

Пазітыўная псіхатэрапія

Пазітыўная псіхатэрапія (**PPT** па Песешкіану, з 1977) - гэта псіхатэрапеўтычны метадад ,распрацаваны псіхіятрам і псіхатэрапеўт Носрат Песешкіян і яго супрацоўнікі ў Германіі, пачынаючы з 1968. PPT ёсць форма гуманіст психодинамическая псіхатэрапія і заснаваны на пазітыўнай канцэпцыі прыроды чалавека . Гэта інтэгрэтыўны метадад , які ўключае гуманістычныя, сістэмны , псіхадынамічныя і кагнітыўна-паводніцкія элементы. Па стане на 2014 год, ёсць цэнтры і навучанне даступныя ў дваццаці краінах. Не варта блытаць з пазітывам псіхалогія . ^[1]



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

Апісанне

Пазітыўная псіхатэрапія (PPT) - гэта тэрапеўтычны падыход, распрацаваны Носратам Песешкіянам у 1970-х і 1980- х гадах. ^{[2][3][4]}

Першапачаткова вядомы як "дыферэнцыяцыйны аналіз", пазней ён быў перайменаваны ў пазітыўную псіхатэрапію, калі Песешкіян апублікаваў сваю працу ў 1977 г., якая пасля была перакладзена на англійскую мову ў 1987 г. Тэрмін "*пазітыўны*" або "*positivus* " (з лацінскай мовы) у PPT адносіцца да фактычных, рэальных і канкрэтных аспекты чалавечага вопыту.

Асноўная мэта пазітыўнай псіхатэрапіі і яе практыкуючых - дапамагчы пацыентам і кліентам у прызнанне і развіццё сваіх здольнасцей, моцных бакоў, рэсурсаў і патэнцыялаў. Гэты падыход спалучае ў сабе элементы з розных мадальнасцяў псіхатэрапіі , у т.л

- гуманістычны погляд на прыроду чалавека і тэрапеўтычны альянс,
- псіхадынамічнае разуменне псіхічных і псіхасаматычных расстройтваў,
- а сістэмны падыход што лічыць сям'я, культура, праца, і асяроддзе, як добра як практычны, самадапамога, і
- а мэтанакіраванае пяціступеньчатая тэрапія працэс што інтэгруе тэхнікі ад розных тэрапеўтычных метадад. ^[5]

PPT характарызуецца канфліктацэнтрычным і арыентаваным на рэсурсы падыходам, які абапіраецца на транскультурныя назіранні ў больш чым дваццаці розных культурах . ^[6] Размешчаны паміж ручной кагнітыўнай паводніцкай тэрапіяй і працэсна - арыентаванай аналітычнай псіхатэрапіяй, PPT выкарыстоўвае паўструктураваны падыход да дыягностыкі, лячэння, посттэрапеўтычнай самадапамогі і навучання.

Пра заснавальніка

Носрат Песешкіян , заснавальнік пазітыўнай псіхатэрапіі, быў нямецкім псіхіятрам, неўролагам, псіхатэрапеўтам і спецыялістам у галіне псіхасаматычнай медыцыны іранскага паходжання . У канцы 1960- х - пачатку 1970-х гадоў ён чэрпаў натхненне з розных крыніцы:

- Пануючы дух той эпохі, якая спарадзіла гуманістычную псіхалогію і яго наступныя дасягненні.
- Асабістае ўзаемадзеянне з вядомымі і ўплывовымі псіхатэрапеўтамі і псіхіятрамі, такімі як Віктар Франкл, Якаб Л. Марэна і Генрых Менг, сярод іншых.
- Гуманістычныя і інтэгратыўныя прынцыпы і каштоўнасці веры бахай.
- Імкненне да інтэгратыўнасці падыходу, у прыватнасці, абумоўлена негатыўным вопытам канфліктаў паміж псіхааналітыкамі і паводніцкія тэрапеўты у Германіі ў той час.
- Шырокія транскультурныя назіранні, якія кіруюцца пошукам культурна-адчувальнай метадалогіі.

Песешкіян звязаны з распрацоўкай падыходу, паколькі яго гісторыя жыцця і асоба моцна паўплывалі на яго стварэнне. Песешкіян быў апісаны яго біёграфам як «вандроўнік паміж двума светамі» ([7]); яго біяграфія мела падзаглавак «*Усход і Заход*».

Па словах Песешкіяна, развіццё пазітыўнай псіхатэрапіі было матывавана яго досведам іранца, які жыў у Еўропе з 1954 года. Гэта прымусіла яго востра ўсвядоміць адрозненні ў паводзінах, звычаях і адносінах паміж культур.

Гэта ўсведамленне пачалося ў дзяцінстве, калі ён назіраў, наколькі яго рэлігійныя звычаі адрозніваюцца ад мусульманскіх, хрысціянскіх і габрэйскіх аднакласнікі і настаўнікі. Яго вопыт прывёў яго да разважанняў пра ўзаемаадносіны паміж рознымі рэлігіямі і людзьмі, а таксама да разумення адносінаў, якія зыходзяць з светапогляду і сямейных канцэпцый. Падчас свайго навучання па спецыяльнасці Песешкіян быў сведкам супрацьстаяння паміж рознымі псіхіятрычнымі, неўралогічнымі і псіхатэрапеўтычнымі метадамі - досвед, які навучыў яго важнасці адмовы ад забабоны. [8]



Figure 2. Dr. Nosrat Peseschkian

Пазітыўная псіхатэрапія можа быць прасочана да асноў гуманістычнай псіхалогіі і псіхатэрапіі, якія былі створаны Куртам Гольдштэйнам, Абрагамам Маслоу і Карлам Роджэрсам. [9] Моцны ўплыў псіхааналізу і яго наступных распрацовак, у тым ліку неафрэйдысцкіх, псіхасаматычных і мэтанакіраваных падыходаў, такіх як падыходы Балінта, таксама сфармавалі Песешкіяна перспектыва. У адказ на гэтыя падзелы ён імкнуўся пабудаваць метатэорыю, якая магла б пераадолець разрыў паміж імі. Адначасова, пэўна прынцыпы бахай — Вера захапляла і натхняла Песешкіяна на працягу ўсяго яго жыцця. Гэтыя прынцыпы ахопліваюць гармонію паміж навукай і рэлігіяй, канцэпцыю бахай аб чалавеку як «шахце, багатай каштоўнымі камянямі неацэннай каштоўнасці» [10] і бачанне глабальнага грамадства, якое ахоплівае культурную разнастайнасць. Гэтыя прынцыпы адыгралі значную ролю ў фарміраванні яго творчасці і філасофіі светапогляд.

Прагрэс пазітыўнай псіхатэрапіі можна звязаць з некалькімі фактарамі, якія спрыялі яе развіццю з цягам часу. Гэтыя фактары ўключаюць у сябе разуменне, атрыманае ў выніку бесперапыннай медыцынскай адукацыі, вопыт, набыты падчас працы з пацыентамі ў псіхатэрапеўтычнай і псіхасаматычнай практыцы, узаемадзеянне з людзьмі з розных культур, рэлігій і сістэм каштоўнасцяў, а таксама разнастайны і разнастайны

характер псіхатэрапеўтычных метадаў. Гэты сукупны вопыт завяршыўся стварэннем "Дыферэнцыяльнага аналізу" ў 1969 г., які пасля падвергся ўдасканаленню і ў 1977 г. з'явіўся як пазітыўная псіхатэрапія . Назвы ранніх кніг Песешкіяна, такіх як " *Псіхатэрапія паўсядзённага жыцця* " (1974) і " *У пошуках Сэнс* » (1983), адлюстроўваюць уплыў псіхааналізу і экзістэнцыяльных школ псіхатэрапіі на развіццё пазітыўнай псіхатэрапіі .^[11] Акрамя таго, назва *Positive Family*

Тэрапія (1980) падкрэслівае яе паралельны рост з сістэмнай сямейнай тэрапіяй на працягу 1970-х гадоў . Увогуле , Песешкіян напісаў 29 кніг і мноства артыкулаў пра гэты падыход, унёсшы свой уклад у яго шырокую літаратуру і распаўсюджванне.

Развіццё і гісторыя

1970-1980-я гады

1970-я гады адзначылі важны перыяд у развіцці і прыняцці пазітыўнай псіхатэрапіі, якой мы яе ведаем сёння. Гэта паслужыла паваротным момантам , калі РРТ атрымаў больш шырокае прызнанне ў галіне псіхатэрапіі . У гэты час асноватворныя прынцыпы РРТ пачалі фармавацца і ўкараняцца ў лячэнні шматлікіх пацыентаў і іх сем'яў . Гэтыя прынцыпы таксама прайшлі праверку і былі прадстаўлены на міжнародных лекцыях як у Германіі, так і за яе межамі . У гэтым знамянальную эпоху выйшлі чатыры з пяці фундаментальных кніг ППТ. Гэтыя кнігі ўключаюць *Псіхатэрапія паўсядзённага жыцця* (першапачаткова апублікаваная як *Schatten auf der Sonnenuhr* у 1974 г.), *Пазітыўная псіхатэрапія* (першапачаткова апублікаваная на нямецкай мове ў 1977 г.), *Усходнія гісторыі пазітыўнай псіхатэрапіі* (першапачаткова апублікаваная на нямецкай мове ў 1979 г.) і *Пазітыўная сямейная тэрапія* (першапачаткова апублікаваная на нямецкай мове ў 1980 г.). Больш за тое, 1970-я гады сталі сведкамі стварэння першых паслядыпломных трэнінгаў па РРТ, са стварэннем навучальнай арганізацыі ў 1974 годзе, якая пазней стала папярэднікам Вісбадэнскай акадэміі псіхатэрапіі (WIAP) . Медыцынская палата Гесэна прызнала гэтую навучальную арганізацыю ў 1979 годзе для псіхатэрапеўтычнай ардынатуры . Акрамя таго, у 1977 годзе была заснавана Нямецкая асацыяцыя пазітыўнай псіхатэрапіі , якая стала першай у свеце нацыянальнай асацыяцыяй пазітыўнай псіхатэрапіі . псіхатэрапія.

