여 문화 간 심리치료 접근법을 만들어 냈습니다. 또한 PPT는 내담자의 개별적인 요구, 살루토겐적 원리, 가족 치료 및 자조 도구를 고려하는 통합적 접근 방식을 구현합니다.<sup>[26]</sup>

PPT 방법의 주요 특징:

- 통합적 심리치료 방법 인본주의
- 정신역동적 방법 응집력 있는 통합적
- 치료 시스템 갈등 중심 단기 방법
- 문화 민감적 방법
- 이야기, 일화, 지혜 활용 혁신적인
- 개입 및 기법 사용
- 심리 치료, 기타 의료 분야, 상담, 교육, 예방, 관리 및 훈련에 활용합니다.

## 주요 원칙

긍정심리치료의 세 가지 주요 원칙 또는 기둥은 다음과 같습니다<sup>[27]</sup>.

- 희망의 원리 균형의
- 원리
- 상담의 원칙

*희망의 원칙에* 따르면 치료사는 환자가 자신의 장애나 갈등의 의미와 목적을 이해하고 인식하도록 돕는 것을 목표로 합니다. 결과적으로 장애는 '긍정적인' 방식으로 재구성되어 긍정적인 해석으로 이어집니다. 다음은 몇 가지 예시입니다:

- 수면 장애는 제한된 수면으로 각성을 유지하고 관리할 수 있는 능력으로 간주됩니다.
- 우울증은 갈등에 대한 반응으로 감정을 깊이 경험하고 표현하는 능력으로 간주됩니다.
- 정신분열증은 두 개의 세계 또는 생생한 환상의 영역에 동시에 존재하는 능력으로 간주됩니다.

이러한 낙관적 관점을 채택하면 환자뿐만 아니라 주변 환경도 관점의 전환이 가능해집니다. 따라서 질병은 치료사와 환자 모두가 인정해야 하는 상징적인 기능을 수행합니다. 환자는 질병의 증상과 불만이 삶의 네 가지 차원에서 균형을 회복하기 위한 신호로 작용한다는 것을 알게 됩니다.

*균형의 원칙은* 사회적, 문화적 차이에도 불구하고 모든 개인이 자신의 문제를 다룰 때 공통적인 대처 메커니즘에 의존하는 경향이 있음을 인정합니다. 노스랏 페세스키안은 긍정심리치료의 균형 모델과 함께 다양한 문화권에서 갈등 해결에 대한 역동적이고 현대적인 접근법을 개발했습니다. 이 모델은 삶의 네 가지 근본적인 측면을 강조합니다:

- 신체/건강 - 정신 신체적 문제. 성취/업무 - 스트레스를
- 유발하는 요인. 접촉/관계 - 우울증을 유발할 수 있는
- 잠재적 요인. 미래/환상/삶의 의미 - 두려움과 공포증.

이 네 가지 영역은 모든 인간에게 내재되어 있지만, 서구 사회는 신체적 건강과 직업적 성공의 영역을 우선시하는 경향이 있는 반면, 동구권에서는 대인관계, 상상력, 미래의 열망(긍정심리치료의 초문화적 측면)을 더 강조하는 경향이 있습니다. 불충분한 대인관계와 상상력 부족은 다양한 정신 신체 질환의 원인이 되는 것으로 알려져 있습니다.

각 개인은 갈등에 직면했을 때 자신만의 대처 방식을 개발합니다. 하지만 특정 갈등 해결 방식이 지배적일 경우 다른 방식이 가려질 수 있습니다. 시간 엄수, 질서, 예의, 신뢰, 시간,

인내와 같은 갈등의 내용은 사랑과 지식이라는 기본 역량에 기반한 1차 역량과 2차 역량으로 분류할 수 있습니다. 이는 프로이트의 고전적 모델인 이드, 자아, 초자아를 내용 중심으로 구분한 것으로 볼 수 있습니다.

**상담의 원칙에서는** 긍정심리치료에 밀접하게 연관되어 있는 5단계의 치료와 자조 개념을 소개합니다. 이 단계에서는 환자와 가족 모두에게 질병과 그에 대한 개별화된 해결책에 대해 종합적으로 알려줍니다. 다섯 단계는 다음과 같습니다:

1. **관찰과 거리두기:** 이 단계는 일정 수준의 감정적 거리를 유지하면서 욕구와 문제를 인식하고 표현하는 단계입니다.
2. **인벤토리 작성:** 환자가 지난 5~10년 동안 발생한 중요한 삶의 사건을 회상할 때 인지 능력이 작용합니다.
3. **상황별 격려:** 이 단계에서는 자조와 내부 자원 활성화에 중점을 둡니다. 환자는 갈등을 해결한 과거의 성공 사례를 활용하도록 권장됩니다.
4. **언어화:** 환자의 의사 소통 능력을 강조하여 삶의 네 가지 차원과 관련된 뛰어난 갈등과 문제를 명확하게 표현하고 표현할 수 있도록 합니다.
5. **목표의 확장:** 이 단계는 문제가 해결된 후 미래지향적인 삶의 방향을 제시하는 것을 목표로 합니다. 환자에게 "모든 문제가 해결되면 무엇을 하고 싶으십니까?"와 같은 질문을 던집니다. 향후 5년간의 목표는 무엇인가요?"와 같은 질문을 던집니다.

이 다섯 단계는 치료와 자조에 대한 포괄적인 접근 방식을 포괄하며, 개인의 웰빙의 다양한 측면을 다루고 개인의 성장과 미래의 열망을 촉진하기 위한 프레임워크를 제공합니다.

## 메타이론으로서의 긍정심리치료

페세스키안의 초기 목표는 두 가지였는데, 첫째는 환자가 쉽게 이해하고 활용할 수 있는 방법을 만드는 것이었고, 둘째는 서로 다른 심리치료 학파 간의 중재자로서 긍정심리치료를 제공하는 것이었습니다. 그의 저서 『**긍정심리치료**』(1977년 독일어판, 1987년 영어판 출간)에서<sup>[28]</sup> 그는 "긍정심리치료와 다른 심리치료"(365-400쪽)라는 제목으로 한 장 전체를 이 과제에 할애했습니다. 페세스키안은 이 장이 이 책에서 가장 어렵고 노동 집약적인 장이라고 생각했습니다. 그는 긍정심리치료가 심리치료 분야의 또 다른 방법으로 인식되어서는 안 된다고 강조했습니다. 그 대신 특정 사례에 적합한 방법론적 접근을 선택하고 이러한 방법들 간의 교체를 용이하게 하는 포괄적인 프레임워크를 제공합니다. 본질적으로 긍정심리치료는 심리치료의 메타이론에 해당합니다. 긍정심리치료는 심리치료를 단순히 특정 증상 프로파일을 다루는 고정된 방법이 아니라 심리치료가 작동하는 더 넓은 사회적, 문화적, 사회적 맥락에



대한 반응으로 간주합니다.

또한 페세스키안은 긍정심리치료가 폐쇄적이고 배타적인 시스템으로 간주되어서는 안 되며, 다양한 심리치료 방법에 의미를 부여해야 한다고 주장했습니다. 정신 분석, 정신 역학, 행동 치료, 그룹 치료, 최면 요법, 약물 기반 치료 및 물리 치료와 같은 다양한 접근 방식을 수용합니다. 긍정심리치료는 여러 차원의 치료법을 통합하는 통합적인 방법으로 간주할 수 있습니다.

스위스의 클라우스 그라베와 그의 동료들이 다양한 심리치료 접근법의 효과에 대한 메타 분석을 발표하고 전통적인 심리치료 학파를 초월하는 일반적인 방법을 제안하기까지는 거의 20년이 걸렸습니다.<sup>[29]</sup> 미국에서 제롬 프랭크는 통합 심리치료 계획을 발표했지만<sup>[30]</sup> 이 계획 역시 논란에 부딪혀 수용되지 못했습니다. 그 이후로 점점 더 많은 수용을 받고 있는 절충주의 및 통합 심리치료 운동은 이론적 통합이라는 핵심 목표를 벗어나 다양한 학파의 기법을 사용하는 주변적인 기능에 머물러 있습니다.<sup>[31][32]</sup> 오늘날에는 치료 동맹, 공감, 기대, 문화적 적응, 치료사의 성격과 같은 요소가 특정 방법과 기법보다 더 중요하다는 합의가 커지고 있습니다.

## 긍정적인 접근 방식

긍정심리치료는 기존의 장애를 제거하는 데 주로 초점을 맞추는 대신 기존 능력의 동원과 자조 잠재력을 강조합니다. 이 치료는 사람들의 긍정적인 자질에 초점을 맞추는 것의 중요성을 강조하기 위해 "긍정 심리학"<sup>[35]</sup>이라는 용어를 창안한 매슬로우<sup>[34]</sup>의 접근 방식에 따라 관련 개인의 발달 가능성과 역량에서 시작됩니다(페세스키안 N.,<sup>[33]</sup> 1-7페이지). 증상과 장애는 갈등에 대한 반응으로 간주되며, 질병의 병인과 기쁨, 역량, 자원, 잠재력, 가능성의 회복을 모두 포함하여 관련된 개인의 온전함을 인식하기 때문에 이 치료법은 "긍정적"이라고 불립니다. (조크 K, 페세스키안 N.,<sup>[36]</sup> 13쪽).

긍정심리치료에서 긍정이라는 용어는 관찰된 현상에 대한 판단 없는 설명을 의미하는 '긍정 과학' 개념(Max Weber, 1988)을 기반으로 합니다. 노스랏 페세스키안은 더 넓은 의미에서 긍정이라는 용어를 사용하며, 이는 사용 가능하거나 주어진 것, 또는 실제적인 것을 의미합니다. 질병의 이러한 긍정적인 측면은 부정적인 측면만큼이나 질병을 이해하고 임상적으로 치료하는 데 중요합니다. 이 치료법은 기존의 역량과 자조 잠재력을 동원하는 것을 목표로 하며, 단순히 "증상 덩어리"로 취급하는 것이 아니라 관련 개인의 발달 가능성과 역량에 초점을 맞춥니다. 페세스키안은 증상과 장애가 갈등에 대한 반응이라고 믿으며, 이 치료법은 관련자의 온전함을 주어진 것으로 간주하는 개념에서 진행되기 때문에 "긍정적"이라고 불립니다.<sup>[37]</sup>

긍정심리치료의 개념은 인간 본성에 대한 인본주의적 관점을 기반으로 하며<sup>[38]</sup> 개인의 내재된 선함과 잠재력을 강조합니다.<sup>[39]</sup> PPT에 따르면 사람은 사랑과 앎이라는 두 가지 기본 능력을 가지고 있으며, 교육과 개인 개발을 통해 이러한 능력과 고유한 성격을 더욱 발전시킬 수 있습니다. 이러한 맥락에서 치료는 환자와 그 가족의 성장과 교육을 촉진하는 도구로 간주됩니다.

