

הערות בעקבות כינוס ECPP2014 באמסטרדם (1.7.14 - 4.7.14) מיורס קירש

שולם לכולם

בדפים הבאים אני מבקש לשתף אתכם בכמה הערות והרהורים שרשמתי במהלך הכינוס האירופי לפסיכולוגיה חיובית באמסטרדם: <http://www.ecpp2014.nl/~media/Themasites/ECPP2014/Files/Provisional%20programme%20ECPP%202014%2029012014.ashx>

1. יישום הפסיכולוגיה החיובית בתחום הטיפול

למרות שהגעתי לתחום ה-SWB לא מכיוון הפסיכולוגיה אלא מתורת המשחקים וחקר ביצועים, מעניינת אותי השאלה, עד כמה חדרו שיטות ה-PP לתחום הקליני. כמה מההרצאות ששמעתי בכנס התייחסו לנקודה זו. במושב שנקרא **S8: Recent innovations in Positive Psychotherapy**. פרופ' Chiara Ruini מאוני' בולוניה נתנה הרצאה תחת הכותרת: *The promotion of eudaimonic well-being by Well-being Therapy (WBT)*. היא הציגה גישה טיפולית שמסתמכת על הקריטריונים של Ryff ל-*Psychological Well-Being*. בתיאור הגישה היא הזכירה את הפסיכולוגיה ההומניסטית של שנות השישים (למשל, את Rogers, מאסלו, אריקסון ושרלוטה ביהלר). היא דיברה על 8 פגישות, פעם בשבוע או בשבועיים, עם "שיעורי בית". לטענתה, הגישה הזו שהיא מכנה אותה WBT, הוכחה כיעילה יותר מתרפיה קוגניטיבית-התנהגותית (CBT). לדבריה מעקב הראה שאחרי 6 שנים 60% מהמטופלים נשארו ברמיסיה ב-WBT לעומת 20% ב-CBT (המספרים נראים לי מוגזמים, גם האחוזים וגם ה-6 שנים. שלחתי לה שאלה במייל: האם באמת מדובר בשש שנים או שלא שמעתי טוב, אבל לא קיבלתי תשובה). ההרצאה השניה במושב זה (של A Hakansson מאוני' Orebro בשבדיה) היתה על *Compassion Focused Therapy; a positive psychological approach to counteract shame, self-criticism and isolation in psychotherapy* והתרכזה ב-*self-compassion* וביטויה בבודהיזם. המוטו המרכזי היה שכדי להגיע לאיזון נפשי אדם צריך קודם כל לקבל את עצמו ולסלוח לעצמו – להשתחרר מרגשות אשם ומביקורת עצמית. המרצה השלישי Ng Weiting היה מסינגפור ודיבר על *Positive Psychotherapy: Use of Positive Interventions and the Moderating Role of Neuroticism*. הנושא נשמע מעניין אבל האיש דיבר במבטא סיני לא ממש ברור ובהרצאה שלו קצת נמנמתי.

המרצה הרביעית העירה את המנמנמים. זו היתה Fredrike Bannink (private practice, Amsterdam) וכותרת ההרצאה היתה: **Positive CBT: From Reducing Distress to Building Success**. בקול רם, בטוח ואופטימי, היא תארה את ההצלחה האדירה, כביכול, של ה-PP בטיפול נפשי, שמאפשרת לא רק לשחרר את המטופל מכל חרדותיו אלא גם להפוך אותו תוך מספר קטן של פגישות לאדם מצליח ובעל בטחון עצמי. בעיניה מדובר ב"שינוי פרדיגמה", לא פחות. כותרת ההרצאה זהה לכותרת ספר שפרסמה, ומלבדו היא פרסמה עוד 3 ספרים. מאתר האינטרנט שלה מתברר שהיא מציעה גם טפול פסיכולוגי וגם קואצינג. <http://www.fredrikebannink.com>