На працягу 1980-х гадоў РРТ пастаянна развіваўся, што прывяло да выпуску дадатковых кніг, такіх як « *У пошуках сэнсу* » (першапачаткова апублікаваная на нямецкай мове ў 1983 годзе і пазней перакладзеная на англійскую мову ў 1985 годзе). Сумесныя намаганні з маладымі калегамі садзейнічалі далейшаму сістэматызацыі метаду ППТ . Значнай вяхой у гэты час стала завяршэнне працы Хаміда Песешкіяна дысертацыя^[12] у 1988 г., які стаў першай дысертацыяй , прысвечанай выключна РРТ . У рамках гэтай дысертацыі быў зроблены важны прагрэс у структураванні _ першага інтэрв'ю _ ст РРТ. Канкрэтна анкета _ прызначаны для гэтага першапачатковае інтэрв'ю быў уведзены і пасля падвергнуты псіхадынамічнае даследаванне. У 1988 г. гэтая анкета для першага інтэрв'ю разам з WIPPF [¹³] (анкета ў РРТ), апублікаваны з невялікімі зменамі. Гэты папярэднік пазнейшага паўструктураванага психодынамічнае першае інтэрв'ю быў адным з ранніх прыкладаў ў галіне псіхадынамічнай псіхатэрапіі.

У 1980-х гадах Песешкіян шмат падарожнічаў , каб праводзіць семінары РРТ у краінах Азіі і Лацінскай Амерыкі , якія развіваюцца . Важныя творы РРТ былі перакладзены на англійскую мову ў гэты час. Песешкіян таксама праводзіў семінары па навучанні кіраўніцтву і інструктажу, выклікаючы цікавасць да прымянення РРТ у гэтых галінах.

1990–2010 гг

У гэты перыяд Песешкіян апублікаваў сваю апошнюю фундаментальную працу «*Псіхасаматыка і пазітыўная псіхатэрапія*» ў 1991 г. (нямецкая версія), а пазней яе пераклалі на англійскую мову ў 2013 г. Гэтая кніга прадставіла структураваны і псіхадынамічны падыход да лячэння розных псіхалагічных і фізічных расстройтваў.

Палітычныя змены ў Цэнтральнай і Усходняй Еўропе ў 1990-я гады значна паскорылі міжнародную экспансію РРТ, якая пачалася ўжо ў 1980-я гады. РРТ сутыкнуўся са значнай цікавасцю да гэтых культур, якія займалі унікальнае псіхалагічнае становішча паміж усходняй і заходняй культурамі. Усходнееўрапейскія калегі, вядомыя сваімі арганізаванымі метадамі працы і прагай да ведаў, сыгралі а вырашальную ролю ў сістэматызацыі РРТ семінараў за межамі Германіі. Да 1990 года па ўсім свеце было створана больш за 30 цэнтраў, пачынаючы з першага ў Казані, Расія. Першыя нацыянальныя асацыяцыі па пазітыўнай псіхатэрапіі былі створаны ў Балгарыі (1993), Румыніі (2004) і Расіі. [14] Інтэрнацыяналізацыя РРТ працягнулася з юрыдычнай рэгістрацыяй Міжнароднага цэнтра пазітыўнай псіхатэрапіі ў 1996 годзе як НДА в Германія, які пазней ператварыўся ў Сусветная асацыяцыя пазітыўнай і транскультурнай псіхатэрапіі (WAPP). Гэтыя падзеі супалі са стварэннем Еўрапейскай асацыяцыі псіхатэрапіі (EAP) у Вене ў 1990 г., якая ўстанавіла прафесійныя і прававыя стандарты псіхатэрапіі. Прадстаўнікі пазітыўнай псіхатэрапіі актыўна ўдзельнічаюць у ЕАП з моманту яе стварэння.

У нямецкамоўных краінах дыскусію аб эфектыўнасці розных метадаў псіхатэрапіі распаліла Клаўс Гравэ [15] публікацыя ў 1994 годзе і наступная дыскусія вакол законаў псіхатэрапіі. У адказ Песешкіян і яго калегі правялі шырокае *даследаванне эфектыўнасці пазітыўнай псіхатэрапіі* [16], які атрымаў Прэмію Рычарда Мертэна ў 1997 г. Гэта даследаванне прадставіла эмпірычныя доказы практычнай эфектыўнасці РРТ і адпавядала расце акцэнта на практыцы, заснаванай на фактах, у псіхатэрапіі.

У 1999 годзе была апублікаваная міжнародная навучальная праграма для павышэння кваліфікацыі ў РРТ, абапіраючыся на вопыт розных краін. 2000 год адзначыўся адкрыццём штогадовага Міжнароднага трэнінгу для трэнераў пазітыўнай псіхатэрапіі. [17] Пашырэнне РРТ было аформлена ў Германіі, з Вісбадэнскай акадэміяй псіхатэрапіі (WIAP) [18] атрымманне дзяржаўнага прызнання паслядыпломнай ардынатуры псіхалагаў у псіхадынамічнай псіхатэрапіі, а таксама педагогаў і сацыяльных работнікаў у дзіцячай і падлеткавай псіхатэрапіі. Нямецкі закон для псіхатэрапеўтаў [19] 1998 г., падштурхнула далейшае развіццё навучальных праграм і сістэматызацыю як базавага, так і прасунутага навучання РРТ, пашыраючы свой уплыў за межы Германіі. На працягу многіх гадоў семінары базавага ўзроўню, якія праводзіліся ва Усходняй Еўропе, прывялі да з'яўлення новых канцэпцый. РРТ выйшаў за рамкі свайго першапачатковага медыцынскага кантэксту і знайшоў прымяненне ў розных галінах, уключаючы школьную і універсітэцкую адукацыю, навучанне кіраўніцтву і коучінг. [20][21] Першы сусветны кангрэс РРТ быў арганізаваны ў 1997 годзе ў Санкт-Пецярбургу, Расія, і з таго часу кожныя 3-4 гады. У 2005 годзе ва ўніверсітэце UTEPSA ў Санта-Крус, Балівія, была завершана першая аспіранцкая праграма, якая прапануе ступень магістра ў галіне РРТ. Быў заснаваны Фонд прафесара -Песешкіяна, таксама вядомы як Міжнародная акадэмія пазітыўнай і транскультурнай псіхатэрапіі (IAPP). ст 2005 г. Манье і Носсрат Пясешкіян. Ён садзейнічае міжнародным ініцыятывам і кантралюе кіраванне Інтэрнацыяналам Архівы Пазітыву Псіхатэрапія.

3 2010г

Са сыходам заснавальніка РРТ Носрата Песешкіяна ў 2010 годзе супольнасць РРТ уступіла ў новую фазу .

Сусветная асацыяцыя пазітыўнай і транскультурнай псіхатэрапіі (WAPP) - гэта глабальная парасонавая арганізацыя пазітыўнай псіхатэрапіі . Заснаваны ў 1996 годзе як Міжнародны цэнтр пазітыўнай псіхатэрапіі, WAPP складаецца з асобных членаў, нацыянальных асацыяцый, навучальных інстытутаў, цэнтраў і прадстаўніцтваў на нацыянальным і рэгіянальным узроўнях. Яго галоўная мэта - аказваць падтрымку членам і асобам , зацікаўленым у вывучэнні, практыцы і прасоўванні пазітыўнай псіхатэрапіі. WAPP зарэгістравана як некамерцыйная арганізацыя ў Вісбадэне , Германія, і ў 2023 годзе мае больш за 2200 індывідуальных членаў у 50 краінах. ^[22]

Пазітыўная псіхатэрапія - гэта форма , афіцыйна прызнаная Еўрапейскай асацыяцыяй псіхатэрапіі (EAP) . Еўрапейская федэрацыя цэнтраў пазітыўнай псіхатэрапіі (EFCPP) - гэта арганізацыя , якая дзейнічае па ўсёй Еўропе і з'яўляецца агульнаеўрапейскай акрэдытацыйнай арганізацыяй (EWO) .

Арганізацыя (EWAO) і Еўрапейскі акрэдытаваны навучальны інстытут псіхатэрапіі (EAPTI) праз Акадэмію IAPP, далучаную да EAP. Пачаткоўцы псіхатэрапеўты могуць атрымаць Еўрапейскі сертыфікат псіхатэрапіі (ECP) у пазітыўнай псіхатэрапіі, прайшоўшы навучанне ў EFCPP. ^[23]

Пазітыўная псіхатэрапія з'яўляецца зарэгістраванай гандлёвай маркай у Злучаных Штатах Амерыкі (рэгістрацыйны нумар 6,082,225). ^[24] У 2016 годзе пазітыўная псіхатэрапія была афіцыйна зарэгістраваная як у Еўрапейскім Саюзе, так і ў Швейцарыі.