긍정심리치료에서는 장애를 긍정적인 시각으로 재구성합니다. 예를 들어 우울증은 "깊은 감정으로 갈등에 반응하는 능력"으로, 외로움에 대한 두려움은 "다른 사람들과 함께 있고 싶은 욕구"로, 알코올 중독은 "다른 사람으로부터 받지 못하는 따뜻함(과 사랑)을 스스로 공급하는 능력"으로, 정신병은 "동시에 두 세계에서 살 수 있는 능력"으로, 심장 장애는 "마음에 아주 가까운 것을 품을 수 있는 능력"으로 재 해석됩니다<sup>[40]</sup>.

PPT와 관련된 긍정적인 과정은 환자, 가족, 치료사/의사를 포함한 모든 관련 당사자의 관점을 변화시킵니다.<sup>[41]</sup> 증상에만 초점을 맞추는 대신 근본적인 갈등에 주의를 기울입니다. 또한, 이러한 접근 방식을 통해 "진짜 환자"를 식별할 수 있는데,<sup>[42]</sup> 이 환자는 종종 치료를 원하는 사람이 아니라 사회 환경의 구성원인 경우가 많습니다. 질병을 긍정적인 시각으로 해석함으로써 환자는 자신과 주변 사람들에게 질병의 잠재적 기능과 정신역동적 중요성을 이해하고, 병리만이 아닌 자신의 능력을 인식하도록 장려됩니다.

## 기본 용량 및 실제 용량

심리적 장애와 질병으로 이어질 수 있는 내적 갈등뿐만 아니라 일상 생활에서의 갈등은 종종 실제 가치 판단과 관련이 있습니다. 그 이면에는 사랑이나 정의 또는 질서, 신뢰, 인내와 같은 가치와 같은 개념이 있으며, 긍정심리치료에서는 이러한 특성을 실제 역량이라고 부릅니다. 행동 방식, 가치, 미덕, 갈등 아이디어는 모든 문화에 존재하는 실제 역량의 특정 내용과 연결되어 있습니다. 각 사람은 삶의 과정에서 학습하고 발전시킨 개념, 개인의 경험에 의해 각인된 개념, 문화와 교육을 통해 유전된 모델에 대해 자신만의 방식으로 반응합니다. 예를 들어, 시간 엄수나 신뢰는 비슷한 상황에 처한 두 사람에 따라 다르게 취급될 수 있습니다. 고통과 심지어 신체적 반응으로 이어지는 갈등은 종종 시간 엄수나 신뢰와 같은 능동적 실제 능력에 대한 개념이 서로 다르기 때문에 발생합니다. 개념에 대한 서로 다른 가치는 문화와 가족 개념의 차이에서 비롯됩니다. 연락, 성취 또는 정의와 비교하여 시간 엄수나 신뢰의 중요성은 개인마다 다르게 인식됩니다. 이는 갈등을 유발할 수도 있지만 교류, 학습, 개념의 확장을 가져올 수도 있습니다. 1977년 노스랏 페세스키안은 "실제 능력"이라는 용어를 도입했습니다<sup>[43][43]</sup>

페세스키안에 따르면 모든 사람은 두 가지 기본 능력을 가지고 있습니다: 사랑할 수 있는 능력은 정서적 욕구라는 일차적 능력으로 표현되며, 알 수 있는 능력은 사회적 규범이라는

이차적 실제 능력으로 발달합니다. 사랑할 수 있는 능력은 인내, 시간, 신뢰와 같은 일차적 실제 능력에서 그 표현을 찾습니다. 아는 능력은 시간 엄수, 청결, 질서와 같은 이차적 실제 능력에서 그 표현을 찾습니다: "우리는 아는 능력의 도움으로 경험을 구성합니다... 여기에는 (경험을 수집하기 위해) 배우고 (다른 사람에게 경험을 제공하기 위해) 가르치는 역량이 포함됩니다."<sup>[44]</sup>

실제 역량

기본 역량(사랑할 수 있는 역량)	보조 역량(알아야 할 역량)
사랑/수용	시간 엄수
모델링	청결도
인내심	질서정연함
시간	순종/훈육
연락처	정중함/적절함
섹슈얼리티 / 부드러움	개방성/정직성
신뢰	충실도
자신감	정의
희망	근면/업적
믿음	절약
의심	신뢰성
확실성	정확성
Unity	성실성
정서적 필요와 관계에 대한 역량(모델링을 통해 달성)	사회적 규범과 관계 형성(교육을 통해 달성)

페세스키안은 당시의 정신분석을 보완하기 위해 "분화 분석 이론"<sup>[45]</sup> 25쪽)을 개발했는데, 이는 주로 정신성적 발달 단계(예: 구강, 항문, 오이디푸스), 자율성 발달, 이드와 초자아 사이의 갈등에 관한 것이었습니다. 차별화 분석은 초기 단계에서 어떤 특정 내용이 발생하는지 묻습니다: 부모의 인내심, 신뢰의 발달, 무조건적인 수용을 통한 사랑의 경험은 구강기의 성공적인 발달을 위한 발달 심리적 전제 조건입니다. '일차적 역량'으로 알려진 이러한 능력은 부모의 직접적인 행동과 모델링을 통해 아이에게 각인됩니다. 인내심(자신 또는 타인에 대한), 신뢰(자신, 타인 또는 운명에 대한), 시간을 갖고 주는 것과 같은 기본 능력은 신생아의 발달을 위한 기본 필수 요소입니다. 아이가 자신의 나이에 맞는 내적 균형을 발달시키기 위해서는 따뜻함, 시간, 인내심, 공감적이고 무조건적인 수용이 필요합니다<sup>[46]</sup>.

첫 번째 참조 사람과의 관계의 주요 실제 능력은 자신과 관계를 맺고, 자신과 평화롭게 지내고, 자신을 인식하고, 자신과 세계에 대한 의식을 발전시키고, 마지막으로 내적 및 외적 갈등에 적절하게 대처할 수 있게 합니다. "인내"라는 기본 능력은 적절한 충동 조절을 위한 전제

조건이며, "신뢰"라는 능력은 내적 지원, 따뜻함 및 안전감을 위해 필요합니다. 어머니로부터받은 무의식적이고 사랑스러운 수용, 항상 시간과 인내심을 가진 할머니, 또는 아이가 자신의 품에 안기거나 아직 혼자서는 정말로 신뢰하지 못했던 것을 그와 함께 신뢰할 수 있을 정도로 완전히 신뢰할 수 있는 아버지의 내적 모습이 얼마나 중요한가!<sup>[47]</sup>

시간 엄수, 예의, 개방성, 정의 또는 충실성과 같은 이차적인 실제 역량은 종종 갈등과 오해를 해결하는 데 사회적 규범으로 작용합니다. 마찬가지로 '질서'는 서양 문화권에서 부모와 자녀 간 갈등의 가장 빈번한 내용 중 하나이며, 부부 사이에서도 마찬가지입니다. "부차적인 능력인 '정의'와 불의에 대한 경험은 사랑으로 받아들이고, 시간을 들여 이해하고 인내심을 가지고 반복해서 직면하고 균형을 맞춰야 합니다. "규율의 표현으로서의 '순종'은 역사적인 이유로 민주주의 독일에서는 그다지 중요하게 여겨지지 않지만, 그럼에도 불구하고 일반적으로 삶의 사실로 받아들여지고 학교에서는 건설적인 것으로 간주되며 내재 된 자유를 만드는 것으로 간주됩니다.

결정은 규칙을 준수해야 한다는 필요성에 의해 제쳐집니다. 그러나 이것은 교육에서 가장 빈번한 갈등 요인 중 하나입니다. 심리 치료에서 초자아의 갈등은 죄책감 갈등의 유발 요인으로 종교로 표시된 상황에서 두드러집니다.<sup>[48]</sup>

동양 문화권에서는 사랑, 신뢰, 접촉과 같은 일차적 역량이 더 높게 평가되는 반면, 서양 문화권에서는 질서, 시간 엄수, 청결과 같은 이차적 역량이 더 뚜렷하게 드러난다는 점은 문화 간 관점에서 주목할 만한 사실입니다. 예를 들어, 아기의 수유 시간을 정하고 정확한 식사 시간에 대한 명확한 규칙을 정하고 다른 규칙을 정하는 것과 같이 유아기에도 강조점이 정해져 있습니다. 이러한 차이는 종종 오해를 불러일으킬 뿐만 아니라 갈등과 판단으로 이어지기도 합니다.

긍정심리치료는 감정의 유발 요인으로 갈등의 구체적인 내용을 분석하고 상담이나 치료에서 내적, 외적 갈등이나 가치관, 그리고 이러한 갈등의 내용인 역량에 초점을 맞춥니다. 그러면 고통을 유발하는 감정이나 신체적 증상은 반대되는 개념의 갈등 속에서 기능하는 가치로 이해될 수 있습니다. 이와 관련하여 갈등 중심 프로세스는 유발 요인에 초점을 맞추기보다는 유발 요인을 파악한 후 이를 해결하는 데 중점을 둡니다<sup>[49]</sup>.

## 문화 간 접근 방식

초문화적 관점을 심리치료에 통합하는 것은 처음부터 노스랏 페세스키안의 주요 관심사였을 뿐만 아니라 사회정치적으로도 중요한 의미를 지니고 있었습니다. 노스랏 페세스키안은 긍정심리치료에서 타문화적 접근의 중요성을 강조하는데, 이는 긍정심리치료 전반에 걸쳐 반복되는 주제이기 때문입니다. 이러한 관점은 개인의 갈등을 이해하는 데 귀중한 통찰력을

제공하며 사회적으로도 중요한 의미를 지니고 있습니다. 이민, 개발 원조, 다른 문화권의 개인과의 상호작용, 다문화 결혼, 편견 해소, 다양한 문화적 배경의 대안 모델, 다문화 상황에서 발생하는 정치적 도전과 같은 문제는 모두 이 접근법을 사용하여 해결할 수 있습니다.<sup>[50]</sup>

문화적 요인을 포함하고 각 치료의 고유한 특성을 인식함으로써 PPT의 적용 가능성이 확대되고 다문화 사회에서 사용하기에 효과적인 방법이되었습니다.<sup>[51]</sup> PPT는 70 개 이상의 국가에서 심리 치료사에 의해 가르치고 실행되었으며 심리 치료에 대한 초 문화적 접근 방식으로 간주 될 수 있습니다. 따라서 PPT의 원리는 심리치료 교육, 평생 교육, 새로운 심리치료 분야의 인식 및 채택에 필수적인 초문화적 심리치료 분야를 정의하고 구성하는 토대를 형성합니다.

PPT에서 '트랜스문화'의 의미는 두 가지로 이해할 수 있습니다:

1. 첫째, 다른 문화적 배경을 가진 환자의 고유한 특성을 인정하는 것을 말하며, 다문화 또는 이주민 심리치료라고도 합니다.
2. 둘째, 모든 치료 관계에서 문화적 요소를 고려하여 치료사의 레퍼토리를 넓히고 사회정치적 인식을 증진하는 것입니다.