לסיכום: חלק מהמרצים שמדברים על Positive Psychotherapy מדברים על שיטות שלא לקוחות מ-PP אלא משטחים אחרים, כמו פסיכולוגיה הומניסטית, בודהיזם או קואצינג. חלקם מדברים באופטימיות שנראית לי מוגזמת. לאור מה ששמעתי בכינוס, הצפי שלי הוא ששיטות PP יחדרו בהדרגה לתחום הטיפול, אבל לא כתחום נפרד אלא כחלק מהתרפיה הקוגניטיבית-התנהגותית. תוך כדי כך הם אולי יחזירו לבמה כמה עקרונות מהפסיכולוגיה ההומניסטית, ואולי גם מהפסיכולוגיה האקזיסטנציאליסטית (למשל, אלמנטים מתורתו של ויקטור פראנקל).

בהרצאת מליאה ביום האחרון של הכינוס דיבר Carmelo Vazquez מאוני' מדריד על :

Clinical Psychology and Positive Psychology: Opening translational dialogues

הוא היה זהיר בדבריו והדגיש את הנקודות הבאות :

- א. הכנסת שיטות של PP לתרפיה אינה פשוטה ודומה לשילוב פיסות חדשות בפאזל שכבר נראה מוכן וסגור.
- ב. לפסיכולוג קליני בעל "ארגז כלים" מסודר ודי יעיל לא קל לאמץ כלים חדשים ממחקרי PP, שיעילותם בטיפול לא ברורה, על חשבון כלים שכבר הוכיחו את עצמם. האם יש טעם לעשות זאת רק כדי "להחשב מעודכן"?
- ג. חשוב לבסס כל שיטה טיפולית חדשה על מחקרים מהימנים ורציניים. יש להזהר מנטייה לשטחיות ושרלטנות. חלק משיטות ה-PP לשינוי רגשות הן בעלות השפעה קצרת טווח ולא מתאימות כגישה טיפולית.
- ד. המעבר מהתיאוריה לפרקטיקה ומהמעבדה לחדר הטיפולים דורש תהליך של תרגום. לכן יש לדבר על translational dialogues. מעל הנדבך המוצלח של המחקר הבסיסי צריך להוסיף נדבך של מחקר יישומי ויתכן שהדבר דורש אימוץ עקרונות חדשים.

ה. תחום יחסית מבטיח, לדבריו, הוא הטיפול בטרואמות. יש מחקרים על טראומות אחרי אסונות המוניים ואחרי משברים אישיים כמו התקף לב, ונראה שזה שטח שיכול לעבוד טוב עם PP. מדובר באנשים בריאים שצריכים כלים כדי לצאת מהטרואמה. אחוז ניכר מהם מסוגלים לגייס כוחות נפש ולהתמודד עם המשבר גם בלי עזרה חיצונית. טיפולים מבוססי PP יכולים להגדיל את האחוז.

בהמשך הוא דיבר על כמה מחקרים של קבוצתו, על סימפטום בשם gaze מהפסיכולוגיה הלאקאנית, על מחקרים של הבעות פנים (לדבריו יש 3 הבעות יסודיות, Happy, Angry ו-Sad) ושל תנועות ראש, ועל אפשרות לשנות רגשות באמצעות תמונות, למשל, של פרצופים שמחים (השינוי לדבריו הוא קצר טווח ואימוץ השיטה כשיטה טיפולית לא נראה לו מבטיח).

**S26: Clinical positive interventions: New approaches, new interventions** : בהמשך היום היה מושב שנקרא :

היו בו 4 הרצאות שהתמקדו בסוגים ספציפיים של התערבויות.