Па стане на 2023 год нацыянальныя асацыяцыі па РРТ былі створаны ў Балгарыі, Грузіі, Германіі, Румыніі, Косава, Украіне і Эфіопіі. ^[25] Акрамя таго, РРТ актыўна прасоўваецца праз мясцовыя або рэгіянальныя навучальныя цэнтры ў Арменіі, Аўстрыі, Беларусі, Балгарыі, Кітаі , Кіпры, Грузіі, Германіі, Косаве, Латвіі, Паўночнай Македоніі, Польшчы, Румыніі, Расіі, Турцыі, Украіне і Вялікабрытаніі . . Семінары і лекцыі па РРТ прайшлі больш чым у 80 краінах свету. Характэрна, што цяпер РРТ уключаны ў навучальныя праграмы па псіхалогіі і псіхатэрапіі ва ўніверсітэтах Балгарыі , Расіі , Украіны і Турцыі.

Тэорыя

Асноўныя характарыстыкі

Асновы РРТ грунтуюцца на навуковых тэорыях, якія таксама можна знайсці ў іншых метадах лячэння. Тым не менш, Песешкіяна ст Метад спалучае ў сабе элементы псіхадынамічнай і гуманістычнай тэорый і практык псіхатэрапіі для стварэння транскультурнага псіхатэрапеўтычнага падыходу. РРТ таксама рэалізуе інтэгратыўны падыход , які ўлічвае індывідуальныя патрэбы кліента , салютагенетычны прынцыпы, сямейная тэрапія і інструменты самадапамогі . ^[26]

Асноўныя характарыстыкі метаду РРТ:

- Метад інтэгратыўнай псіхатэрапіі
-
-
-
-
-

- Гуманістычны псіхадынамічны
метады Згуртаваная інтэграваная
тэрапеўтычная сістэма
Канфліктна-цэнтраваны
кароткатэрміновы метады
Культурна-адчувальны метады
- Выкарыстанне гісторый, анекдотаў
- і мудрасці. Інавацыйныя ўмяшанні і метады
- Прымяненне ў псіхатэрапіі, іншых медыцынскіх дысцыплінах, кансультаванні, адукацыі, прафілактыцы, кіраванні і трэнінгах.

Асноўныя прынцыпы

Тры асноўныя прынцыпы або слупы пазітыўнай псіхатэрапіі: [27]

- Прынцып надзеі.
- Прынцып раўнавагі
- Прынцып кансультацыі

Прынцып надзеі мяркуе, што **тэрапеўты** імкнуча дапамагчы пацыентам зразумець і ўсвядоміць сэнс і мэту іх расстройства або канфлікту. Такім чынам, засмучэнне перафармулюецца ў «пазітыўным» ключы, што прыводзіць да пазітыўных інтэрпрэтацый. Вось некалькі прыкладаў :

- Парушэнне сну разглядаецца як здольнасць захоўваць пільнасць і кіраваць абмежаваным сном.
- Дэпрэсія разглядаецца як здольнасць глыбока перажываць і выказваць эмоцыі ў адказ на канфлікты.
- Шызафрэнія разглядаецца як здольнасць існаваць адначасова ў двух светлах або яркай фантазіі.

Прымаючы гэтую аптымістычную перспектыву, змена пункту гледжання становіцца магчымай не толькі для пацыента , але і для яго атачэння. Такім чынам, хваробы выконваюць сімвалічную функцыю, якую павінны прызнаць і тэрапеўт , і пацыент . Пацыент даведаецца, што сімптомы і скаргі хваробы дзейнічаюць як сігналы для аднаўлення балансу ў чатырох вымярэннях яго жыцця .

Прынцып раўнавагі прызнае , што , нягледзячы на сацыяльныя і культурныя адрозненні, усе людзі імкнуча спадзяваюцца на агульныя механізмы пераадолення калі мець справу са сваімі праблемамі. Носрат Песешкіян у спалучэнні з мадэллю балансу пазітыўнай псіхатэрапіі распрацаваў дынамічны і сучасны падыход да вырашэння канфліктаў . у розных культурах. Гэтая мадэль вылучае чатыры асноўныя аспекты жыццё:

- Цела/Здароўе - псіхасаматычныя праблемы.
- Дасягненні / Праца - фактары, якія спрыяюць стрэсу.
- Кантакт/адносіны - патэнцыйныя трыгеры дэпрэсіі.
- Будучыня/Фэнтэзі/Сэнс жыцця – страхі і фобіі.

У той час як гэтыя чатыры вобласці ўласцівыя ўсім людзям, заходнія грамадствы, як правіла, аддаюць перавагу сферам фізічнага дабрабыту і прафесійнага поспеху, у той час як усходняе паўшар'е робіць большы акцэнт на міжасобных сувязях, уяўленні і памкненнях на будучыню (транскультурны аспект пазітыўнай псіхатэрапіі). Недастатковы кантакт і адсутнасць фантазіі вядомыя __ спрыяць __ розныя псіхасаматычныя хваробы.

Кожны чалавек выпрацоўвае свае ўласныя перавагі, калі сутыкаецца з канфліктамі. Аднак, калі дамінуе адзін канкрэтны спосаб вырашэння канфлікту, іншыя спосабы могуць апынуцца ў цені. Такія зместы канфліктаў, як пунктуальнасць, упарадкаванасць, ветлівасць, давер, час і цяргпенне, адносяць да асноўных і другасны магутнасцей, буд на __ асноватворны ёмістасці з каханне і ведаў. Гэта можна быць бачыў як зместавая дыферэнцыяцыя класічнай мадэлі Фрэйда ідэнтыфікатара, эга і суперэга.

Прынцып кансультацыі ўводзіць канцэпцыю пяці этапаў тэрапіі і самадапамогі, якія **цесна** пераплятаюцца ў **пазітыўнай** псіхатэрапіі. На гэтых этапах і пацыент, і яго сям'я калектыўна інфармуюцца аб хваробе і індывідуальным рашэнні для яе. Пяць этапаў наступныя:

1. **Назіранне і дыстанцыяванне:** гэты этап уключае ўспрыманне і выказванне жаданняў і праблем пры захаванні пэўнага ўзроўню эмацыйнага разняволенасць.
2. **Прымаючы Інвентар:** Пазнавальны ёмістасці прыходзьце у гуляць як у цяргплівы адлюстроўвае на значныя падзеі жыцця што мець адбылося ўнутры у мінулае 5 каб 10 гадоў.
3. **Сітуацыйны заахвочванне:** Самадапамога і актыўваючы ўнутраныя рэсурсаў стаць у фокус пры гэтым этап. Тэ цяргплівы ёсць заахвочаны каб маляваць на мінулае поспехі ст развязанне канфлікты.
4. **Вербалізацыя:** падкрэсліваюцца камунікатыўныя здольнасці пацыента, што дазваляе ім артыкуляваць і экспрэс выбітны канфлікты і праблемы звязаныя каб у чатыры памеры жыцця.
5. **Пашырэнне мэтай:** гэты этап накіраваны на выхаванне перспектыўнай арыентацыі ў жыцці пасля таго, як праблемы ўзнікнуць ёсць вырашана. Тэ цяргплівы ёсць падказаў з пытанні як, "Што бы вы падабаецца рабіць __ калі усё праблемы мець быў вырашана? Што ёсць ваш мэты для у наступны пяць гадоў?"

Гэтыя пяць этапаў ахопліваюць комплексны падыход да тэрапіі і самадапамогі, забяспечваючы аснову для разгляду розных аспектаў дабрабыту чалавека і садзейнічання яго асабістаму росту і будучыні памкненні.

Пазітыўная псіхатэрапія як метатэорыя

Песешкіяна Першапачатковая мэта была двайная: па-першае, стварыць метады, якія пацыенты маглі б лёгка зразумець і выкарыстоўваць, а па-другое, прапанаваць пазітыўную псіхатэрапію ў якасці пасярэдніка паміж рознымі псіхатэрапеўтычнымі школамі. У сваёй кнізе «*Пазітыўная псіхатэрапія*» (апублікаванай у 1977 г. на нямецкай і ў 1987 г. на англійскай) ^[28] ён прысвяціў гэтаму выкліку цэлы раздзел пад назвай «Пазітыўная псіхатэрапія і іншыя віды псіхатэрапіі» (старонкі 365–400). Песешкіян лічыць гэты раздзел самай складанай і працаёмкай у кнізе. Ён падкрэсліў, што пазітыўная псіхатэрапія не павінна ўспрымацца як яшчэ адзін унутраны метады галіне псіхатэрапіі. __ Замест гэтага ён забяспечвае ўсебаковую аснову, якая дазваляе

выбраць адпаведныя метадалагічныя падыходы для канкрэтных выпадкаў і палягчае чаргаванне гэтых метадаў . Па сутнасці , пазітыўная псіхатэрапія ўяўляе сабой метатэорыю псіхатэрапіі . Ён разглядае псіхатэрапію не толькі як фіксаваны метада для вырашэння спецыфічных профіляў сімптомаў , але і як адказ на больш шырокі сацыяльны, транскультурны і сацыяльны кантэкст , у якім яна праводзіцца. дзейнічае.

Таксама Песешкіян настойваў на тым, што пазітыўная псіхатэрапія не павінна разглядацца як закрытая і выключная сістэма; замест гэтага ён надае значэнне розным псіхатэрапеўтычным метадам. Ён ахоплівае розныя падыходы, такія як псіхааналітычная, псіхадынамічная, паводніцкая тэрапія, групавая тэрапія, гіпнатэрапія, медыкаментознае лячэнне і фізіятэрапія . Пазітыўная псіхатэрапія можа лічыцца інтэгратыўным метадам , які ўключае ў сябе некалькі аспектаў тэрапіі .