PPT는 다양한 문화와 생활 상황에 적응할 수 있는 문화에 민감한 방법 ("다양성 속의 통일성"개념)이며 서구의 "심리적 식민지화"의 한 형태로 간주되어서는 안 됩니다.<sup>[52]</sup> Nosrati Peseschkian은 긍정적인 심리 치료에서 사회적 측면의 중요성을 강조하면서 그룹, 민족, 국가 및 문화 집단 간의 관계와 같은 다양한 사회적 관계에 광범위하게 적용될 수 있다고 제안합니다. 이를 통해 상호 작용 문제, 인간의 능력, 경제적 상황에 초점을 맞춘 포괄적인 사회 이론을 정립할 수 있습니다.<sup>[53]</sup>

문화 간 심리치료는 단순히 다른 문화를 비교하는 것이 아니라 인간 행동의 문화적 차원에 초점을 맞춘 포괄적인 개념입니다. 이는 사람들이 어떻게 다른지, 그리고 공통점이 무엇인지 이해하고자 합니다. PPT는 다른 문화의 사례를 사용하여 환자가 자신의 행동 레퍼토리를 넓히고 자신의 관점을 상대화할 수 있도록 돕습니다. 이야기, 설화, 사회적 규범, 균형 모델과 같은 도구를 사용하여 문화 간 관점을 촉진합니다. 1979년 노스라트 페세스키안은 '초문화적 심리치료'라는 용어를 사용했으며, 그의 저서 '*상인과 영무생*'에서 한 장을 할애하여 이 용어에 대해 설명했습니다: *긍정 심리치료의 동양 이야기*. 그는 사생활, 직장, 정치에서 이문화적 어려움의 중요성이 커지고 있기 때문에 이문화적 문제의 해결이 미래의 주요 과제 중 하나가 될 것이라고 믿었습니다. 초문화적 문제의 원리는 사람들 간의 관계와 내적 갈등을 다루는 원리가되어 궁극적으로 심리 치료의 대상이 됩니다.<sup>[54]</sup>

## 긍정 심리 치료의 첫 인터뷰

페세스키안은 정신역동 심리치료 분야에서 몇 안 되는 반구조화된 첫 번째 인터뷰를 개발했습니다. 하미드 페세스키안의 논문,<sup>[55]</sup> 1988년에 발표된 이 논문은 PPT를 다룬 최초의 박사 학위 논문이었습니다. 이 논문에서 PPT를 사용한 첫 번째 인터뷰가 처음으로 구조화되었고, 이 첫 번째 인터뷰에 대한 질문지가 제시되었으며 이에 대한 정신 역학적 연구가 수행되었습니다. 이후 반구조화된 정신역동적 첫 면담의 선구자였던 이 논문은 정신역동적 심리치료에 크게 기여했으며, 1988년 PPT에 대한 WIPPF 설문지와 함께 출판되었습니다.

심리치료에서 첫 면담은 신체 의학의 문진 및 병력 청취와 비교할 수 있는 중요한 요소입니다.<sup>[56]</sup> 진단, 치료 계획, 예후, 가설 생성 등 여러 가지 목적으로 사용됩니다.<sup>[57]</sup> PPT에서 첫 면담은 병력과 유사한 진단적 접근을 포함하지만 관계 요소와 치료 동맹도 고려합니다.<sup>[58]</sup> 효과적인 치료에 대한 희망을 포함하여<sup>[59]</sup> 기대의 영향을 인정합니다 (Snyder,<sup>[60]</sup> 193-212, Frank<sup>[61]</sup>). 반구조적 특성과 적응 가능한 개념으로 인해 개인 치료, 부부 치료, 가족 치료, 상담 및 코칭과 같은 다양한 맥락에서 적용될 수 있으며 다양한 문화적 환경에 적합합니다.

PPT로 진행되는 첫 번째 인터뷰는 필수 질문과 선택 질문이 모두 포함된 반구조화된 인터뷰입니다. 필수 질문에 대한 답변에 따라 치료사는 선택 질문을 할 수도 있고 하지 않을 수도 있습니다. 질문은 개방형 또는 폐쇄형일 수 있으며 진단, 치료, 예후 및 가설 수립을 위한 정보를 수집하기 위해 고안되었습니다(<sup>[62]</sup> 31페이지). 면담은 치료의 예비 단계의 일부로 첫 만남이나 초기 세션에서 사용할 수 있으며, 첫 번째 세션에서 오리엔테이션 목적으로도 사용할 수 있으며, 치료사는 후속 세션에서 특정 영역에 대해 더 깊이 있게 다룰 수 있습니다. 첫 면담은 개인, 아동, 청소년, 커플 및 가족 치료, 상담 및 코칭 등 다양한 환경에 적용할 수 있으며 다양한 문화에 맞게 조정할 수 있습니다<sup>[63]</sup>.

## 균형 모델

밸런스 모델은 널리 인정받고 있으며 치료, 자조, 가족 치료 등 다양한 분야에 적용할 수 있습니다. 프로이트의 리비도 개념, 아들러의 인생 목표, 융의 지각, 비율, 민감성, 직관의 네 가지 기능에 비유할 수 있습니다. 균형 모델은 성격에 대한 구조적 표현을 제공하고 개인이 부족할 수 있는 영역을 식별할 수 있게 해줍니다. 이러한 영역을 해결함으로써 새로운 균형을 이룰 수 있으며, 이는 치료의 종합으로 이어집니다.

균형 모델은 인간의 삶과 기능에는 기본적으로 네 가지 영역이 있으며, 이 네 가지 영역은 개인의 전반적인 만족도, 자존감, 도전에 대처하는 능력에 큰 영향을 미친다는 개념에 기반을 두고 있습니다. 이러한 영역은 현재 개인의 성격을 나타내는 주요 지표로 작용하며, 생물학적-신체적, 이성적-지적, 사회적-정서적, 상상력-가치 지향적 측면을 포괄하는 일상 생활의

영역입니다. 모든 개인은 이러한 각 영역에 대한 잠재력을 가지고 있지만 교육과 환경의 차이에 따라 일부는 더 두드러지거나 무시될 수 있습니다.<sup>[64]</sup> 삶의 에너지, 활동 및 반응은 이 네 가지



영역에 영향을 받고 연결되어 있습니다:

그림 3. 노스랏 페세스키안이 개발한 긍정 심리치료의 균형 모델

1. 식사, 음주, 부드러움, 성, 수면, 휴식, 스포츠, 외모, 의복 등의 신체 활동 및 인식;
2. 무역, 가사, 정원 가꾸기, 기초 및 고급 교육, 자금 관리와 같은 전문적인 업적과 역량;
3. 파트너, 가족, 친구, 지인 및 낯선 사람과의 관계 및 연락 방식, 사회적 참여 및 활동;
4. 미래 계획, 종교적/영적 수행, 목적/의미, 명상, 성찰, 죽음, 신념, 아이디어, 비전 또는 상상력-환상의 개발.

균형 모델의 목표는 삶의 네 가지 영역 간의 균형을 회복하는 것입니다. 심리 치료의 목표는 환자가 자신의 자원을 파악하고 이를 활용하여 역동적인 균형을 이루도록 돕는 것입니다.<sup>[65]</sup> 특히, 이를 위해서는 각 영역에 동등한 시간이 아닌 동등한 비율(25%)로 에너지를 균형 있게 배분하는 것이 우선시되어야 합니다. 한쪽으로 치우친 생활이 장기간 지속되면 갈등과 질병 등 부정적인 결과를 초래할 수 있습니다.

## 모델 치수

어린 시절 경험이 환자에게 미치는 영향을 평가하는 것은 정신역동적 심리치료에서 매우 중요하고 어려운 작업입니다. PPT에서 모델 차원 개념은<sup>[66]</sup> "예시", "역할 모델" 또는 "사랑의 형태"로도 알려져 있으며, 개인의 경험과 발달을 형성하는 가족 개념의 패턴을 설명하는 도구로 사용됩니다. 노스랏 페세스키안이 설명한 바와 같이, 초기 양육과 환경은 사랑과 지식에 대한 기본 능력의 독특한 발달과 표현에 영향을 미칩니다. 균형 모델은 아는 능력의

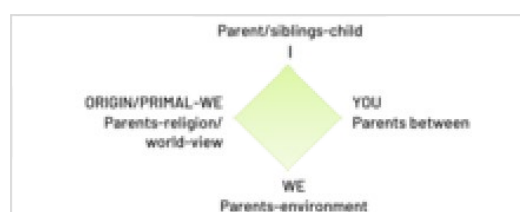


그림 4. 긍정적 심리치료의 네 가지 모델 차원

수단을 설명하는 반면, 네 가지 모델 차원은 사랑하는 능력의 수단을 설명합니다.

PPT에서 네 가지 모델 차원을 사용하면 '나' 차원뿐만 아니라 '너', '우리', '일차적 우리' 차원을 도입하여 Kohut과 Kernberg의 분석적 자아 및 대상 이론을 확장할 수 있습니다. '당신' 차원은 환자의 부모 또는 주치의와 환자 간의 관계를 나타냅니다, '우리' 차원에는 부모/주요 간병인의 다른 사람들과의 경험이 포함됩니다. PPT에 고유한 '주 양육자' 차원은 부모, 조부모 등 환자의 주 양육자와 환자의 삶 사이의 관계를 설명합니다. 철학 또는 종교적 신념. 이 네 가지 주체 관계를 통합함으로써 PPT는 자아-대상 이론을 확장하고 정신역동 치료의 미래에 잠재적으로 영향을 미칠 수 있는 독특한 접근법으로 자리 잡았습니다.

1. '나' 차원은 자존감, 자신감, 자아상, 기본적인 신뢰 대 기본적인 불신 등 개인과 자신과의 관계 및 평생에 걸친 투쟁에 초점을 맞춘 모델 차원입니다. 이러한 문제는 개인의 어린 시절 경험과 부모 및 형제자매와의 관계에 크게 영향을 받습니다. 어린 시절에 개인은 자신의 욕구와 욕구가 충족되는 방식에 따라 자신과의 관계를 형성하는 법을 배웁니다.
2. '나' 차원은 개인과 다른 사람과의 관계, 특히 연애 파트너와의 관계를 의미합니다. 이 관계의 주요 모델은 개인의 부모, 특히 부모가 서로의 관계에서 보여준 모범입니다. 부모 간의 행동과 상호 작용은 파트너십에서 가능한 행동 방식에 대한 모델이 되어 개인이 연애 파트너와 관계를 형성하는 방식에 영향을 미칩니다.
3. '우리' 차원은 개인과 사회적 환경과의 관계에 관한 것으로, 부모와 자신의 사회적 환경과의 관계에 따라 크게 영향을 받습니다. 사회화를 통해 사회적 행동과 성취 규범에 대한 태도가 부모로부터 자녀에게 전달됩니다. 이러한 태도와 기대는 친척, 동료, 사회적 참조 그룹, 이익 집단, 동포, 인류 전체와의 관계 등 직계 가족을 넘어선 사회적 관계와 관련이 있습니다. 부모가 이러한 사회적 관계와 상호 작용하고 탐색하는 방식은 자녀의 사회적 행동에 대한 이해와 접근 방식을 형성합니다.
4. '기원/원시-우리' 차원은 개인이 자신의 기원 또는 원시 공동체와 맺는 관계를 말하며, 이는 의미, 목적, 영성/종교, 세계관에 대한 부모의 태도에 크게 영향을 받습니다. 이 차원은 종교 공동체의 공식적인 멤버십에만 근거하는 것이 아니라 나중에 인생에서 발생하는 의미에 대한 질문의 근본이 됩니다. 개인이 종교를 거부하더라도 자신의 기원 또는 원초적 공동체와의 관계는 의미와 목적을 제공할 것으로 기대되는 다른 방향성 체계의 기초로서 여전히 중요합니다.