1. The promotion of positivity in children treated with an eudaimonic well-being enhancing strategy (CHEERS)(Chiara Ruini, U Bologna **הוזכרה כבר למעלה, הרצתה כמה פעמים בכינוס זה**).
2. Improvement of positive and negative affect with an online program for the prevention of depression (Adriana Mira, U Jaume I, Spain).
3. "Happy despite pain": A positive psychology intervention for patients with chronic musculoskeletal pain (Madelon Peters, Maastricht U).
4. Positive psychology interventions vs. cognitive-behavior therapy for clinical depression (Covadonga Chaves U Madrid).

הדוברת הראשונה סיפרה על טיפול ניסיוני שהופעל על 16 ילדים עם בעיות שונות בגילאים 8-14 במשך שעה בשבוע. הדגש היה על פיתוח עצמאות, הגדרת מטרה בחיים, פיתוח חוזקות, הגברת רגשות חיוביים. הטיפול נעשה באמצעות שיחות עם פסיכולוג שהתמחה ב-PP. במקביל (ובנפרד) הופעלו שיטות של PP על ההורים. הושגו תוצאות טובות בטווח הקצר ובמעקב לאורך שנה (לא ניתנו אחוזי הצלחה).

ההרצאה השנייה התמקדה באפשרות להפחית דכאון באמצעות הפחתת רגשות שליליים והגברת רגשות חיוביים, על ידי שיטות שנלקחו ממחקרי PP (מכתבי תודה, הצבת מטרות ועוד). הטיפול נעשה דרך האינטרנט ונעשה שימוש גם בתמונות וסרטים. נבדקו 3 קבוצות בגילאים 18 – 65 שיודעים להפעיל מחשב. קבוצה אחת קיבלה גם טיפול ממטפל אנושי, השנייה – רק באינטרנט, בלי מטפל אנושי, והשלישית היתה קבוצת ביקורת. במעקב שנערך אחרי 3, 6 ו-12 חודשים לא נמצאו

הבדלים בין קבוצה 1 ו-2 : בשתייהן הסימפטומים של הדאגה ירדו ב-50% (נראה לי מוגזם), NA (רגשות שליליים) ירדו בשליש ו-PA (רגשות חיוביים) עלו ב-10%. אבל – השוואה לקבוצה שטופלה בלי לקבל חיזוקי PP נתנה תוצאות דומות! המסקנות של המרצה :

- כדאי לכלול אלמנטים של PP בטיפול פסיכולוגי קונבנציונלי, אבל עדיין לא ברור איזה אלמנטים. המחקר היישומי עדיין בתחילתו.
- צריכים להיות זהירים. PP לא מתאים לכל אחד ויתכנו גם נזקים (המרצה לא פירטה מהם הנזקים).

ההרצה השלישית דיברה על טיפול פסיכולוגי בחולים עם כאבים כרוניים. נעשתה השוואה בין 3 קבוצות : קבוצה שקיבלה PPI (ר"ת של Positive Psychological Intervention), קבוצה שטופלה ב-CBT, וקבוצת ביקורת. השיטות שהופעלו על הקבוצה הראשונה היו : self-compassion, 3 דברים טובים, Savoring the Good Things in Life, Best Possible Self Exercise ; ב-CBT הופעלו השיטות הרגילות בתחום זה. 85% בכל הקבוצות היו נשים. היו תוצאות טובות בשתי הקבוצות הראשונות בהשוואה לקבוצת הביקורת. CBT נתנה תוצאות קצת יותר טובות מאשר PPI. השיפור ב-2 הקבוצות נמשך אחרי 6 חודשים. במחקר נוסף שעומד להתחיל ינסו לשפר אופטימיזם, חשיבה חיובית ו-cognitive functioning באמצעות PPI.

המרצה הרביעית אמרה שאחוז הרמיסיה אחרי טיפולים נגד דכאון הוא 46% בממוצע וכל דרך להגדיל את האחוז תבורך. נבדקה היעילות של PPI, בהשוואה עם CBT, כשהמטרה היא שיפור WB, והקטנת הסימפטומים של דכאון. (מעניין שבכל ההרצאות במושב הזה לא נערכה השוואה עם תרופות נגד דכאון). את המסקנות (לגבי האפקטיביות היחסית של PPI ושל CBT) גם במחקר הזה וגם בספרות היא הגדירה "Mixed Results".