Прайшло амаль два дзесяцігоддзі, перш чым Клаўс Граўэ і яго калегі ў Швейцарыі апублікавалі мета -аналіз эфектыўнасці розных псіхатэрапеўтычных падыходаў і прапанавалі агульны метада, які выходзіць за рамкі традыцыйных школ псіхатэрапіі. ^[29] У ЗША Джэрэм Франк апублікаваў схему комплекснай псіхатэрапіі ^[30] . але гэты план таксама быў сустрэты спрэчкамі і не быў прыняты . Рухі за эклектычную і інтэгратыўную псіхатэрапію, якія з таго часу знаходзяць усё большае прызнанне , тым не менш абышлі галоўную мэту тэарэтычнай інтэграцыі і ў значнай ступені задаволіліся перыферыйнай функцыяй выкарыстання метадаў розных школ. ^{[31][32]} Сёння расце кансенсус , што такія фактары , як тэрапеўтычны альянс, эмпатыя, чаканні, культурная адаптацыя і асоба тэрапеўта, больш важныя, чым канкрэтныя метады і прыёмы.

Пазітыўны падыход

Пазітыўная псіхатэрапія робіць акцэнт на мабілізацыі існуючых здольнасцей і патэнцыялу для самадапамогі замест таго, каб у першую чаргу засяроджвацца на ліквідацыі існуючых парушэнняў. Тэрапія пачынаецца з магчымасцяў для развіцця і здольнасцяў асоб, якія ўдзельнічаюць (Песешкіян Н., ^[33] с. 1–7), прытрымліваючыся падыходу Маслоу ^[34] які ўвёў тэрмін « пазітыўная псіхалогія» ^[35] падкрэсліць важнасць канцэнтрацыі ўвагі на станоўчых якасцях людзей. Сімптомы і засмучэнні разглядаюцца як рэакцыя на канфлікты, а тэрапія называецца "пазітыўнай", таму што яна прызнае цэласнасць задзейнічаных індывідаў , уключаючы як патагенез хваробы , так і салютагенез радасці , здольнасці, рэсурсы, патэнцыялы, і магчымасці. (Ёрк К, Пэсешкіян Н., ^[36] стар. 13).

Тэрмін пазітыў у пазітыўнай псіхатэрапіі заснаваны на канцэпцыі " пазітыўных навук" (на аснове Макса Вебера, 1988), што азначае апісанне назіранага феномену без меркаванняў . Носрат Песешкіян выкарыстоўвае тэрмін пазітум у больш шырокім сэнсе, маючы на ўвазе тое, што даступна , дадзена або актуальна. Гэты пазітыў аспект хваробы гэтак жа важны для разумення і клінічнага лячэння хваробы , як і негатыўны аспект. Тэрапія накіравана на мабілізацыю існуючага патэнцыялу і патэнцыялу для самадапамогі і засяроджваецца на магчымасцях развіцця і здольнасцях асоб , якія ўдзельнічаюць у гэтым працэсе, а не проста разглядаць іх як "мяшок сімптомаў". Песешкіян лічыць, што сімптомы і засмучэнні з'яўляюцца рэакцыяй на канфлікты, і тэрапія называецца "пазітыўнай", таму што яна зыходзіць з канцэпцыі паўнаты асоб, якія ўдзельнічаюць у якасці дадзены. ^[37]

Канцэпцыя пазітыўнай псіхатэрапіі заснавана на гуманістычным бачанні прыроды чалавека ^[38] які падкрэслівае у уласцівы дабрныя і патэнцыял з асоб. ^[39] Згодна з у РРТ, людзей мець два асноўныя здольнасці: любіць і ведаць , і праз адукацыю і

асабістае развіццё яны могуць далей развіваць гэтыя здольнасці і свае унікальныя асобы. Тэрапія, у гэтым кантэксце, разглядаецца як інструмент для садзейнічання далейшаму росту і адукацыі для пацыента і яго сям'я.

У пазітыўнай псіхатэрапіі засмучэнні перафармулююцца ў пазітыўным святле . Дэпрэсія, напрыклад, разглядаецца як «здольнасць рэагаваць на канфлікты з глыбокай эмацыйнасцю»; страх адзіноты разглядаецца як «жаданне быць з іншымі людзьмі» ; алкагалізм пераасэнсоўваецца як «здольнасць забяспечваць сябе цяплом (і любоўю) , г.зн не атрымана ад іншых»; псіхоз разглядаецца як «здольнасць жыць у двух светах адначасова » ; а сардэчныя засмучэнні разглядаюцца як « здольнасць трымаць нешта вельмі блізка да сэрца ». [40]

Пазітыўны працэс, які ўдзельнічае ў PPT, прыводзіць да змены пункту гледжання для ўсіх удзельнікаў , уключаючы пацыента, яго сям'ю і тэрапеўта / лекара. [41] Замест таго, каб засяроджвацца выключна на сімптомах , увага накіраваны на асноўны канфлікт. Больш за тое, гэты падыход дазваляе ідэнтыфікаваць «сапраўднага пацыента» [42] . які часта не той , хто шукае лячэння, а хутчэй член іх сацыяльнага асяроддзя . Інтэрпрэтуючы хваробы ў пазітыўным святле, пацыенты заахвочваюцца разумець патэнцыйную функцыю і псіхадынамічнае значэнне сваёй хваробы для сябе і навакольных , а таксама прызнаваць свае здольнасці , а не толькі свае паталогіі.

Базавыя і фактычныя магутнасці

Канфлікты ў паўсядзённым жыцці , а таксама ўнутраныя канфлікты, якія могуць прывесці да псіхалагічных расстройтваў і хвароб, часта звязаны з рэальнымі каштоўнымі меркаваннямі. За імі стаяць паняцці, напрыклад , любові або справядлівасці або такіх каштоўнасцяў, як парадак, давер або цяпенне, характарыстыкі , якія ў пазітыўнай псіхатэрапіі называюцца сапраўднымі здольнасцямі. Спосабы паводзін, каштоўнасці, цноты і канфліктныя ідэі звязаны са спецыфічным зместам рэальных здольнасцей , якія прысутнічаюць ва ўсіх культурах . Кожны чалавек па -свойму рэагуе на канцэпцыю , якую ён засвоіў і развіў на працягу свайго жыцця , якая выклікае ўражанне на яго ці яе індывідуальным вопытам і якая стала спадчыннай мадэллю праз культуру і адукацыю. Пунктуальнасць або давер, для напрыклад, будуць разглядацца па-рознаму двума рознымі людзьмі ў параўнальных сітуацыях. Канфлікты, якія прыводзяць да пакут і нават фізічных рэакцый, часта з'яўляюцца вынікам розных канцэпцый адносна актыўных рэальных здольнасцей, напрыклад, пунктуальнасці або даверу. Розныя ацэнкі канцэпцый вынікаюць з розных культурных і сямейных канцэпцый. Важнасць пунктуальнасці або даверу ў параўнанні з кантактам , дасягненнямі або справядлівасцю разглядаецца рознай асобай . _ Гэта можа прывесці да канфліктаў , але таксама да абмену, вывучэння і пашырэння паняццяў чалавека. У 1977 г. Носрат Песешкіян увёў тэрмін «фактычны магутнасці» [43]

Паводле Песешкіяна , кожны чалавек валодае дзвюма асноўнымі здольнасцямі : здольнасцю любіць , выяўленай у першасных здольнасцях , як эмацыйныя патрэбы, і здольнасцю пазнаваць , развітай з другаснымі актуальнымі здольнасцямі, сацыяльнымі нормамі. Здольнасць любіць знаходзіць сваё выражэнне ў асноўных сапраўдных здольнасцях , такіх як цяпенне, час і давер . Здольнасць пазнаваць знаходзіць сваё выражэнне ў другасных актуальных здольнасцях , такіх як _ пунктуальнасць, чысціня і ўпарадкаванасць: « Мы структуруем наш вопыт з дапамогай здольнасці да ведаць ... Ён змяшчае здольнасць вучыцца (збіраць вопыт) і вучыць (перадаваць вопыт іншым) ». [44]

Першасныя здольнасці (здольнасць любіць)	Другасныя здольнасці (здольнасць ведаць)
Каханне/Прыняцце	Пунктуальнасць
Мадэляванне	Чысціня
Цярпенне	Упарадкаванасць
Час	Паслухмянасць/дысцыпліна
Кантакт	Ветлівасць/Дарэчнасць
Сэксуальнасць / Пяшчота	Адкрытасць/сумленнасць
Давер	Вернасць
Упэўненасць	Справядлівасць
Надзея	Стараннасць / Дасягненне
вера	Беражлівасць
Сумневы	Надзейнасць
Пэўнасць	Дакладнасць
Адзінства	Добрасумленнасць
Эмацыйныя патрэбы і здольнасць да адносін (дасягаецца шляхам мадэлявання)	Сацыяльныя нормы і фарміраванне адносін (дасягаецца праз адукацыю)

Песешкіян распрацаваў «Дыферэнцыяцыйную аналітычную тэорыю» (, [45] стар. 25) як дадатак да псіхааналізу таго часу, які займаўся перш за ўсё псіхасэксуальнымі фазамі развіцця (напрыклад, аральнай, анальнай і эдыпавай), развіццём аўтаноміі і канфліктамі паміж ідэнтыфікатарам і супер - эга. Дыферэнцыяцыйны аналіз пытаецца, які канкрэтны змест узнікае на больш ранніх стадыях: цярпенне бацькоў, развіццё даверу, вопыт кахання ў безумоўным прыняцці развіццёвая псіхалагічная перадумова для паспяховага развіцця ў аральнай фазе. Гэтыя здольнасці, вядомыя як «першасныя», замацоўваюцца ў дзіцяці непасрэднымі паводзінамі бацькоў і іх мадэляваннем. Асноўныя здольнасці, такія як цярпенне (да сябе ці іншых), давер (да сябе, да іншых ці да лёс), мець і даваць час, з'яўляюцца асноўнымі неабходнымі для развіцця нованароджанага дзіцяці. Дзіцяці патрэбна цеплыня, час, цярпенне і спачуванне, безумоўнае прыняцце, каб развіць уласны ўнутраны баланс, які адпавядае ўзросту. [46]