## 충돌 모델

페세스키안의 정신역동적 갈등 내적 평가를 강조합니다. 이 갈등, 신체적 및/또는 정신적

Basic Conflict (BC)	Actual Conflict (AC)	Actual Inner Subconscious Conflict (AISC)
<ul style="list-style-type: none"> <li>Former experience of environment, one self and interaction</li> <li>Psychic adaptation, compensation and defense mechanisms</li> <li>Development of personality and individual structure</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actual situation, life event, microtraumatic situation</li> <li>Micro- or Macrotrauma</li> <li>Reactivates the sleeping Basic Conflict</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Subconsciously unbearable situation, decompensation of coping strategies</li> <li>Hopelessness</li> <li>Conflict manifestation symbolically in body or psyche</li> </ul>

인 내용의 차별화와 그에 대한 하는 실제 갈등, 기존의 기본 등을 구분합니다. '갈등'이라는

그림 5. PPT에서 세 가지 주요 충돌의 개념



용어(충돌 또는 싸움을 의미하는 라틴어 *confligere*에서 유래)는 내적 및 외적 가치와 개념의 명백한 비양립성 또는 내적 양면성을 의미합니다. 감정, 정서 상태, 신체적 반응은 내적 가치의 충돌과 실제 능력의 분포를 나타내는 신호 지표로 이해할 수 있습니다. 따라서 PPT에서는 이러한 감정의 원인 또는 유발 요인이 무엇인지에 대해 질문합니다.

페세스키안의 '미시 트라우마' 개념은 미세 스트레스 또는 "사소한 일"<sup>(68)</sup> 80쪽)을 유발하고 내적 갈등을 유발할 수 있는 작고 반복적인 정신적 상해의 축적을 의미합니다. 이러한 미시적 트라우마는 중대한 삶의 사건이나 거시적 트라우마와는 다릅니다. 이들은 갈등 내용으로 간주되며 개인이 보유한 실제 역량과 관련이 있으며 관계를 형성 할 수 있지만 갈등의 원인이 될 수도 있습니다. 실제 갈등 상황에서 대처 메커니즘에 과부하가 걸리면 신뢰, 희망, 부드러움과 같은 일차적 정서적 욕구와 질서, 시간 엄수, 정의, 개방성과 같은 이차적 역량 또는 사회적 규범이 충돌하는 무의식적인 기본 갈등이 발생할 수 있습니다. 근본적인 갈등을 해결하기 위해 사용했던 이전의 타협이 더 이상 효과적이지 않으면 내적 갈등이 발생하여 해결책을 찾으려는 시도로 보이는 증상이 나타납니다. 이러한 갈등 반응은 균형 모델을 사용하여 표현할 수 있으며, 해결책을 찾지 못하더라도 여전히 영향을 미칩니다.

특정 능력, 도덕, 사상 또는 원칙이 현재 상황에 적응하지 않고 일관되게 사용되면 장애를 일으킬 수 있습니다. 과거에 만들어진 가족 개념이나 타협이 계속 반복되면 무의식적인 내적 갈등이 발생하여 심리적, 정신적 또는 신체적 장애를 일으킬 수 있습니다. 이러한 증상은 환자가 무의식적으로 무언가를 표현하는 방법으로 작용하며 모든 사람에게 특정한 의미를 갖습니다. PPT의 목표는 치료 관계와 일상 생활에서 소외된 영역과 저개발된 역량을 강화하여 환자가 효과적으로 갈등을 해결하고 내적 및 외적 균형을 이룰 수 있도록 하는 것입니다.

## 이야기와 지혜를 활용한 내러티브 접근 방식

PPT에서 사용되는 특별한 기법은 이야기, 설화, 속담의 치료적 활용으로, 1979년 노스랏 페세스키안이 그의 저서 '심리치료의 도구로서의 동양 이야기 - 상인과 앵무새'에서 처음 소개한 것입니다. 최면 요법(밀턴 에릭슨)에서도 이 접근법을 사용했지만, 페세스키안의 연구가 나오기 전까지는 정신역동 치료에서는 흔하지 않았습니다. 동화에 초점을 맞춘 칼 구스타프 융과 달리 페세스키안 치료법은 더 넓은 범위의 이야기 치료와 연상 도구를 사용합니다. "동양과 다른 문화권의 이야기와 비유를 사용하여 개인의 자조 잠재력을 인식하고 발전시키기 위한 노력을 기울입니다. 여러 문화권에서 유래한 속담과 지혜의 옛말의 상징적 의미를 참조하여 심리치료 대상자는 자신에 대한 보다 긍정적인 시각을 갖게 됩니다."<sup>(69)</sup> 92쪽).

처음에는 유럽 문화권에서 낯설게 느껴질 수 있는 동양의 이야기를 사용함으로써 의도된

놀라움의 치료 효과는 다른 문화권에서도 효과가 입증되었습니다([70] 24-34쪽). 이야기는 자기 비교를 위한 규범을 만들고 기존 규범에 의문을 제기하여 상대적인 것으로 간주하는 등 치료에서 다양한 기능을 수행합니다. 치료의 첫 번째 단계에서 이러한 이야기는 관점의 변화로 이어질 수 있으며, 이는 다음 단계에서 사용됩니다. 또한 이러한 이야기는 감정과 생각의 방출을 촉진하여 치료에서 중요한 역할을 하기도 합니다. 치료에서 스토리텔링은 독자나 청중이 등장인물 및 그들의 경험과 동일시하여 자신의 필요와 상황을 반영할 수 있도록 하는 거울 역할을 합니다. 스토리는 해결책을 제시함으로써 환자가 자신의 접근 방식과 비교할 수 있는 모델 역할을 하여 더 폭넓은 해석과 변화의 가능성을 이끌어낼 수 있습니다. 또한 스토리텔링은 변화에 저항하고 오래되고 낡은 생각에 집착하는 환자를 돕는 데 특히 효과적입니다.[71][72].

## 5단계 개념

개인 및 가족 치료에서 사용되는 5단계 개념은 각 손의 다섯 손가락과 유사하며, 레이몬드 바테가이가 설명한 집단 심리치료, 모레노가 설명한 사이코드라마, 알프레드 아들러가 설명한 인간 교육에서 관찰되는 자연스러운 과정과 매우 유사합니다. 페세스키안의 접근법[73]이 다른 점은 이 프로세스 모델을 심리치료에 체계적으로 적용한다는 점입니다. 5단계 절차는 치료사와 내담자 모두가 가장 효과적인 자조 수단을 찾을 수 있는 로드맵 역할을 합니다. 치료 연구에 따르면 어려운 치료 상황을 더 잘 처리하고 치료 관계를 성찰할수록 치료 결과가 더 성공적일 가능성이 높다고 합니다.

치료에서 상호작용의 세 단계(애착, 분화, 분리)는 개별 세션과 치료 과정 전반에 걸쳐 활용되는 5단계 의사소통 과정을 포함합니다.

1. 첫 번째 단계는 관점의 전환을 수반하는 수용, 관찰, 거리 두기입니다.
2. 두 번째 단계는 목록을 작성하고 갈등의 내용과 배경, 환자의 강점을 구분하는 것입니다.
3. 세 번째 단계는 자조와 자원을 개발하는 상황적 격려입니다.
4. 네 번째 단계는 언어화를 통해 갈등을 해결하는 것입니다.
5. 다섯 번째이자 마지막 단계인 목표의 확장은 미래 지향적인 관점에서 새로운 개념, 전략 및 관점을 반영, 요약 및 테스트하는 단계입니다.

이러한 구조화된 의사소통 방식은 페세스키안 치료법 고유의 특징이며 성공적인 치료 결과에 기여합니다. 이 치료 과정은 미래와 변화에 초점을 맞추며, 현재에 효과적인 과거의 개념을 사용하는 것이 포함됩니다. 또한 적절한 경우 다른 심리치료 분야의 개념이 사용됩니다(통합적 측면). 환자와 주변 환경이 질병 과정을 이해하는 데 적극적으로 참여합니다(자조적 측면).

PPT의 5단계는 치료 세션 내 또는 전체 치료 과정에서 방향성이 부족한 의사소통을 위한 구조 역할을 합니다.<sup>[75]</sup> 치료사는 적절한 이해, 유도 질문, 이야기, 연상 유발, 이전 주제 재검토를 통해 환자의 스토리텔링과 성찰을 촉진합니다. 이 과정은 치료사와 환자 모두에게 출발점과 안정감을 제공하여 특히 치료가 끝난 후 환자가 갈등을 극복하고 스스로 도움을 받을 수 있도록 준비시킵니다.

---

## 애플리케이션

### PPT의 활용 분야

원래 심리치료를 위해 개발된 긍정심리치료 방법은 전통적인 적용 범위를 넘어 상담, 교육학, 사회사업 등 다양한 분야에 적용되고 있습니다. 독일에서는 1992년부터 상담에, 불가리아에서는 같은 해부터 교육학에 PPT가 사용되었습니다. 중국에서는 2014년부터 사회복지사들을 대상으로 정신 건강 장애, 가족 대처법, 소진 예방에 관한 교육을 실시했습니다. 불가리아에서는 2006년부터, 이후 우크라이나와 러시아에서는 아동 및 청소년 치료 전문 교육 프로그램의 기초 자료로 PPT가 사용되었습니다. 독일, 불가리아, 키프로스, 터키, 코소보, 중국, 볼리비아, 우크라이나 등 다양한 국가의 전문가들이 PPT를 활용한 긍정적 가족 치료 및 상담을 전문으로 하고 있습니다. 그 결과 PPT는 다양한 전문 분야와 문화권에서 심리치료 역량과 경험을 공유하는 수단으로 자리 잡았습니다.

원래 정신 건강, 정신 신체 의학,<sup>[77]</sup> 예방 및 심리 치료를 위한 근본적인 긍정적 인 정신 신체 치료로 설계된 긍정 심리 치료는 독일의 수많은 의사들이 활용하고 있습니다. 이 접근법은 여러 병원과 비스바덴 심리치료 아카데미의 독일 국가 공인 정신역동 치료 교육 프로그램에서 시행되고 있습니다.