## 2. האופטימיות (המוגזמת?) של חוקרי האושר

כתבתי קודם על האופטימיות המוגזמת שגילו לדעתי חלק מהמרצים. זו בעיה ידועה אצל חוקרי PP, שאופטימיות היא ה-subject matter שלהם. דוגמאות לכך הופיעו גם במושבים אחרים. למשל, הרצאת הפתיחה של הכינוס היתה של **Barbara Fredrickson** שדיברה על Love and health. ברברה היא חוקרת רצינית ומוערכת שחוקרת בין השאר קשרים הדדיים בין רגשות לתופעות פיזיולוגיות. בהרצאתה שנמשכה כשעה היו שלושה חלקים : 1. תיאור של מחקר שנעשה במעבדה שלה על קשר בין רגשות חיוביים לקצב הלב באמצעות עצב בשם vagus (ראו למשל מאמר בניו-יורק טיימס [http://www.nytimes.com/2013/03/24/opinion/sunday/your-phone-vs-your-heart.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2013/03/24/opinion/sunday/your-phone-vs-your-heart.html?_r=0) או חפשו בגוגל barbara fredrickson vagus nerve). 2. ניסוח הגדרה של "אהבה". 3. תיאור הקשר החיובי בין אהבה לאושר ובריאות.

החלק הראשון היה בגישה מדעית-אובייקטיבית. השני היה חצי מדעי חצי פילוסופי. השלישי נטף אופטימיות - אם רק תמצאו אהבה הכל יסתדר לכם בחיים ותזכו לאושר, הצלחה, בריאות וחיים ארוכים. אני האחרון שיזלזל בערכה של האהבה (בספרי "מסע אל האושר", עמ' 248, יש סעיף שכותרתו "במרוץ לאושר הפרס הגדול שמור לאוהבים"). אבל כידוע אהבה זה גם קשיים, וכאבי לב, ולא תמיד גן של שושנים. (מי שלא יודע, שישאל את פרופ' אווה אילוז או יעיין את בספרה "מדוע האהבה כואבת").

### 3. מחקר הבעות פנים

ב-2010 ביקרתי בסין וניסיתי להעריך עד כמה אנשים שם מאושרים, על פי אחוז האנשים המחייכים בתוך קבוצה נתונה (נאמר לי שבסין, השיטה הרגילה של העברת שאלון SWB, עלולה לסבך אותי עם המשטרה). החישובים שעשיתי העלו אחוז גבוה יחסית למדינה טוטליטרית, אבל כשהשוויתי אותם לנתונים בספרות היתה התאמה די טובה. חזרתי על הניסוי במאי 2014 ביפן, אבל נתקלתי בבעיה: גיליתי שיפנים נוטים להיות רציניים כשהם הולכים לבד ברחוב ומרבים בחיוכים כשהם הולכים בקבוצה או בזוגות ומדברים ביניהם. בכינוס, הייתי במושב שדן בקשר בין אושר להבעות פנים ושפת גוף, והתברר לי שהניסיון ללמוד על רמת ה-SWB מספירת חיוכים אינו מופרך. היו 4 הרצאות במושב זה:

#### S1: Exploring Expressions of Positive Emotions from Different Modalities

1. Methodological Advances Understanding the Expressive Features of Laughter (Tracey Platt, Zurich Univ., Psychology)
2. Facial Expressions and Body Movements Can Distinguish Positive Emotions (Marcello Mortillaro, Geneva Univ)
3. Are There Basic Positive Emotions? Evidence From Non-Verbal Vocalizations (Disa Sauter, Amsterdam Univ. Social Psychology)
4. Smiling and Laughter in 16 Enjoyable Emotions and the Curious Case of Schadenfreude (Jennifer Hofmann, Zurich Univ., Psychology)