Першасныя фактычныя здольнасці адносін з першым рэферэнтным чалавекам дазваляюць мець зносіны _ _ _ _ _ быць у міры з самім сабой, успрымаць сябе, развіваць свядомасць сябе і свету і, нарэшце, належным чынам вырашаць унутраныя і знешнія канфлікты. Асноўная здольнасць «цярпення» з'яўляецца неабходнай умовай для адпаведнага кантролю імпульсаў, здольнасць «даверу» патрабуецца для ўнутранай падтрымкі, цяпла і пачуцця бяспекі. Наколькі важна несвядомае, з любоўю прыняцце з боку маці, бабулі, у якой заўсёды ёсць час і цярпенне, або ўнутранай фігуры бацькі, якому дзіця магло б давяраць так цалкам, каб дазволіць сабе ўпасці ў яго рукі ці даверыцца яму тое, у што яна сама яшчэ не вельмі давярала! [47]

Другасныя фактычныя здольнасці, такія як пунктуальнасць, ветлівасць, адкрытасць, справядлівасць або вернасць, часта гуляюць ролю сацыяльных нормаў у вырашэнні канфліктаў і непаразуменняў. Падобным чынам «упардкаванасць» з'яўляецца адным з найбольш частых зместаў канфліктаў паміж бацькамі і дзецьмі ў заходніх культурах, а таксама паміж самімі парамі. «Справядлівасць», другасная здольнасць, і вопыт

несправядлівасці павінны сустракацца і ўраўнаважвацца зноў і зноў, з любоўю прымаючы, знаходзячы час, каб зразумець і быць цяплымым. "Паслухмянасць" як выраз дысцыпліны па гістарычных прычынах не вельмі цэнніцца ў дэмакратычнай Германіі, але, нягледзячы на гэта, яна агульнапрызнаная як факт жыцця і разглядаецца як канструктыўная ў школах і неад'емная свабода рабіць

рашэнні ёсць адведзены неабходнасцю выконваць правілы. __ Гэта, аднак, адзін з найбольш частых канфліктных фактараў у адукацыі. У псіхатэрапіі канфлікты суперэга вылучаюцца ў сітуацыях, адзначаных рэлігіяй __ як трыгеры віны __ канфлікты. ^[48]

Варта адзначыць, што з транскультурнай пункту гледжання, ва ўсходніх культурах, першасныя здольнасці, такія як каханне, давер і кантакт, цэнніцца больш высока, у той час як другасныя здольнасці, такія як упарадкаванасць, пунктуальнасць і чысціня, больш рэзка выяўленыя ў заходніх культурах. Акцэнт вызначаецца яшчэ ў ранні дзяцінства, напрыклад, калі ўсталяваны час кармлення дзіцяці і ўстаноўлены дакладныя правілы адносна дакладнага часу асноўнага прыёму ежы, а таксама іншыя падобныя правілы. Гэтыя адрозненні часта прыводзяць да непаразуменняў, але таксама да канфліктаў і асуджэнняў.

Пазітыўны псіхатэрапія аналізу канкрэтны змест __ з канфлікты __ як трыгеры для эмоцыі і засяроджваецца ў кансультацыі або тэрапіі на ўнутраных і знешніх канфліктах або каштоўнасцях і здольнасцях, якія з'яўляюцца зместам гэтых канфліктаў. Эмоцыі, якія прыводзяць да пакут, або фізічныя сімптомы могуць быць зразуметыя як каштоўнасці, якія функцыянуюць у канфлікце супрацьлеглых канцэпцый. У сувязі з гэтым працэс, арыентаваны на канфлікт, засяроджваецца менш на трыгерах, чым на выяўленні і далейшай прапрацоўцы канфлікту, які іх выклікаў. ^[49]

Транскультурны падыход

Інтэграцыя транскультурнай перспектывы ў псіхатэрапію была не толькі галоўным фокусам Носрата Песешкіяна з самага пачатку, але і мела для яго сацыяльна-палітычнае значэнне. Носрат Песешкіян падкрэслівае важнасць транскультурнага падыходу ў пазітыўнай псіхатэрапіі, паколькі гэта тэма, якая паўтараецца ва ўсім метадазе. Гэтая перспектыва прапануе каштоўную інфармацыю для разумення індывідуальных канфліктаў і мае значныя сацыяльныя наступствы. Такія пытанні, як іміграцыя, дапамога ў развіцці, узаемадзеянне з людзьмі з розных культур, транскультурныя шлюбныя барацьбы з забабонамі, альтэрнатыўныя мадэлі з розных культурных слаёў і палітычныя праблемы, якія ўзнікаюць з транскультурных сітуацый, могуць быць вырашаны з дапамогай гэтага падыходу. ^[50]

Уключэнне культурных фактараў і прызнанне ўнікальнай прыроды кожнага метаду лячэння пашырыла прымяненасць PPT і зрабіла яго эфектыўным метадам для выкарыстання ў мультыкультурных грамадствах. ^[51] PPT выкладаюць і практыкуюць псіхатэрапеўты больш чым у 70 краінах, і гэта можна лічыць транскультурным падыходам да псіхатэрапіі. Такім чынам, прынцыпы PPT складаюць аснову для вызначэння і пабудовы вобласці транскультурнай псіхатэрапіі, якая мае важнае значэнне для псіхатэрапеўтычнай адукацыі, бесперапыннай адукацыі, а таксама для прызнання і прыняцця новых псіхатэрапеўтычных дысцыплін.

Значэнне «транскультурнага» ў PPT можна разумець двума спосабамі:

1. па-першае, гэта спасылаецца на каб у прызнанне з унікальнымі характарыстыкамі з хворых Сусветная арганізацыя па ахове здароўя прыходзіць з рознага

культурнага асяроддзя, што таксама вядома як міжкультурная псіхатэрапія або псіхатэрапія мігрантаў.

2. Па-другое, гэта ўключае ў сябе разгляд культурных фактараў у кожным тэрапеўтычным стасунку, каб пашырыць рэпертуар тэрапеўта і спрыяць сацыяльна-палітычнай дасведчанасці.

PPT - гэта культурна-адчувальны метады (канцэпцыя "адзінства ў разнастайнасці"), які можа быць адаптаваны да розных культур і жыццёвых сітуацый і не павінен разглядацца як форма заходняй "псіхалагічнай каланізацыі".^[52] Носрат Песешкіян падкрэслівае значэнне сацыяльнага аспекту ў пазітыўнай псіхатэрапіі, мяркуючы, што яго можна шырока ўжываць да розных сацыяльных адносін, напрыклад паміж групамі, народамі, нацыямі і культурнымі групамі. Паступаючы такім чынам, можна стварыць комплексную сацыяльную тэорыю, арыентаваную на ўзаемадзеянне праблемы, чалавечыя здольнасці і эканамічныя абставіны.^[53]

Транскультурная псіхатэрапія - гэта не проста параўнанне розных культур, але ўсёабдымная канцэпцыя, якая засяроджваецца на культурных аспектах чалавечых паводзін. Ён імкнецца зразумець, чым людзі адрозніваюцца і што ў іх агульнага. PPT выкарыстоўвае прыклады з іншых культур, каб дапамагчы пацыентам пашырыць уласны рэпертуар паводзін і рэалізаванаць уласную перспектыву. Для прасоўвання выкарыстоўваюцца такія інструменты, як гісторыі, казкі, сацыяльныя нормы і мадэль балансу транскультурнай перспектывы. У 1979 г. Носрат Песешкіян выкарыстаў тэрмін «транскультурная псіхатэрапія» і прысвяціў гэтаму раздзел у сваёй кнізе «*Гандляр і папугай: усходнія гісторыі ў пазітыўнай псіхатэрапіі*». Ён лічыў, што вырашэнне транскультурных праблем будзе адной з галоўных задач будучыні ў сувязі з ростам значэння транскультурных цяжкасцей у прыватным жыцці, працы і палітыцы. Прынцып транскультурных праблем становіцца прынцыпам узаемаадносін паміж людзьмі і вырашэння ўнутраных канфліктаў, становячыся ў канчатковым выніку аб'ектам псіхатэрапіі.^[54]

Першае інтэрв'ю ў пазітыўнай псіхатэрапіі

Песешкіян распрацаваў паўструктур першае інтэрв'ю, які з'яўляецца адным з нямногіх у вобласці псіхадынамічнай псіхатэрапіі. Дысертацыя Хаміда Песешкіяна^[55] прадстаўлена ў 1988 годзе, была першай доктарскай дысертацыяй, прысвечанай PPT. Першае інтэрв'ю ў PPT было ўпершыню структуравана ў гэтай дысертацыі, была прадстаўлена анкета для гэтага першага інтэрв'ю і праведзена яго псіхадынамічнае даследаванне. Гэты папярэднік пазнейшага паўструктураванага псіхадынамічнага першага інтэрв'ю быў значным укладам у псіхадынамічную псіхатэрапію і быў апублікаваны ў 1988 годзе разам з анкетай WIPPF на PPT.