### 심리 치료 외

긍정적 인 심리 치료는 교육 및 학교,<sup>[78]</sup> 종교 심리학,<sup>[79][80][81]</sup> 교사를 위한 교육,<sup>[82][83]</sup> 시간 관리,<sup>[84]</sup> 다양한 상담 상황, 관리 교육,<sup>[85]</sup> 파트너십 또는 결혼 준비를 위한 세미나, 채용, 법학자 및 중재자를 위한 교육, 등 다양한 환경에서 응용되고 있습니다; 군대, 사회, 장교 및 정치인,<sup>[86]</sup> 문화 간 훈련, 자연 요법 및 질서 요법 (심신 의학이라고도 함<sup>[87]</sup>), 번 아웃 예방,<sup>[88]</sup> 및 감독.<sup>[89]</sup> 또한 PPT는 코칭,<sup>[90]</sup> 가족 상담,<sup>[91]</sup> 및 일반 상담에 활용됩니다.

---

## 치료

### 연습

긍정심리치료는 기분(정동) 장애, 신경증 장애, 스트레스 관련 장애, 신체형 장애, ICD-10에 분류된 특정 행동 증후군(F3~5장) 등 다양한 정신 건강 상태를 치료하는 데 활용됩니다. 또한 성격 장애를 어느 정도 해결할 수 있는 가능성을 보여주었습니다(F6장). PPT는 전통적인 개인 치료와 성공적으로 통합되었으며 부부, 가족,<sup>[92]</sup> 그룹 치료 환경에서 유익한 것으로 밝혀졌습니다. 또한 PPT는 정신과 분야에서도 적용되어 (정신병 후) 환자와 함께 작업할 때와 정신병원 내 그룹 환경에서 그 효과를 입증했으며, 특히 이야기와 일화를 활용하는 것이 효과적임이 입증되었습니다.

### 셀프 도움말

페세스키안의 책은 특히 자조적인 도움을 원하는 비전문가를 위한 책입니다. "*일상 생활의 심리 치료*"(1977년 독일어, 1986년 영어)와 같은 그의 저작은 개인이 오해를 처리하는 데 도움을 주기 위해 고안되었습니다. 마찬가지로 '*의미를 찾아서*'(1983년 독일어, 1985년 영어)는 삶의 위기를 헤쳐나가는 데 필요한 지침을 제공합니다. 또한 '*한 번도 가지지 못한 것을 원한다면, 한 번도 해보지 않은 것을 하라*'(2011)와 같은 책은 대인관계 갈등을 해결하는 데 집중합니다. 또한, 개인은 전문 과정을 통해 긍정심리치료 공인 상담사가 될 수 있으며, 이를 통해 어려운 상황에서 갈등을 조정하고 자조를 촉진할 수 있습니다.

---

## 교육

### PPT 교육

WAPP의 주요 대학원 교육 프로그램은 세 부분으로 나뉩니다. 각 파트는 순차적으로 설계되어 있어 가장 낮은 레벨부터 순차적으로 이수해야 합니다.<sup>[93][94]</sup>

- 긍정 심리 치료 기본 컨설턴트 (200 시간 - 이론 및 자기 발견 포함).
- 공인 긍정 심리 치료사(710시간 - 이론, 슈퍼비전 및 자기 발견 포함).
- 유럽 공인 긍정 심리 치료사(1400시간 - 이론, 실습, 슈퍼비전 및 자기 발견 포함).

이 과정은 과정의 종류에 따라 각각 3일 또는 4일의 모듈로 나뉘며, 몇 달에 걸쳐 진행됩니다. 긍정 및 다문화 심리치료 교육은 세 가지 콘텐츠로 구성됩니다:

- 이론. 긍정 및 타문화 심리치료의 모든 기본 개념과 도구를 학습합니다.
- 자기 발견/자기 경험. 주로 교육적 자기 경험은 학생(후보자, 레지던트, 수련생)이 정신역동적 심리치료 정체성을 개발하는 데 도움이 되어야 합니다. 학생의 자기 성찰은 강화되고 발전되어야 합니다. 그들은 자신의 중심 내적 갈등과 자신의 성격 구조를 마주해야 합니다. 그들은 다음을 수행해야 합니다.

심리치료가 어떻게 작동하는지, 얼마나 어려운지 직접 경험해 보세요. 무의식에 대한 개인적인 경험은 정신역동적 자아 발견의 핵심적인 측면입니다. 교육적 자아 발견도 개인적인 문제를 다루는 것이지 개인 치료가 아닙니다. 학생은 환자가 아니라 미래의 동료이자 미래의 심리치료사입니다. 교육적 자기 발견을 하는 동안 학생 및/또는 트레이너가 개인적으로 해결되지 않은 문제가 많다는 것을 알게 되면 학생은 개인 치료를 받아야 합니다. 이는 개인 치료가 교육적 자기 경험으로 간주될 수 없다는 것을 의미합니다.<sup>[94]</sup>

- 슈퍼비전은 개인 및 그룹 형식을 모두 아우르는 긍정심리치료의 필수 요소입니다. PPT에서 슈퍼비전은 단순히 치료 상황을 이해하는 것을 넘어 슈퍼바이저 자신과 환자의 필요를 바탕으로 슈퍼바이저의 기술과 역량을 개발하는 것을 목표로 합니다. 그룹 슈퍼비전은 구조화된 프로세스가 실질적인 혜택과 교훈적인 효과에 적합하기 때문에 PPT에서 흔히 사용됩니다. 가장 일반적인 형식은 한 명의 슈퍼바이저가 한 세션 동안 한 가지 사례에 집중하고 나머지 그룹은 슈퍼바이저를 포함한 참여자 역할을 하는 것입니다. 이 접근 방식을 통해 슈퍼바이저는 다른 참가자들을 공동 슈퍼바이저로 참여시켜 전체 그룹의 추가적인 관점과 다양한 관점을 통해 사례에 대한 슈퍼바이저의 관점을 풍부하게 할 수 있습니다.<sup>[95][96]</sup>

## PPT 인증

각 PPT 과정을 성공적으로 마치면 참가자는 해당 과정의 주 강사와 협회 회장이 서명한 세계 긍정 및 다문화 심리치료 협회(WAPP)에서 발급하는 인증서를 받게 됩니다. WAPP는 긍정심리치료 트레이너를 인증합니다. WAPP의 공인 트레이너인 트레이너만 공식 WAPP 인증서에 서명하고 배포할 수 있습니다.<sup>[97]</sup>

## 교육 표준

WAPP는 긍정심리치료 대학원 교육을 위한 보편적인 교육 표준<sup>[98]</sup>을 개발했습니다. 이 표준은 모든 사람에게 의무적입니다. 표준은 국가에 따라 다를 수 있습니다. 그러나 WAPP에서

정당한 표준은 최소한의 요건이며 반드시 충족해야 합니다.

## 트레이너 교육

WAPP은 기본 및 마스터 과정의 트레이너를 교육하고 인증합니다<sup>[99]</sup> 26페이지):

- 긍정심리치료 기본 과정 트레이너 긍정심리치료
- 마스터 과정 트레이너

PPT 트레이너가 되고자 하는 공인 긍정심리치료사는 후보 트레이너로서 시험과 전체 과정을 포함한 트레이너 교육 프로그램에 참여할 수 있습니다.

## 국제 모임 및 교육 프로젝트

세계 긍정심리치료협회는 컨퍼런스, 트레이너 세미나, 세계 대회 등 국내 및 국제 모임을 정기적으로 개최합니다.<sup>[100]</sup> 2000년 이후 매년 국제 트레이닝 세미나가 열렸고 1997년 이후 7차례의 세계 대회가 열렸습니다.

## 개발 및 국제 네트워크

지난 40년 동안 긍정심리치료의 주된 강조점은 치료, 교육, 출판이었습니다.

1979 년 비스 바덴 심리 치료 및 가족 치료를위한 대학원 교육 기관 독일 비스 바덴에서 의사를위한 대학원 교육으로 설립되었습니다. 1999 년 비스바덴 심리 치료 아카데미 (WIAP),<sup>[101]</sup> 대규모 외래 환자 클리닉이있는 주에서 허가 한 대학원 심리 치료 아카데미는 심리학자 및 교육 과학자 교육을 위해 설립되었습니다.

국제 본사는 독일 비스 바덴에 있습니다. 긍정적 심리 치료는 세계 긍정 및 이문화 심리 치료 협회 (WAPP).<sup>[102]</sup> 국제 관리 이사회는 2 년마다 선출됩니다. 약 10 개국에 국가 및 지역 협회가 있습니다.

PPT와 그 치료사들은 심리치료의 국제적 발전에 참여해 왔으며, 국제 및 대륙별 협회의 적극적인 회원으로 활동하고 있습니다.

---

## 연구

## 연구 발전 및 응용

PPT 분야의 첫 번째 출판물은 1974년으로 거슬러 올라갑니다. 그 이후로 이 방법은 수많은 책, 과학 작품 및 기타 출판물에 소개되었습니다. PPT는 심리치료의 효과에 대해 Grawe<sup>[104]</sup>가 가정한 네 가지 원칙을 충족합니다:

- 자원의 활성화, 실현,
- 문제 관리, 치료적
- 설명.

긍정심리치료의 효과와 품질 보증에 관한 연구는 1994년과 1997년 사이에 독일 긍정심리치료협회 회원 32명이 노스랏 페세스키안, 카린 트리트, 비르기트 베르너의 지도하에 수행했습니다. 이 연구는 PPT가 Grawe의 모델을 기반으로 한 고전적이고 통합적인 형태의 치료법이라는 주장을 입증하는 것을 목표로 했습니다(<sup>[105]</sup> 9쪽). 이 연구는 통제된 조건에서 수행된 최초의 연구였으며<sup>[106]</sup>, 그 결과 PPT 단기 치료법이 효과적이라는 것을 보여주었습니다.

독일 긍정심리치료협회에서 실시한 종단적 효과 연구는 일상적인 임상 진료에서 PPT의 효과를 조사했습니다. 다양한 정신 건강 장애를 가진 총 402명의 환자가 의사, 심리학자, 교사 등 PPT 교육을 받은 22명의 치료사에게 치료를 받았습니다. 이 환자들은 신체 질환으로 인해 치료 대기자 명단에 있는 771명의 대조군과 비교되었습니다. 백분율은 다양한 유형의 장애를 가진 환자의 비율을 나타냅니다: 23.6%는 우울 장애, 19.8%는 불안 및 공황 장애, 21.2%는 신체형 장애, 20.5%는 적응 장애, 8.2%는 성격 장애, 3.4%는 중독, 3.4%는 새로 신체 장애 진단을 받은 환자였습니다. 이 연구에서는 PPT의 효과를 측정하기 위해 SCL-90R, VEV, 기센 테스트, WIPPF, IPC, IIP-D, GAS, BIKEB 등 다양한 심리측정 검사를 사용했습니다. 이 연구에는 84명, 91명, 46명으로 구성된 세 그룹에서 3개월에서 5년 간격으로 PPT 종료 후 환자들을 대상으로 한 후향적 설문조사도 포함되었습니다. 이 연구는 다양한 정신 건강 장애를 치료하는 데 있어 PPT의 효과 측면에서 긍정적인 결과를 발견했습니다. 즉, 치료가 끝난 후 상당한 시간이 지난 후에도 PPT의 긍정적인 효과가 유지되었다는 것을 의미합니다. 이 연구에 따르면 PPT로 치료받은 환자들은 기센 테스트(Gießen-Test)로 측정한 삶의 질( $p \leq 0.005$ )과 대인관계 체크리스트(IPC) 및 대인관계 문제 인벤토리(IIP-D)로 측정한 대인관계( $p \leq 0.005$ )가 크게 개선된 것으로 나타났습니다. 또한 PPT로 치료받은 환자들은 대처 능력 척도(BIKEB)로 측정한 결과 대처 능력이 유의미하게 증가한 것으로 나타났습니다( $p \leq 0.005$ ). 전반적으로 이 연구는 PPT가 다양한 정신건강 장애에 효과적인 치료법이며, 그 긍정적인 효과가 시간이 지나도 유지될 수 있음을 입증했습니다( $p \geq 0.05$ ; VEV:  $F = 1179$ ; SCL-90-R:  $F = 2473$ )<sup>[107]</sup>.