המרצה הראשונה דיברה על הבעות גופניות של צחוק שנמדדו באמצעות סנסורים שהוצמדו לגוף (כדי לחקור תנועות אופייניות של הפנים, הידים והגוף בעת הצחוק). המרצה השני Marcello Mortillaro נראה לי הרציני ביותר. למי שרוצה ללמוד את הנושא כדאי להכנס לאתר שלו: <http://www.affective-sciences.org/user/mortillaro>. הוא דיבר על הקשר בין הבעות פנים ורגשות חיוביים. לטענתו קשה להבדיל בין הבעות של joy ו-pride ובין pleasure ו-interest. המחקר הסתמך על ניתוח סרטי וידאו של שחקנים שהתבקשו להביע רגשות מסוימים או לשחק סצנות שקשורות לרגשות הללו. המרצה השלישית הציגה מחקר שהשווה בין פרשנויות של צופים באנגליה ובנמיביה, לתמונות וסרטי וידאו קצרים מביעי רגשות. המטרה היתה לבדוק אם יש רגשות חיוביים בסיסיים אוניברסליים, שמובעים בצורה דומה בכל העולם. (התשובה לדעתה חיובית: יש רגשות כאלה).

המרצה הרביעית דיווחה על מחקר שהראה כי כל ה-PE (רגשות חיוביים) מלווים בצחוק או בחיוך, כפי שחזה Paul Ekman שנחשב לחלוץ מחקר הקשר בין רגשות והבעות פנים. [http://en.wikipedia.org/wiki/Paul\\_Ekman](http://en.wikipedia.org/wiki/Paul_Ekman) (חיבר "atlas of emotions" ובו יותר מעשרת אלפים facial expressions). כפי שאפשר לראות בכותרת ההרצאה, מבין 16 הרגשות שהיא חקרה היה יוצא דופן אחד: Schadenfreude (שמחה לאיד) מכיוון שהחיוך שנלווה לרגש הזה היה קצת מעוות.

כל המחקרים שדווחו נעשו במעבדה ולא ברחוב, אבל כששאלתי אם אפשר להפעיל את השיטה על אוכלוסיה בשטח, כל הדוברים חשבו שזה אפשרי. חיזוק לכך קיבלתי משיחה עם פסיכולוגית פינית שפגשתי בכינוס ב-meet and greet. בלי לדעת שאני מתעניין בהבעות פנים היא סיפרה לי שהפינים ממעטים לחיך ומראים בדרך כלל פנים רציניות, גם כשהם מדברים אחד עם השני, גם כשהם הולכים ברחוב וגם כשהם מסתכלים על תינוק. במקביל, ציון האושר שלהם נמוך ביחס למדינות סקנדינביות אחרות.

#### 4. המובנים השונים של Meaning

אחד הנושאים שה-PP חוקרת הוא, כיצד משפיעה המשמעות (meaning) שהאדם מייחס לחייו ולהישגיו, על האושר שלו. אבל מתברר שהמונח meaning הוא לא חד-משמעי. במושג על **Meaning in life** היו 4 הרצאות ובכל אחת מהן היה למונח meaning מובן קצת שונה. הנה רשימת ההרצאות:

1. Couples Searching for and Finding **Meaning** in a Highly Stressful Life Event: An Application of the Actor-Partner Interdependence Mediation Model (Christina Samios, U Bond, Australia)
2. **Meaning** in Life: a comparison between palliative patients and general population in Switzerland (Mathieu Bernard, U Lausanne, Palliative Care Service, Faculty of Biology and Medicine)
3. Examination of personal success and **meaning** in life for Japanese single women aged over 30 years old. (Tomoko Ago, U East London).
4. Self-transcendence measurement as an approach to **meaning** in life among young business leaders (Alberto Ribera, IESE Business School, Barcelona)