Першая гутарка ў псіхатэрапіі - найважнейшы кампанент, які можна параўнаць з медыцынскім аглядам і зборам анамнезу ст. саматычныя лекі.^[56] Ён служыць некалькім мэтам, уключаючы дыягностыку, планаванне тэрапіі, прагноз і стварэнне гіпотэз.^[57] У PPT першае інтэрв'ю прадугледжвае дыягнастычны падыход, падобны да анамнезу, але таксама ўлічвае фактары адносін і тэрапеўтычны альянс.^[58] Ён прызнае ўплыў чаканняў^[59] уключаючы надзею на эфектыўную тэрапію (Снайдэр,^[60] 193–212, Франк^[61]). З-за сваёй паўструктураванай прыроды і адаптыўных канцэпцый гэта можа быць прымяняецца ў розных кантэкстах, такіх як індывідуальная тэрапія, тэрапія для пар, сямейная тэрапія, кансультаванне і коучынг, і падыходзіць для розных культур налады.

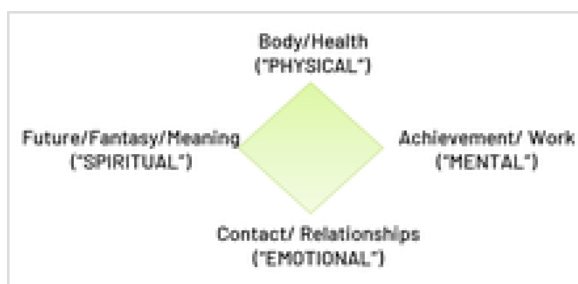
Першае інтэрв'ю ў PPT - гэта паўструктураванае інтэрв'ю, якое ўключае як абавязковыя

, так і дадатковыя пытанні. У залежнасці ад адказаў на абавязковыя пытанні, тэрапеўт можа задаваць ці не задаваць дадатковыя пытанні. Пытанні могуць быць адкрытымі і закрытымі і прызначаны для збору інфармацыі для дыягнастычных, тэрапеўтычных, прагнастычных мэтай і для фармулявання гіпотэз ([62]): с.31). Інтэрв'ю можа быць выкарыстана падчас першай сустрэчы або ранніх сеансаў як частка папярэдняй фазы тэрапіі, а таксама можа быць выкарыстана ў мэтах арыентацыі на першай сесіі, калі тэрапеўт паглыбляецца ў канкрэтныя вобласці падчас наступных сесій. Першае інтэрв'ю дастасавальна да шырокага дыяпазону ўмоў, уключаючы тэрапію з асобнымі людзьмі, дзецьмі, моладдзю, парамі і сем'ямі, а таксама кансультаванне і навучанне, і можа быць адаптавана да розных культур. [63]

Балансавая мадэль

Мадэль балансу шырока прызнана і можа прымяняцца ў розных галінах, уключаючы тэрапію, самадапамогу, і сямейная тэрапія. Гэта параўнальна з канцэпцыяй лібіда Фрэйда, Адлера жыццёвыя мэты і чатыры функцыі Юнга: успрыманне, стаўленне, адчувальнасць і інтуіцыя. Мадэль балансу прапануе структурнае прадстаўленне асобы і дазваляе ідэнтыфікаваць сферы, у якіх асобе можа не хапаць. Звяртаючыся да гэтых абласцей, можна дасягнуць новага балансу, што прывядзе да сінтэзу ўнутры тэрапія.

Мадэль балансу ёсць заснаваны на канцэпцыі таго, што існуюць па сутнасці чатыры сферы жыцця, у якіх чалавек жыве і функцыянуе, і якія істотна ўплываюць на агульную задаволенасць чалавека, яго самаацэнку і здольнасць спраўляцца з праблемамі. Гэтыя сферы служаць ключавымі індыкатарамі асобы чалавека ў цяперашні момант і ахопліваюць біялагічна-фізічны, рацыянальна-інтэлектуальны, сацыяльна-эмацыйны і ўяўны, каштоўнасна-арыентаваныя аспекты штодзённага жыцця. У той час як усе людзі валодаюць патэнцыялам для кожнай з гэтых абласцей, некаторыя з іх могуць быць больш прыкметнымі або занятым з-за адрозненняў у адукацыі і навакольным асяроддзі. [64] Жыццёвая энергія, дзейнасць і рэакцыі залежаць ад гэтых чатырох і



звязаны з імі вобласці:

Малюнак 3. Мадэль балансу ў пазітыўнай псіхатэрапіі, распрацаваная Носратам Песеікіянам

1. фізічны дзейнасці і ўспрыманне, такі як ядуць, піць, пшчота, сэксуальнасць, сон, адпачынак, спорт, знешні выгляд і адзенне;
2. Прафесійныя дасягненні і магчымасці, такія як гандаль, хатнія абавязкі, садоўніцтва, базавая і вышэйшая адукацыя і грошыкіраванне;
3. Адносіны і кантакт стылі з партнёры, сям'я, сябры, знаёмых і незнаёмцы; сацыяльныя ўдзелы і дзейнасць;
4. Будучыя планы, рэлігійны/духоўны практыкі, мэта/сэнс, медытацыя, адлюстраванне, смерць, перакананні, ідэі і развіццё з бачанне або уяўленне-фантазія.

Мэта мадэлі балансу - аднавіць раўнавагу паміж чатырма сферамі жыцця. _ Мэта

псіхатэрапеўтычнага лячэння - дапамагчы пацыенту вызначыць свае ўласныя рэсурсы і выкарыстоўваць іх для дасягнення дынамічнага балансу. [65] У прыватнасці, гэта прадугледжвае расстаноўку прыярытэтаў збалансаванага размеркавання энергіі, прычым кожная вобласць дынамічна атрымлівае роўную долю (25%), а не роўную колькасць часу. Працяглая аднабаковасць можа прывесці да канфліктаў і хвароб, сярод іншага негатыўна вынікі.

Памеры мадэлі

Ацэнка ўплыву вопыту ранняга дзяцінства на пацыента з'яўляецца найважнейшай і складанай задачай псіхадынамічнай псіхатэрапіі. У PPT — канцэпцыя памераў мадэлі [66] - таксама вядомыя як «прыклады», «узоры для пераймання» або «формы любові», выкарыстоўваецца як інструмент для апісання мадэлі сямейных канцэпцый, якія фарміруюць вопыт і развіццё чалавека. Ранняе выхаванне і навакольнае асяроддзе ўплываюць на унікальнае развіццё і праяву асноўных здольнасцей да любові і ведаў, як гэта апісаў Носрат Песешкіян. Мадэль раўнавагі ілюструе здольнасць пазнаваць, у той час як чатыры памеры мадэлі ілюструюць здольнасць любіць.

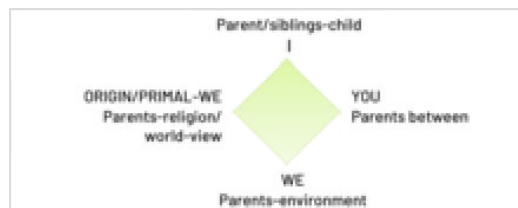


Figure 4. The four model dimensions of positive psychotherapy

Выкарыстанне чатырох вымярэнняў мадэлі ў PPT пашырае аналітычныя тэорыі сябе і аб'ектаў Когута і Кернберга, уводзячы не толькі вымярэнне "Я", але таксама вымярэнні "Вы", "Мы" і "Першаснае мы". Вымярэнне "Вы" адлюстроўвае адносіны паміж бацькамі пацыента або асобамі, якія займаюцца першаснай медыцынскай дапамогай іншы, у той час як вымярэнне "Мы" ўключае ў сябе вопыт бацькоў / першасных апекуноў з іншымі. Вымярэнне «Першаснае мы», якое ёсць унікальна для PPT, апісвае ўзаемаадносіны паміж тымі, хто аказвае першасную дапамогу пацыенту, такім як бацькі, бабулі і дзядулі, і іх жыццё філасофіі або рэлігійных перакананняў. Уключаючы гэтыя чатыры суб'ектныя адносіны, PPT пашырае сама-тэорыі аб'ектаў і зарэкамендавала сябе як адметны падыход, які патэнцыйна можа паўплываць на будучыню псіхадынамічнай тэрапіі.

1. Вымярэнне "Я" - гэта мадэльнае вымярэнне, якое засяроджваецца на адносінах чалавека з самім сабой і яго жыццёвых праблемах, такіх як самаацэнка, упэўненасць у сабе, вобраз сябе і базавы давер супраць базавага недаверу. Гэтыя праблемы ў значнай ступені залежаць ад дзіцячага вопыту чалавека і яго адносін з бацькамі і братамі і сёстрамі. У дзяцінстве чалавек вучыцца фармаваць адносіны з самім сабой, зыходзячы са сваіх жаданняў і патрэбаў выкананы.
2. Вымярэнне "Вы" адносіцца да адносін чалавека з іншымі, у прыватнасці, з яго рамантычным партнёрам. Асноўнай мадэллю гэтых адносін з'яўляецца прыклад, які паказвае чалавек бацькі, асабліва ст іх уласныя адносіны з кожным іншым. Тэ паводзіны і ўзаемадзеянне паміж бацькамі служыць мадэллю для магчымых спосабаў паводзін у партнёрстве, уплываючы на тое, як індывід фарміруе свае ўласныя адносіны са сваім рамантычным партнёрам.
3. Вымярэнне «Мы» тычыцца адносін індывіда да яго сацыяльнага атачэння і ў значнай ступені залежыць ад адносін яго бацькоў з іх уласным сацыяльным асяроддзем. Праз сацыялізацыю, адносіны да сацыяльнага паводзінаў і

дасягненні нормы з'яўляюцца перадаюцца ад бацькоў іх дзецям . Гэтыя ўстаноўкі і чаканні звязаны з сацыяльнымі сувязямі па-за рамкамі непасрэднай сям'і, такімі як адносіны са сваякамі, калегамі, сацыяльнымі рэфэрэнтнымі групамі, групамі інтарэсаў, суайчыннікамі і чалавечтвам у цэлым . Тое , як бацькі ўзаемадзейнічаюць і кіруюць гэтымі сацыяльнымі адносінамі, вызначае іх разуменне і падыход дзяцей да сацыяльнага паводзіны.