토론에서 연구원들은 내적 타당성을 우선시하는 실험 설계와 높은 외적 타당성을 달성하기

위해 통제된 조건에서 수행되는 실험 설계 중 하나를 선택하는 딜레마를 탐구했습니다. 그들은 안타깝게도 효과성 연구가 부족하다는 점을 인정하고 이 연구에 사용된 실험 설계가 상당한 강점으로 볼 수 있다고 강조했습니다.<sup>[108]</sup> 긍정심리치료(PPT)에 대한 컴퓨터 지원 품질 보증 연구는 1997년 유럽에서 의료 분야에서 가장 권위 있는 상 중 하나인 리처드 메르텐 상<sup>[109]</sup>을 수상했습니다. 이 상은 1992년부터 의료, 제약 또는 간호 치료의 개선에 기여하고 의료 산업 내에서 의료, 사회, 사회정치 또는 경제 발전에 주목할 만한 진전을 이룬 탁월한 업적을 인정하기 위해 수여되고 있습니다.

## 학술 저작물

PPT의 광범위한 활용성과 문화적 적합성은 과학적 연구를 수행하도록 동기를 부여하고 지원하는 수많은 동료들 덕분입니다. 또한, PPT를 접한 많은 실무자들은 더 이상 특정 학교의 제한과 요구 사항에 얽매이지 않기 때문에 출판에 대한 관심이 다시 불타오르고 있습니다. 주로 독일, 러시아, 불가리아, 우크라이나에서 약 5편의 박사 후 논문과 약 20편의 박사 학위 논문이 PPT로 출판된 것으로 나타났습니다. 또한 약 50편의 학사 및 석사 학위 논문이 이 주제에 대해 작성되었습니다.

PPT에 대한 대부분의 연구는 정신의학, 의학, 정신과, 심리학, 교육학 분야에서의 응용에 집중되어 있습니다. 이러한 초점은 미래의 과학적 탐구의 잠재적 영역을 엿볼 수 있게 해줍니다. 이러한 학술 연구에서 다루는 주제를 검토해 보면 PPT가 광범위한 임상 및 비임상 분야에 적용되고 있으며, 특히 특정 모델에 주목하고 있음을 알 수 있습니다.

다양한 기관계의 정신신체학에 대한 연구 외에도 비교 및 타문화 연구도 있습니다. 이러한 연구는 치료적 관계의 독특한 측면과 이를 교육적 맥락에 어떻게 적용할 수 있는지에 초점을 맞췄습니다. 일부 연구는 사회 교육학 프레임 워크 내에서 수행되어 "긍정적 교육학"의 잠재적인 적용과 가능성을 강조합니다.<sup>[111]</sup>

## 출판물

긍정심리치료에 관한 출판물은 그 창시자가 쓴 광범위한 자료와 그의 제자들의 연구로 구성되어 있습니다. 이러한 학술 간행물에는 다양한 정기 간행물에 실렸지만 과학 문헌 목록에는 나타나지 않는 대중 과학 작품이 추가되었습니다. 페세스키안은 23개 언어로 번역된 29권의 책을 저술했습니다. 가장 널리 알려진 책은 *긍정 심리 치료의 도구로서의 동양 이야기입니다. 상인과 앵무새입니다*. 다른 주요 저서로는 *『일상생활의 심리치료』*, *『긍정적 심리치료』*, *『긍정적 가족치료』*, *『정신신체의학의 긍정심리치료』* 등이 있습니다. 말년에 페세스키안은 다양한 삶의 영역에 관한 자조 서적을 다수 출간했습니다.



1977년 독일 *긍정심리치료 저널*의 창간을 시작으로 PPT의 동료들은 연구 결과를 발표하고 사례를 공유하도록 장려해 왔습니다. 또한 1990년대부터 페세스키안의 원저가 2차 출판물로 출간되기 시작했습니다. 지난 20년 동안 여러 나라에서 긍정심리치료에 대한 새로운 국가 협회가 결성되면서 러시아, 우크라이나, 불가리아, 루마니아에서 PPT 저널이 창간되었습니다.

주요 PPT 출판물 목록은 다음과 같습니다:

- 페세 슈키안, 노스 랫 (1987). *긍정적 인 심리 치료 - 새로운 방법의 이론과 실제*. 베를린: 스프링거-베를 라그. ISBN 978-0-387-15794-8. (번역) (1977 년 독일어 초판)
- 페세 슈키안, 노스 랫 (2016). *긍정적 인 심리 치료의 기술로서의 동양 이야기*. 블루밍턴, 미국 : 저자 집. ISBN 978-1524660871. (1977 년 독일어 초판)
- 페세슈키안, 노스랏 (2016). *의미를 찾아서: 긍정적 인 심리 치료 단계별*. 블루밍턴, 미국 : 저자 집. ISBN 978-1524631611. (1983 년 독일어 초판)
- 페세슈키안, 노스랏 (2016). *긍정적 인 가족 치료: 치료사와 가족을위한 긍정적 인 심리 치료 매뉴얼*. 블루밍턴, 미국 : 저자 집. ISBN 978-1524662042. (1980 년 독일어 초판)
- 페세슈키안, 노스랏 (2016). *긍정적 인 정신 신체학: 긍정적 인 심리 치료의 임상 매뉴얼*. 블루밍턴, 미국 : 저자 집. ISBN 978-1524636616.
- 페세슈키안, 노스랏 (2016). *일상 생활의 긍정적 인 심리 치료: 250 개의 사례 스토리가있는 개인, 커플 및 가족을위한 자조 가이드*. 블루밍턴, 미국 : 저자 집. ISBN 978-1524631437. (1974 년 독일어 초판)
- 메시아스, 에릭; 페세슈키안, 하미드; 카간데, 콘수엘로, 편집자 (2020). *긍정적 인 정신과, 심리 치료 및 심리학. 임상 응용*. 스프링거 네이처 스위스 AG. ISBN 978-3-030-33263-1.

## PPT 저널

*글로벌 심리치료사(JGP)*는 1977년부터 페세스키안이 확립한 원칙에 따라 긍정 심리치료에 초점을 맞춘 디지털 저널입니다. 이 저널은 긍정 및 초문화적 심리치료의 인본주의적-심리역동적 접근법의 실천 및 활용과 관련된 논문을 게재하는 학제 간 플랫폼 역할을 합니다. 이 저널은 반기별로 운영되며 1월과 7월에 발행됩니다. JGP에 제출된 논문은 출판물의 품질과 무결성을 보장하기 위해 엄격한 이중맹검 동료 심사 과정을 거칩니다. 이 저널은 영어, 러시아어, 우크라이나어로 된 논문을 접수합니다.<sup>[112]</sup>

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

글로벌 심리치료사는 과학 정보의 자유로운 보급을 촉진하고 글로벌 지식 교류를 장려하는 오픈 액세스 정책을 준수하며, 궁극적으로는 사회 발전을 촉진하는 것을 목표로 합니다. 이 저널은 더 많은 커뮤니티에 혜택을 주기 위해 콘텐츠에 대한 무제한 액세스를 제공한다고 굳게 믿고 있습니다. 저자는 자신의 콘텐츠에 대한 모든 권리를 보유하면서 자신의 저작물이 출판되는 라이선스를 자유롭게 선택할 수 있습니다.

또한, 저널의 편집 정책에 따라 저자는 엠바고 기간 없이 기관 저장소 또는 기타 적합한 플랫폼 등 자신이 선택한 저장소에 출판된 논문의 모든 버전을 보관할 수 있습니다. 이를 통해 연구 결과물이 학술 커뮤니티의 이익을 위해 계속 접근 가능하고 쉽게 이용 가능하도록 보장합니다.<sup>[113]</sup>

---

## 참조

1. 테오 A. 코프, 긍정적 심리치료: '진실을 말하자'. 국제 심리치료 저널, 18권 2호, 2014년 7월, <http://www.ijp.org.uk>
2. 페세슈키안 N. 슈테판 아우어 데어 소네누어: 에르제흥, 셀프힐프, 심리치료. 비스바덴: Verlag Medical Tribune; 1974.
3. 페세 스키안 N. 긍정적 인 심리 치료. 이론과 실천의 새로운 방법. 프랑크푸르트: 피셔; 1977.
4. 페 세스키안 N. 긍정적 인 심리 치료. 새로운 방법의 이론과 실제. 베를린, 하이델베르크: 스프링거-베를라 그; 1987. (1977 년 독일어 초판)
5. Henrichs, C., Hum, G. (2020). 긍정적 인 심리 치료 및 기타 심리 치료 방법. In: 메시아스 E., 페세슈키안 H., 카간데 C. (편집자) 긍정적 인 정신과, 심리 치료 및 심리학, (401-408 쪽), 스프링거, 참 (스위스).
6. Remmers, A. (2020). 긍정적 인 심리 치료의 이론적 기초와 뿌리. In: 메시아스 E., 페세슈키안 H., 카간데 C. (편집자) 긍정적 정신의학, 심리치료 및 심리학, (297-308쪽), 스프링거, 참 (스위스).
7. Kornbichler T, Peseschkian M. Nossrat Peseschkian : Morgenland - Abendland; 긍정적 인 심리 치료법 대화 데어 문화. 프랑크푸르트 암 마인: 피셔 타센부흐 출판사; 2003.
8. Kornbichler T, Peseschkian M. Nossrat Peseschkian : Morgenland - Abendland; 긍정적 인 심리 치료법 대화 데어 문화. 프랑크푸르트 암 마인: 피셔 타센부흐 출판사; 2003.
9. Kornbichler T, Peseschkian M. Nossrat Peseschkian : Morgenland - Abendland; 긍정적 인 심리 치료법 대화 데어 문화. 프랑크푸르트 암 마인: 피셔 타센부흐 출판사; 2003.