בראשונה דובר על מתן **משמעות** למשבר שאדם עובר, כדרך להתמודדות עם המשבר. ספציפית המחקר התמקד ב-80 זוגות שעברו בשנה שלפני המחקר אירוע טראומטי, והתמודדו איתו יחד, כשאחד מהם משמש actor והשני partner. הזוגות ענו על שאלון מפורט שבדק איך האינטראקציה ביניהם עזרה להם לתת משמעות למשבר וכך להתגבר עליו. הוברר שזוגות שהרבו לשוחח ביניהם, תוך כדי עיצוב תגובה רגשית-רציונלית של "הכל לטובה", הצליחו להתגבר על המשבר ביעילות יחסית.

בהרצאה השנייה דובר על מחקר על חולים במחלה קשה, במטרה למצוא איזה תחומים בחייהם נראים להם בעלי המשמעות הרבה ביותר בחייהם (משפחה, מקצוע, כסף, וכדומה) בלי קשר לסיפוק שהפיקו ממנו. אח"כ הם נשאלו על הסיפוק מכל תחום שבחרו. המחקר נעשה באמצעות ראיונות פנים אל פנים. ההפתעה היתה שהיו מעט הבדלים בין התשובות שלהם לתשובות של קבוצת ביקורת של אנשים בריאים. ההבדל העיקרי: אצל החולים הדת היתה במקום גבוה יותר מאשר אצל הבריאים. כ-70% בשתי הקבוצות ציינו "משפחה" כתחום המשמעותי ביותר, אח"כ: קשרים חברתיים, עבודה, זמן פנוי, בית, כספים, רוחנית/דת.

ההרצאה השלישית היה עבודת מסטר של יפנית צעירה שלמדה בלונדון, וחקרה איך רווקות יפניות מעל גיל 30 מגדירות אושר והצלחה בחיים. באופן מסורתי רווקה בגיל זה מוגדת ביפן כלוזרית חסרת תקנה (ביפנית - Makekinu = כלב משוטט) (חפשו זאת בגוגל – יש תוצאות מעניינות). אבל, העלייה במספר הרווקות גרם לשינויים הן ביחס של הסביבה אליהן, והן (ובעיקר) בדימוי העצמי של הרווקות, שהן בדך כלל משכילות, עצמאיות, בעלות משרה טובה ומרוויחות היטב. מספר הרווקות בגילאי 30–34 ביפן עלה מ-9.1% ב-1980 ל-35% ב-2010. מספר הרווקות בגילאי 35–39 עלה בתקופה זו מ-5.5% ל-23.1%.

המחקר התרכז בראיונות עם 5 משתתפות (כהכנה לסקר רחב יותר שיהווה כנראה עבודת דוקטורט). הוברר שהבנות האלה לא חשות לוזריות ומגלות עצמאות, גאווה וסיפוק על עצמאותן. המוטו שלהן הוא "אני יכולה להיות מה שאני" (being myself). אבל עדיין יש קונפליקט בין הדימוי העצמי הגבוה שלהן לתדמית שלהן בעיני החברה היפנית, והן מודעות לכך וסובלות מזה. יש להן כביכול שני self: חיובי בעיני עצמי ושילי בעיני החברה. בראיונות נדונו דרכים אפשריות לגשר על הפער.

ההרצאה הרביעית היתה של Alberto Ribera, מרצה למנהל עסקים בברצלונה שהוא גם פסיכיאטר וגם דוקטור לכלכלה. הוא ציטט מחקרים קודמים על כך שמציאת משמעות בעבודה (מעבר למשכורת) חשובה מאד למנהל בכל הזדמנויות. לדבריו תחושה של משמעות בניהול נובעת מהאמונה שהאדם יוצר משהו חדש, שעבודתו חשובה, ושהוא מגשים את עצמו. הוא הזכיר מחקרים של איימי וִ'סְנִיבֶסְקִי (Wrzesniewski) על ההבחנה בין פרנסה, קריירה וייעוד<sup>1,2</sup> ותיאר מחקר שלו על 600 סטודנטים ל-MBA שבדק את הקשר בין תכונות אישיות לבין היכולת לראות בעבודה ייעוד ושליחות על פי הגדרתה של Wrzesniewski. (בספרי "מסע אל האושר" עמ' 232–234 הצבעתי על ליקויים במסקנות שלה). התכונות שנמצאו רלבנטיות היו: מכוונות למטרה, ולמרבה הפלא (או לא) – חומרנות גבוהה (רוחנית נמוכה).