4. Вымярэнне «Паходжанне/Першапачатковае мы» адносіцца да адносін індывіда са сваім паходжаннем або першабытнай супольнасцю, на якія ў значнай ступені ўплывае стаўленне бацькоў да сэнсу, мэты, духоўнасці/рэлігіі і светапогляду . Гэта вымярэнне грунтуецца не толькі на фармальным членстве ў рэлігійнай супольнасці, але з'яўляецца фундаментальным для пытання аб сэнсе, якое ўзнікае ў далейшым жыцці. Нават калі асоба адмаўляецца ад рэлігіі, яе адносіны з паходжаннем або першабытнай супольнасцю застаюцца важнымі ў якасці асновы для іншых сістэм арыентацыі, якія павінны надаць сэнс і прызначэнне.

Канфліктная мадэль

Псіхадынамічная мадэль канфлікту Песешкіана (гл. малюнак) падкрэслівае дыферэнцыяцыю зместу , які з'яўляецца цэнтрам спрэчкі , і яго ўнутраную ацэнку. Мадэль адрознівае фактычны канфлікт, які ўзнікае ў цяжкай сітуацыі, ужо існуючы асноўны канфлікт і несвядомы ўнутраны канфлікт, які выклікае фізічныя і/або псіхічныя сімптомы. Тэрмін « канфлікт » (ад лацінскага *confligere* , што азначае сутыкненне або бойка) адносіцца да відавочнай несумяшчальнасці ўнутраных і знешніх каштоўнасцей і канцэпцый або унутраная амбівалентнасць. Эмоцыі , афектыўныя станы і фізічныя рэакцыі можна разумець як сігнальныя індыкатары ўнутранага канфлікту каштоўнасцяў і размеркавання рэальных здольнасцяў . Такім чынам, у PPT задаецца пытанне аб

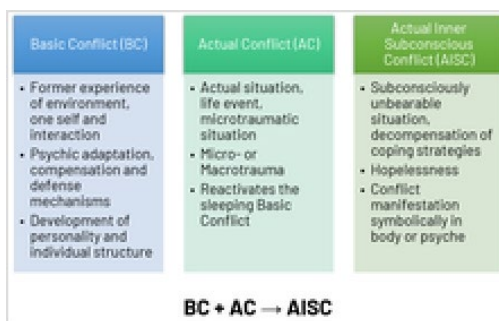


Figure 5. The concept of the three main conflicts in PPT

змесце: што выклікае або выклікае гэта эмоцыі? [67]

Канцэпцыя «мікратраўмы» Песешкіана адносіцца да назапашвання невялікіх паўтаральных псіхічных траўмаў , якія выклікаюць мікрастрэс або «дробязі, або дробязі» ([68]) стар. 80), і можа выклікаць унутраныя канфлікты. Гэтыя мікратраўмы адрозніваюцца ад сур'ёзных жыццёвых падзей або макратраўм . Яны лічацца зместам канфлікту і звязаны з рэальнымі здольнасцямі , якімі валодаюць людзі, якія дазваляюць ім фармаваць адносіны , але могуць таксама стаць крыніцай канфліктаў. У рэальным канфлікце, калі механізмы пераадолення перагружаны , ан можа ўзнікнуць стары несвядомы базавы канфлікт , які супрацьпастаўляе першасныя эмацыйныя патрэбы, такія як давер, надзея або пяшчота , і другасныя здольнасці або сацыяльныя нормы , такія як упарадкаванасць, пунктуальнасць, справядлівасць або адкрытасць. Калі папярэдні кампраміс , які працаваў для вырашэння асноўнага канфлікту, больш не эфектыўны , узнікае ўнутраны канфлікт , які прыводзіць да сімптомаў , якія разглядаюцца як спробы рашэння . Гэтыя канфліктныя рэакцыі могуць быць прадстаўлены з дапамогай мадэлі балансу , нават калі яны не могуць прывесці да вырашэння, яны ўсё яшчэ маюць

ўздзеянне.

Калі пэўныя здольнасці, мараль, ідэі або прынцыпы пастаянна выкарыстоўваюцца без адаптацыі да бягучых абставін, гэта можа прывесці да парушэнняў. Калі сямейныя канцэпцыі або кампрамісы, зробленыя ў мінулым, працягваюць паўтарацца, можа ўзнікнуць несвядомы ўнутраны канфлікт, які можа выклікаць псіхалагічныя, псіхасаматычныя або фізічныя парушэнні. Гэтыя сімптомы служаць для пацыента спосабам выказаць што-небудзь несвядома і маюць пэўнае значэнне для ўсіх. Мэта РРТ - умацаванне заняўдбаных абласцей і недастаткова развітых здольнасцей у тэрапеўтычных адносінах і паўсядзённым жыцці, што дазваляе пацыентам эфектыўна вырашаць канфлікты і дасягаць унутранага і знешняга балансу.

Апавядальны падыход з выкарыстаннем гісторый і мудрасці

Асаблівая метадыка, якая выкарыстоўваецца ў РРТ, - гэта тэрапеўтычнае выкарыстанне казак, апавяданняў і прымавак, якое ўпершыню было ўведзена Носратам Песешкіянам у сваёй працы «*Усходнія апавяданні як інструменты псіхатэрапіі*» — «*Гандляр і папугай*» у 1979 г. Падчас гіпнатэрапіі (Мілтан Эрыксан) выкарыстаў гэты падыход, ён не быў распаўсюджаны ў псіхадынамічнай тэрапіі да працы Песешкіяна. У адрозненне ад Карла Густава Юнга, які засяродзіўся на казках, метада Песешкія выкарыстоўвае больш шырокі спектр наратыўнай тэрапіі і інструментаў асацыяцыі. «Выкарыстоўваючы гісторыі і прытчы з Усходу і іншых культур, робяцца спробы распазнаць і пашырыць патэнцыял для самадапамогі. Спасылаючыся на сімвалічнае значэнне прыказак і старых мудрых слоў, узятых з многіх культур, чалавек, якому яны распавядаюцца, у псіхатэрапіі вядзе да больш пазітыўнага погляду на сябе» ([69]). (стар. 92).

Меркаваны тэрапеўтычны эфект здзіўлення, які ўзнікае ў выніку выкарыстання ўсходніх гісторый, якія спачатку могуць здацца незнаёмымі ў еўрапейскай культуры, быў даказаны эфектыўным не толькі ў іншых культурах ([70]). С. 24–34). Гісторыі выконваюць некалькі функцый у тэрапіі, у тым ліку ствараюць нормы для самапараўнання і ставяць пад сумнеў устаноўленыя нормы, каб разглядаць іх як адносныя. На першым этапе тэрапіі гэтыя гісторыі могуць прывесці да змены перспектыва, якая затым выкарыстоўваецца на наступных этапах. Такія апавяданні таксама могуць спрыяць вызваленню эмоцый і думак, часта гуляюць вырашальную ролю ў тэрапіі. Апавяданне ў тэрапіі служыць люстэркам, якое дазваляе чытачам і слухачам атаясамліваць сябе з героямі і іх перажываннямі, разважаючы пра ўласныя патрэбы і сітуацыі. Прадстаўляючы рашэнні, гісторыі могуць выступаць у якасці мадэляў, якія пацыенты могуць параўноўваць са сваімі ўласнымі падыходамі, які вядзе да больш шырокіх інтэрпрэтацый і патэнцыялу для змен. Акрамя таго, апавяданне асабліва эфектыўна дапамагае пацыентам, якія супраціўляюцца зменам і трымаюцца старых і састарэлых ідэй. [71][72]

Пяціступеньчатая канцэпцыя

Пяціступеньчатая канцэпцыя, якая выкарыстоўваецца ў індывідуальнай і сямейнай тэрапіі, падобная на пяць пальцаў кожнай рукі, вельмі нагадваюць натуральны працэс, які назіраецца ў групавой псіхатэрапіі, апісаны Раймандам Баттэгаем, псіхадрама апісаны па Марэна, і далей адукацыі з людзей як апісаны па Альфрэду Адлеру. Што наборы Песешкіяна падыход [73] Акрамя сістэматычнага прымянення гэтай мадэлі працэсу ў псіхатэрапіі. Працэдура з пяці этапаў служыць дарожнай картаю для

тэрапеўта, так і для кліента, каб знайсці найбольш эфектыўныя сродкі самадапамогі. Даследаванні ў галіне тэрапіі паказалі, што чым лепш мы спраўляемся са складанымі сітуацыямі тэрапіі і разважаем аб тэрапеўтычных адносінах, тым больш паспяховым будзе вынік тэрапіі быць.

Тры этапы ўзаемадзеяння ў тэрапіі (прыхільнасць, дыферэнцыяцыя, адлучэнне) ўключаюць у сябе 5-этапны працэс зносін, які выкарыстоўваецца як у рамках індывідуальных заняткаў, так і на працягу ўсяго курсу тэрапіі. [74]

1. The першы крок ёсць прыняцце, назіранне, і аддаленне, які ўключае а зрух у перспектыве.
2. The другі крок ўключае прымаючы інвентар, дыферэнцыруючы у змесціва і фон з канфлікт і пацыента моцныя бакі.
3. The трэці крок ёсць сітуацыйнае заахвочванне, дзе самадапамога і рэсурсаў ёсць развіты.
4. The чацвёрты крок ўключае працу праз у канфлікт праз вербалізацыя.
5. The пяты і канчатковы крок, называецца пашырэнне з у мэты, ўключае адлюстроўваючы на, падвядзенне вынікаў, і тэставанне новы канцэпцыі, стратэгіі, і перспектывы з а арыентаваны на будучыню фокус.