10. 바홀라. 바홀라의 글에서 수집한 것들. Wilmette: 미국 바하이 출판 신탁; 1990 (포켓 사이즈 판, 259-260 쪽).
11. 최근 몇 년 동안 일부 북미 저자들은 긍정 심리학의 임상 적용을 발표하고 이를 긍정 심리 치료라고 명명했습니다 (Martin E. P. Seligman, Tayyab Rashid, Acacia C. Parks, 긍정 심리 치료. 2006 년 11 월, 미국 심리학자, 774-788) [셀리그만 M, 라시드 T, 파크스 T. 긍정적 인 심리 치료. Am Psychol. 2006;61(8):774-88.]
12. 페세스키안 H. (1987). 요추 부위의 정신-사회적 측면 - 100 명의 환자를 대상으로 한 정형 외과 정신과 적 연구. 의학 논문. 마인츠 대학교.
13. 페세슈키안 N, 데이덴바흐 H. 비스바덴너 긍정심리치료 및 가족치료에 관한 발명품 WIPPF. Berlin: Springer; 1988.
14. "PPT 센터"(<https://www.positum.org/ppt-centers/>).
15. Grawe K, Donati R, Bernauer F. 심리 치료 im Wandel: Von der Konfession zur Profession. 괴팅겐: 호그레페; 1994.
16. Tritt, K., Loew, T. H., Meyer, M., Werner, B., & Peseschkian, N. (1999). 긍정적 인 심리 치료: 학제 간 접근의 효과. 유럽 정신의학 저널, 13(4), 231-242  
<https://psycnet.apa.org/record/2000-13704-005>
17. "컨퍼런스"(<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.bgbl.de/xaver/bgbl/start.xav?start=%2F%2F%5B%40attr\\_id%3D%27bgbl198s1311.pdf%27%5D#bgbl\\_%2F%2F%5B%40attr\\_id%3D%27bgbl198s1311.pdf%27%5D1688224639996](https://www.bgbl.de/xaver/bgbl/start.xav?start=%2F%2F%5B%40attr_id%3D%27bgbl198s1311.pdf%27%5D#bgbl_%2F%2F%5B%40attr_id%3D%27bgbl198s1311.pdf%27%5D1688224639996)).
20. 페세 스키안 H. 경영 교육에서 긍정적 인 심리 치료의 적용. In: Graf J, (ed). 세미나 2002 - 경영 교육 연감 (관리자 세미나). Bonn: Gerhard May Verlags GmbH; 2001.
21. Remmers A. 긍정적 인 가족 심리 치료를 기반으로 한 교육, 조직, 치료, 자조 및 가족 상담에서 살 루트 형성 및 예방을위한 통합 모델 [불가리아에서 실현 된 프로젝트 및 경험 1992-1994]. 1995.
22. "WAPP 회원"(<https://www.positum.org/wapp-members-list/>).
23. "교육 표준"(<https://www.positum.org/training-standards/>).
24. <https://tmsearch.uspto.gov/bin/showfield?f=doc&state=4809:2znph.2.1>
25. "PPT 센터"(<https://www.positum.org/ppt-centers/>).
26. N. 페세스키안 & K. 트리트 (1998) 긍정적 심리치료 효과 연구 및 질 보증, 유럽 심리치료 및 상담 저널, 1:1, 93-104, DOI: 10.1080/13642539808400508
27. 페 세스키안 N. 긍정적 인 심리 치료. 새로운 방법의 이론과 실제. 베를린, 하이델베르크: 스프링거-베를라 그; 1987. (1977년 독일어 초판)

28. 페세스키안, H. (2023). 긍정적 인 심리 치료: 핵심 원칙. 현재 정신과, 22(1).  
<https://doi.org/10.12788/cp.0317>
29. 페세스키안, H. (2023). 긍정적 인 심리 치료: 핵심 원칙. 현재 정신과, 22(1).  
<https://doi.org/10.12788/cp.0317>
30. 프랭크 JD. 설득과 치유 : 심리 치료에 대한 비교 연구. 3 판. 볼티모어: Hopkins Univ. Press; 1991.
31. 랩워스 P, 실스 C. 상담 및 심리치료의 통합. Los Angeles: SAGE; 2010.
32. 노크로스 JC, 골드프리드 MR. 심리 치료 통합 핸드북. New York: Oxford University Press; 2003.
33. 페 세스키안 N. 긍정적 인 심리 치료. 새로운 방법의 이론과 실제. 베를린, 하이델베르크: 스프링거-베를라 그; 1987. (1977년 독일어 초판)
34. 매슬로우 AH. 동기 부여와 성격. 뉴욕: 하퍼 앤 로우; 1954.
35. 노스랏 페세스키안은 1987년 긍정심리치료에 관한 저서(389쪽)에서 '긍정심리학'이라는 용어를 언급하지만 더 나아가지는 않습니다.
36. 조크 K, 페세슈키안 N. 긍정심리학 및 긍정심리치료. 베른, 슈투트가르트: 한스 후버 베를라그; 2003/2006.
37. 키릴 로프, I. (2020). 긍정적 인 정신 신체학. In: 메시아스 E., 페세슈키안 H., 카간데 C. (편집자) 긍정적 인 정신과, 심리 치료 및 심리학, (165-176 쪽), 스프링거, 참 (스위스).
38. 독일어에는 세계관, 인생 철학 또는 인간에 대한 이미지나 개념을 나타내는 매우 정확한 단어가 있습니다: 멘센빌트입니다. 이 개념은 철학, 의학, 심리 치료에서 매우 중요한 역할을 합니다.
39. 페세슈키안 H, 페세슈키안 N. Der Mensch ist seinem Wesen nach gut. 다문화 사회에서 사제와 성직자를 위한 긍정적인 인간상의 필요성. In: Paris W, Ausserer O (eds.). 글라우브 앤 메디신. 메란: 알프레드 앤 쇠네; 1993.
40. 키릴 로프, I. (2020). 긍정적 인 정신 신체학. In: 메시아스 E., 페세슈키안 H., 카간데 C. (편집자) 긍정적 인 정신과, 심리 치료 및 심리학, (165-176 쪽), 스프링거, 참 (스위스).
41. Abebe, S. W. (2020). 심리 치료의 도구로서의 긍정적 인 해석. In: 메시아스 E., 페세슈키안 H., 카간데 C. (편집자) 긍정적 정신의학, 심리치료 및 심리학, (417-422쪽), 스프링거, 참 (스위스).
42. 페세슈키안 H. 오스노비 포지티브노이 시코테라피(긍정적 심리치료의 기초). 대천사: 의과 대학 간행물; 1993. (러시아어).
43. 페 세스키안 H, 레 메르스 A (2013): 긍정적 인 심리 치료. "심리 치료의 길". 라인하르트 출판사 뮌헨.

44. Kirillov, I., Efremova, P., Dobiala, E., & Pleshakov, I. (2023). Covid-19의 유행성 위기에서인지 된 스트레스, 불안 및 우울증의 예측 인자로서의 주요 능력. 글로벌 심리치료사, 3(2), 19-29. <https://doi.org/10.52982/lkj195>
45. 페세스키안, N. (1974): 햇빛의 그림자. 비스 바덴: 메디컬 트리뷴.
46. 페 세스키안 H, 레 메르스 A (2013): 긍정적 인 심리 치료. "심리 치료의 길"책자에서. 라인하르트 출판사 뮌헨
47. Chykhantsova, O., & Kuprieieva, O. (2021). 강건 함을 형성하는 긍정적 인 심리 치료의 가능성. 글로벌 심리 치료사, 1(2), 22-26. <https://doi.org/10.52982/lkj147>
48. Remmers, A. (2020). 긍정적 인 심리 치료의 이론적 기초와 뿌리. In: 메시아스 E., 페세슈키안 H., 카간데 C. (편집자) 긍정적 정신의학, 심리치료 및 심리학, (297-308쪽), 스프링거, 참 (스위스).
49. Remmers, A. (2020). 긍정적 인 심리 치료의 이론적 기초와 뿌리. In: 메시아스 E., 페세슈키안 H., 카간데 C. (편집자) 긍정적 정신의학, 심리치료 및 심리학, (297-308쪽), 스프링거, 참 (스위스).
50. Henrichs, C. (2012). 세계화 시대에 문화의 영향을 강조하는 정신 역학적 긍정적 심리 치료. 심리학, 3(12A), 1148-1152.
51. 페세 스키안 H. 경영 교육에서 긍정적 인 심리 치료의 적용. In: Graf J, (ed). 세미나 2002 - 경영 교육 연감 (관리자 세미나). Bonn: Gerhard May Verlags GmbH; 2001.
52. 모하담 FM, 하레 R. 하지만 과학일까요? 사회 행동 연구에 대한 전통적 및 대안적 접근법. 세계 심리학. 1995;1(4):47-78.
53. Badecka, P. (2023). 외상 후 성장 (PTG)의 발달을 지원하는 초 문화적 긍정적 심리 치료의 가능성. 글로벌 심리치료사, 3(1), 98- 103. <https://doi.org/10.52982/lkj187>
54. Cesko, E., Sinici, E. (2020). 다른 문화권의 긍정적 인 심리 치료. In: 메시아스 E., 페세슈키안 H., 카간데 C. (편집자) 긍정적 인 정신과, 심리 치료 및 심리학, (pp. 201-210), 스프링거, 참 (스위스).
55. 페세스키안 H. (1987). 요추 부위의 정신-사회적 측면 - 100 명의 환자를 대상으로 한 정형 외과 정신과 적 연구. 의학 논문. 마인츠 대학교.
56. 로빈슨 DJ. 정신과 인터뷰. 2 판. 미국 미시간 주 포트 휴런, Rapid Psychler Press: 2005
57. 라이머 C, 에커트 J, 하우징거 M, 빌케 E. 심리치료: 정신과 의사와 심리학자를 위한 지침서. 하이델베르크: Springer; 2000.
58. 램버트 뉴저지. 심리 치료 결과 연구 : 통합 및 절충주의 치료사를위한 시사점. In: Goldfried M, Norcross JC, 편집자. 심리치료 통합 핸드북. New York: Basic Books; 1992.