- <sup>1</sup> Wrzesniewski A, McCauley C, Rozin P, Schwartz B (1997). Jobs, careers, and callings: People's relations to their work. *Journal of Research in Personality*, 31, 21-33
- <sup>2</sup> Wrzesniewski A, Dutton JE (2001) Crafting a job: Revisioning employees as active crafters of their work. *Academy of Management Review*, 26, 179-201.

## 5. מדברים על פריחה (Flourishing) במקום על אושר

בשנים האחרונות מדברים על כך שהמשימה של החברה היא טיפוח הפריחה או השגשוג (Flourishing) ולא האושר. התייחסות לכך יש למשל במאמר Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678-686. בארץ כתב על כך אורן קפלן <http://www.ishivuk.co.il/articles/844>. יש גם ערך מוצלח ב-WIKIPEDIA. בכינוס התייחס לכך Ernst Bohlmeijer מאוני' Twente בהולנד, שנתן הרצאת מליאה של כשעה: "Flourishing: so what? The antecedents and consequences of flourishing". המושג Flourishing כפי שאני (יורם קירש) מבין אותו הוא רחב יותר מהמושג happiness או SWB, ומשלב פסיכולוגיה, כלכלה ומדיניות רווחה, אבל הדובר התרכז בעיקר בתחום הפסיכולוגי, ודן בשאלה האם אפשר לגרום לאנשים "לפרוח" באמצעים של פסיכולוגיה חיובית. לטענתו בארצות מפותחות בכל רגע נתון 33% מהאוכלוסייה "פורחים", ואפשר להגדיל את האחוז הזה ליותר מ-50%. גם הוא הזכיר בהקשר זה את עמודי התווך של הפסיכולוגיה ההומניסטית: רוגרס, מאסלו, ביהלר; וגם את יונג, אריקסון וויקטור פראנקל.

לדעתו WB ופסיכופתולוגיה הם שני צדדים נפרדים אך קרובים של בריאות נפשית. המחקרים שהוא וקבוצתו ערכו עד כה היו בעיקר על שינויים ספונטניים ברמת ה-Flourishing, אך הממצאים שכנעו אותו שבאמצעות טיפול אפשר לגרום לאחוז ניכר מהאוכלוסייה לפרוח. הטיפול צריך להיות שונה מהטיפול הפסיכולוגי הקונבנציונלי, הוא צריך להיות humanized (?), נגיש, יעיל וידידותי. מה בדיוק צריך להכיל טיפול כזה עוד לא לגמרי ברור לו, אבל מחקרים שפורסמו (ע"י קבוצת אחרות) על interventions הראו שינויים לטובה שהיו קטנים אך מובהקים. לדעתו אין עדיין שיטה בדוקה ויעילה של התערבות, לכן אין עדיין תרפיה של WB, אבל הוא מניח שבעתיד תהיה. לדעתו זו תהיה תכנית טיפולית של כשמונה שבועות. הוא מציע לא להפעיל זאת על אלה שכבר פורחים, כי זה לא יועיל להם ואולי אפילו יזיק. לבקשתי המרצה שלח לי את המצגת שלו (שכוללת 64 שקפים, בכמעט 10 מגה) ואשמח לשלוח אותה למי שרוצה.