59. 램버트 뉴저지. 심리 치료 결과 연구 : 통합 및 절충주의 치료사를위한 시사점. In: Goldfried M, Norcross JC, 편집자. 심리치료 통합 핸드북. New York: Basic Books; 1992.
60. 스나이더 C. R. 희망의 핸드북: 이론, 측정 및 응용. 샌디에이고: Academic Press; 2000.
61. Frank J. D. 설득과 치유 : 심리 치료에 대한 비교 연구. 3 판. 볼티모어: 홉킨스 대학 출판부; 1991.
62. 페 세슈 키안 H. 요추 추간판 탈출증의 심리-사회적 측면 (요추 추간판 탈출증의 심리-사회적 측면). 의학 박사 학위 논문. 마인츠 대학교, 의과 대학; 1988.
63. Remmers, A., Peseschkian, H. (2020). 긍정적 인 심리 치료의 첫 번째 인터뷰. In: 메시아스 E., 페세슈키안 H., 카간데 C. (편집자) 긍정적 정신의학, 심리치료 및 심리학, (309-330쪽), 스프링거, 참 (스위스).
64. 페세스키안, H., 레메르스, A. (2020). 긍정적 인 심리 치료의 삶의 균형. In: 메시아스 E., 페세슈키안 H., 카간데 C. (편집자) 긍정적 인 정신과, 심리 치료 및 심리학, (91-102 쪽), 스프링거, 참 (스위스).
65. Cesco, E. (2023). 삶의 질, 균형 모델 및 성 장애의 네 가지 측면. 글로벌 심리치료사, 3(1), 104-114. <https://doi.org/10.52982/lkj188>
66. 페 세스키안, N. 일상 생활의 긍정적 인 심리 치료: 실용적인 가이드. 블루밍턴, 미국 : 저자 집; 2016. (1974년 독일어 초판)
67. 곤차로프, M. (2020). 긍정적 인 심리 치료의 갈등 모델. In: 메시아스 E., 페세슈키안 H., 카간데 C. (편집자) 긍정적 정신의학, 심리치료 및 심리학, (331-348쪽), 스프링거, 참 (스위스).
68. 페 세스키안 N. 긍정적 인 심리 치료. 새로운 방법의 이론과 실제. 베를린, 하이델베르크: 스프링거-베를라 그; 1987. (1977년 독일어 초판)
69. Battegay R. In: Jork K, Peseschkian N, 편집자. 살 루토 제네 및 긍정적 인 심리 치료. 베른: 후버; 2006.
70. 페 세스키안, N. 일상 생활의 긍정적 인 심리 치료: 실용적인 가이드. 블루밍턴, 미국 : 저자 집; 2016. (1974년 독일어 초판)
71. Lytvynenko, O., Zlatova, L., Karikash, V., Zhumatii, T. (2020). 긍정적 인 심리 치료에서 이야기, 일화 및 유머 사용. In: 메시아스 E., 페세슈키안 H., 카간데 C. (편집자) 긍정적 인 정신과, 심리 치료 및 심리학, (349-358 쪽), 스프링거, 참 (스위스).
72. Remmers, A. (2022). 무의식적, 대인 관계 및 문화적 갈등을 해결하는 과정에서 전통 이야기는 어떻게 작동합니까? 내러티브 윤리에 대한 기여. 글로벌 심리치료사, 2(2), 77-85. <https://doi.org/10.52982/lkj175>
73. 페 세스키안 N. 긍정적 인 심리 치료. 새로운 방법의 이론과 실제. 베를린,

하이델베르크: 스프링거-베를라 그; 1987. (1977년 독일어 초판)

74. 에릴마즈, A. (2023). 긍정적 인 심리 치료를 기반으로 한 5 단계와 5 가지 능력으로 실제 갈등을 해결하는 방법: 신뢰-PHAL 방법. 글로벌 심리치료사, 3(1), 15-24.  
<https://doi.org/10.52982/lkj177>
75. Remmers, A. (2023). 전이와 역전. 글로벌 심리 치료사, 3(1), 75-79.  
<https://doi.org/10.52982/lkj183>
76. Henrichs, C., Hum, G. (2020). 긍정적 인 심리 치료 및 기타 심리 치료 방법. In: 메시아스 E., 페세슈키안 H., 카간데 C. (편집자) 긍정적 인 정신과, 심리 치료 및 심리학, (401-408 쪽), 스프링거, 참 (스위스).
77. 키릴로프, I. (2023). 심신 연습에 대한 평가 기준. 글로벌 심리 치료사, 3(2), 57-69. <https://doi.org/10.52982/lkj199>
78. Remmers A. 긍정적 인 가족 심리 치료를 기반으로 한 교육, 조직, 치료, 자조 및 가족 상담에서 살 루트 형성 및 예방을위한 통합 모델 [불가리아에서 실현 된 프로젝트 및 경험 1992-1994]. 1995.
79. 대처 TA. 무의식적 인 내용에 대한 설명으로 알 수있는 능력에 대한 긍정적 인 심리 치료의 이론. J 종교 건강. 2007;48(1):79-89.
80. 페세슈키안 H. 오스노비 포지티브노이 시코테라피(긍정적 심리치료의 기초). 대천사: 의과 대학 간행물; 1993. [러시아어].
81. Syrous S. 긍정적이고 이문화적인 심리 치료. 노스라트 페세스키안-그의 삶과 일. In: Leeming DA, 편집자. 심리학 및 종교 백과 사전. 2 판. 뉴욕: Springer; 2014.
82. Remmers A. 긍정적 인 가족 심리 치료를 기반으로 한 교육, 조직, 치료, 자조 및 가족 상담에서 살 루트 형성 및 예방을위한 통합 모델 [불가리아에서 실현 된 프로젝트 및 경험 1992-1994]. 1995.
83. Peseschkian N, Peseschkian N, Peseschkian H. Lebensfreude statt 스트레스. 2판. 슈투트가르트: TRIAS; 2009
84. 세이버트 L. 삶의 균형을 잡아라. 예술은 스스로를 이끌어야 한다. München: Piper; 2010.
85. 페세 스키안 H. 경영 교육에서 긍정적 인 심리 치료의 적용. In: Graf J, (ed). 세미나 2002 - 경영 교육 연감 (관리자 세미나). Bonn: Gerhard May Verlags GmbH; 2001.
86. Пеев И. [피프, I.]. 군대 및 사회에서의 긍정적 인 심리 치료. Военно издателство, София (군대와 사회에서의 긍정적 인 심리 치료). 소피아: 보엔 노 이즈 다텔 스트 보; 2002. [불가리아어]
87. Boessmann U, Peseschkian N. 포지티브 오드농슈테라피. 슈투트가르트: 히포크라테스; 1995.
88. Hübner G. 번 아웃. Lenzkirch: Lenzkircher Verlagsbuchhandel; 2009.

89. Kirillov I.O. 긍정적 인 심리 치료의 감독 (미공개 박사 학위 논문). 상트 페테르부르크: 베흐 테레프 연방 신경 정신과 연구소; 2002. [러시아어].
90. Kravchenko, Y. (2020). 조직 및 리더십 코칭의 긍정적 인 심리 치료. In: 메시아스 E., 페세슈키안 H., 카간데 C. (편집자) 긍정적 정신의학, 심리치료 및 심리학, (253-276쪽), 스프링거, 참 (스위스).
91. Sinici, E. (2020). 긍정적 인 가족 및 결혼 치료. In: 메시아스 E., 페세슈키안 H., 카간데 C. (편집자) 긍정적 인 정신과, 심리 치료 및 심리학, (218-228 쪽), 스프링거, 참 (스위스).
92. 페 세스키안 N. 긍정적 인 가족 치료. 치료사로서의 가족. 베를린, 하이델베르크: Springer; 1986. (1980년 초판 독일어판, 2016년 최신 영어판 영국 AuthorHouse)
93. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2022/06/WAPP-Training-Standards-and-Curricula-as-of-June-2022.pdf>
94. [https://www.positum.org/wp-content/uploads/2021/04/guidelines-self-discovery\\_24.01.2021.pdf](https://www.positum.org/wp-content/uploads/2021/04/guidelines-self-discovery_24.01.2021.pdf)
95. Ciesielski, R. (2023). 긍정적 심리 치료에서 성찰적 팀 수퍼비전의 통합 모델. 글로벌 심리치료사, 3(1), 80-86. <https://doi.org/10.52982/lkj184>
96. Frolov, P. (2020). 긍정적 인 심리 치료의 감독. In: 메시아스 E., 페세슈키안 H., 카간데 C. (편집자) 긍정적 정신의학, 심리치료 및 심리학, (359-370쪽), 스프링거, 참 (스위스).
97. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2023/03/Handbook-for-Trainers-and-주최자.pdf>
98. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2022/06/WAPP-Training-Standards-and-Curricula-as-of-June-2022.pdf>
99. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2023/03/Handbook-for-Trainers-and-주최자.pdf>
100. "세계 총회"(<https://www.positum.org/world-congress/>).
101. "비스바덴 심리치료 아카데미(WIAP)" (<http://www.wiap.de>) (독일어로).
102. "긍정 심리 치료"(<http://www.positum.org>).
103. [1] (<http://www.europsyche.org/contents/13148/positive-psychotherapy-peschian-since-1968->) 보관 됨 (<https://web.archive.org/web/20160307042204/http://europsyche.org/contents/13148/> / 긍정적 인 심리 치료 - 페 세슈 키안 - 이후 1968-) 2016-03-07에서 웨이 백 머신 유럽 심리 치료 협회.
104. Grawe K, Donati R, Bernauer F. 심리 치료 im Wandel: Von der Konfession zur Profession. 괴팅겐: Hogrefe Verlag für Psychologie; 1994.
105. 조크 K, 페세슈키안 N. 긍정심리학 및 긍정심리치료. 베른, 슈투트가르트: 한스 후버



베를라그; 2003/2006.

106. 트리트 J, 로우 TH, 마이어 M, 베르너 B, 페세슈키안 N. 긍정적 심리치료: 학제 간 접근의 효과. Eur J Psychiatry. 1999;13(4):231-41.
107. 트리트 J, 로우 TH, 마이어 M, 베르너 B, 페세슈키안 N. 긍정적 심리치료: 학제 간 접근의 효과. Eur J Psychiatry. 1999;13(4):231-41.
108. 트리트 J, 로우 TH, 마이어 M, 베르너 B, 페세슈키안 N. 긍정적 심리치료: 학제 간 접근의 효과. Eur J Psychiatry. 1999;13(4):231-41.
109. <https://www.richard-merten-preis.de/>
110. "라이브러리 | 긍정 심리 치료에 관한 간행물"(<https://www.positum.org/positive-psychotherapy-publications/>).
111. Remmers A. 긍정적 인 가족 심리 치료를 기반으로 한 교육, 조직, 치료, 자조 및 가족 상담에서 살 루트 형성 및 예방을위한 통합 모델 [불가리아에서 실현 된 프로젝트 및 경험 1992-1994]. 1995.
112. "논문 공모 - 2023년 5월 10일까지"(<https://www.positum.org/ppt-journal/>).
113. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2023/03/EDITORIAL-POLICY-OF-THE-JOURNAL.pdf>

---

## · 외부 링크

[세계 긍정 및 이문화 심리치료 협회\(http://www.positum.org/\)](http://www.positum.org/) 국제 아카데미

- [정보\(http://www.peseschkian-stiftung.de/\)](http://www.peseschkian-stiftung.de/)
- [비스바덴 심리치료 아카데미\(WIAP\)\(https://www.wiap.de/\)](https://www.wiap.de/)
- [전 세계 긍정 심리 치료 센터\(https://www.positum.org/ppt-centers/\)](https://www.positum.org/ppt-centers/)
- "글로벌 심리치료사" - 긍정 및 이문화 심리치료에 관한 저널(<https://www.positum.org/ppt-journal/>)

---

"[https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Positive\\_psychotherapy&oldid=1198178656](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Positive_psychotherapy&oldid=1198178656)"에서 가져옴

■