## 6. SWB בזמן משבר כלכלי – זוכים ומפסידים

במושג שכותרתו PS22: Society and happiness דיברה E. Arampatzi מאוניברסיטת Erasmus על הנושא: Happiness and unemployment in times of economic crisis: winners and losers. היא תיארה מחקר על רמת האושר במדינות באירופה שסבלו מהמשבר הכלכלי שהתחיל ב-2008. כצפוי רמת ה-SWB הממוצעת ירדה ברוב המדינות, אבל היו פלחים באוכלוסייה שאצלם רמת האושר דווקא עלתה. למשל, אנשים שקודם לא היו מרוצים מעבודתם ואחרי המשבר היו מרוצים מעצם העובדה שהם מועסקים. בחלק מהמדינות, הירידה ברמת האושר אצל המובטלים, קווצה לגמרי על ידי

העלייה ברמת האושר אצל המועסקים. לכן ביוון ובספרד הובחנה ירידה של ממש באושר הממוצע, אבל בהולנד היתה דוקא עלייה ב-SWB הממוצע. אצל עובדים פשוטים נרשמה ירידה ברמת האושר גם אצל המועסקים בגלל החשש מפוטורים. בארצות שבהן אחוז האבטלה היה גבוה היתה ירידה ברמת האושר אצל כלל המועסקים (לא רק בעבודות פשוטות) כי החשש מפוטורים הגיע לכל הדרגות.

באותו מושב היו עוד שלוש הרצאות שלא היה בהן חידוש מיוחד. הרצאה של Veenhoven האגדי : DID WE GET ANY HAPPIER? Trend of average happiness in nations since the 1950s, הרצאה של E Rombs Soroczan מאוסטרליה Materialism and psychological well-being (Towards a positive social science), והרצאה על being among South African university students שנתן אותה Tharina Guse מיוהנסבורג.

### 7. נושאים נוספים

הייתי במושב על Positive Design שלדעתי לא היה ברמה של כינוס אקדמי. לא יצא לי להיות בהרצאות על PP בחינוך אבל היו כמה מושבים בנושא זה וכמה פוסטרים ונראה לי שהחשיבות שלו הולכת וגדלה עם השנים, לאור התוצאות הטובות שהעוסקים בתחום (בהם קבוצה מכובדת של ישראלים) מדווחים עליהן. עוד תחום של הרצאות שבהן לצערי לא הייתי (היו בין 8 ל-16 מושבים מקבילים בכל מחזור הרצאות והיה קשה לבחור) הוא נושא הזרימה (flow) של Mihaly Csikszentmihalyi הוותיק שעדיין מעניין חוקרים. Csikszentmihalyi עצמו (בן 80) נתן את הרצאת הסיכום : Future of Positive Psychology שהיתה די פילוסופית והקיפה עולם ומלואו אבל לא חידשה הרבה. התרומה שלי לכינוס היה פוסטר שכותרתו : **Selfish and Altruistic Actions for Enhancing SWB** ואשמח לשלוח אותו לכל דורש.

לינק לספר התקצירים [http://www.ecpp2014.nl/~media/Themasites/ECPP2014/Files/ECPP2014\\_ABSTRACTBOOK.ashx](http://www.ecpp2014.nl/~media/Themasites/ECPP2014/Files/ECPP2014_ABSTRACTBOOK.ashx)

הכינוס הבא של ECPP יהיה בעוד שנתיים בצרפת. (Angers 28/6/16 – 1/7/16) אתר בהכנה : [www.ecpp2016.com](http://www.ecpp2016.com)

קשר מייל שכבר אמור לעבוד : [Laurence.eyraud@carco.fr](mailto:Laurence.eyraud@carco.fr)

כינוס ב-2015 : The 4th World Congress on Positive Psychology, June 25th - 28th, 2015, Orlando, Florida

[www.ippanetwork.org](http://www.ippanetwork.org)

אשמח לכל הערה.

בברכה

יורם קירש