Гэты структураваны камунікатыўны падыход з'яўляецца унікальным для метаду Песешкіана і спрыяе паспяховым вынікам тэрапіі. Гэты тэрапеўтычны працэс арыентаваны на будучыню і змены, і ён ўключае выкарыстанне канцэпцый з мінулага, якія эфектыўныя для сучаснасці. Акрамя таго, пры неабходнасці выкарыстоўваюцца канцэпцыі з іншых псіхатэрапеўтычных дысцыплін (інтэгратыўны аспект). Пацыент і яго асяроддзе актыўныя – удзельнічаць у разуменні працэсу хваробы (самадапамога).

5 этапаў PPT служаць структурай для зносін у рамках сеансу тэрапіі або на працягу ўсяго тэрапеўтычнага працэсу, які ў адваротным выпадку не меў бы кірунку. [75] Дзякуючы выкарыстанню адпаведнага разумення, навадных пытанняў, гісторый, трыгераў асацыяцый і перагляду папярэдніх тэм, тэрапеўт палягчае пацыенту апавяданне і разважанне. Працэс дае як тэрапеўту, так і пацыенту адпраўную кропку і пачуццё бяспекі, рыхтуючы пацыента да барацьбы з канфліктамі і ўдзелу ў самадапамозе, асабліва пасля заканчэння тэрапіі. скончылася.

Ужыванне

Сферы прымянення PPT

Метад пазітыўнай псіхатэрапіі, які першапачаткова быў распрацаваны для псіхатэрапіі, пашырыўся за межы свайго традыцыйнага прымянення і стаў прымяняцца ў розных галінах, такіх як кансультаванне, педагогіка і сацыяльная праца. У Германіі PPT выкарыстоўваецца ў кансультаванні з 1992 года, а ў Балгарыі ён выкарыстоўваецца ў педагогіцы з таго ж года. У Кітаі з 2014 г. ён выкарыстоўваецца для навучання сацыяльных работнікаў праблемам псіхічных расстройстваў, працы з сем'ямі і прадухіленні выгарання. PPT таксама выкарыстоўваецца ў якасці асновы для спецыялізаваных навучальных праграм па тэрапіі дзяцей і моладзі ў Балгарыі з 2006 г., а пазней ва Украіне і Расіі. Прафесіяналы з розных краін, такіх як Германія, Балгарыя, Кіпр, Турцыя, Косава, Кітай, Балівія і Украіна, спецыялізаваліся на пазітыўнай сямейнай тэрапіі і кансультаванні на аснове PPT. У выніку PPT стаў сродкам абмену псіхатэрапеўтычнымі навыкамі і вопытам у розных прафесійных і культурных сферах. [76]

Першапачаткова распрацаваны як фундаментальны пазітыўны псіхасаматычны метады лячэння псіхічнага здароўя, псіхасаматычная медыцына [77], прафілактыкі і псіхатэрапіі, пазітыўная псіхатэрапія выкарыстоўвалася шматлікімі лекарамі Германіі. Падыход быў рэалізаваны ў шэрагу бальніц, а таксама ў Дзяржаўная праграма навучання псіхадынамічнай тэрапіі Вісбадэнскай акадэміі псіхатэрапіі ў Германіі.

Па-за псіхатэрапіяй

Пазітыўная псіхатэрапія знайшла прымяненне ў самых розных умовах, уключаючы адукацыю і школы [78], псіхалогія рэлігіі [79] [80] [81], трэнінгі для настаўнікаў, [82] [83] кіраванне часам [84] розныя кантэксты кансультавання, навучанне менеджменту, [85] семінары па падрыхтоўцы да партнёрства або шлюбу, рэкрутынг, трэнінгі для юрыстаў і медыятараў; узброеныя сілы, грамадства, афіцэры, і палітыкі; [86] міжкультурныя трэнінгі, натурапатыя і парадатэрапія (таксама вядомая як медыцына розуму і цела [87]), прафілактыка выгарання [88] і нагляд. [89] Акрамя таго, РРТ выкарыстоўваецца ў трэніроўках [90] сямейнае кансультаванне [91] і агульныя кансультацыі.

Лячэнне

Практыкуецца

Пазітыўная псіхатэрапія выкарыстоўваецца для лячэння розных станаў псіхічнага здароўя, у тым ліку настрою (афектыўнага) засмучэнні, неўратычныя засмучэнні, засмучэнні, звязаныя са стрэсам, соматоформныя засмучэнні і некаторыя паводніцкія сіндромы, класіфікаваныя ў МКБ -10 (раздзелы F3-5). Гэта таксама паказала перспектыўнасць у вырашэнні расстройстваў асобы ў некаторай ступені (кіраўнік F6). РРТ быў паспяхова інтэграваны з традыцыйнай індывідуальнай тэрапіяй і быў прызнаны карысным у пара, сям'я, [92] і налады групавой тэрапіі. Акрамя таго, РРТ выкарыстоўваўся ў галіне псіхіятрыі, дэманструючы сваю эфектыўнасць пры працы з (пост)псіхатычнымі пацыентамі і ў групавых умовах у псіхіятрычных бальніцах, дзе выкарыстанне гісторый і анекдотаў аказалася асабліва эфектыўным эфектным.

Самадапамога

Кнігі Песешкіяна спецыяльна прызначаны для неспецыялістаў, якія шукаюць самадапамогі. Яго працы, такія як «*Псіхатэрапія паўсядзённага жыцця*» (1977 г. на нямецкай мове, 1986 г. на англійскай мове), закліканы дапамагчы людзям справіцца з непаразуменнямі. Аналагічным чынам, *In Search of Meaning* (1983 г. на нямецкай мове і 1985 г. на англійскай мове) змяшчае рэкамендацыі па пераадоленні жыццёвых крызісаў. Акрамя таго, такія кнігі, як "*Калі вы хочаце чагосьці, чаго ніколі не мелі, тады зрабіце тое, чаго ніколі не рабілі*" (2011) засяродзіцца на вырашэнні міжасобасных канфліктаў. Акрамя таго, людзі могуць прайсці спецыялізаваныя курсы, каб стаць сертыфікаванымі кансультантамі ў галіне пазітыўнай псіхатэрапіі, што дазволіць ім садзейнічаць урэгуляванню канфліктаў і садзейнічаць самадапамозе ў складаных умовах. сітуацыі.

Трэніроўкі

РРТ трэнінгі

Асноўная праграма падрыхтоўкі паслядыпломнай адукацыі WAPP падзелена на тры часткі. Гэтыя часткі распрацаваны ў паслядоўным парадку, г.зн., іх трэба выконваць паслядоўна, пачынаючы з самага нізкага ўзроўню. ^[93]

- Базавы кансультант пазітыўнай псіхатэрапіі (200 гадзін - уключаючы тэорыю і самапазнанне).
- Кандыдат у сертыфікаванага пазітыўнага псіхатэрапеўта (710 гадзін - уключаючы тэорыю, супервізію і самапазнанне).
- Еўрапейскі сертыфікаваны пазітыўны псіхатэрапеўт (1400 гадзін - уключаючы тэорыю, практыку, супервізію і самапазнанне).

Курсы падзелены на модулі па 3 ці 4 дні кожны, якія размяркоўваюцца на некалькі месяцаў у залежнасці ад віду курса. Навучанне пазітыўнай і транскультурнай псіхатэрапіі складаецца з трох зместаў _ часткі:

- Тэорыя. Вывучэнне ўсіх асноўных канцэпцый і інструментаў пазітыўнай і транскультурнай псіхатэрапіі.
- Самапазнанне/самапазнаванне. У першую чаргу павінен дапамагчы адукацыйны ўласны вопыт студэнтаў (кандыдатаў, рэзідэнтаў, слухачоў) у развіцці псіхадынамічнай псіхатэрапеўтычнай ідэнтычнасці. Варта ўмацоўваць і развіваць самарэфлексію вучня. Яны павінны сутыкнуцца са сваім цэнтральным унутраным канфліктам і ўласнай структурай асобы . Яны павінны адчуць на сабе, як працуе псіхатэрапія, і наколькі складанай гэта можа быць. Асабісты вопыт несвядомага з'яўляецца цэнтральным аспектам псіхадынамічнага самапазнання. Нават адукацыйнае самапазнанне мае справу з асабістымі праблемамі, гэта не асабістая тэрапія. Студэнт — не пацыент, а будучы калега і будучы псіхатэрапеўт. Калі падчас адукацыйнага самапазнання вучань і/ці яго настаўнік выявяць, што ёсць шмат асабістых нявырашаных праблем, то студэнту варта перайсці да асабістай тэрапіі. Гэта таксама азначае, што асабістая тэрапія не можа лічыцца самаадукацыйным вопытам. ^[94]
- Супервізія з'яўляецца важным кампанентам пазітыўнай псіхатэрапіі, якая ахоплівае як індывідуальныя, так і групавыя фарматы. У РРТ супервізія выходзіць за рамкі простага разумення тэрапеўтычнай сітуацыі і накіравана на развіццё навыкаў і магчымасцей паднагляднага ў залежнасці ад яго ўласных патрэбаў і патрэб пацыентаў. Групавы нагляд з'яўляецца звычайнай з'явай у РРТ, так як структураваны працэс добра паддаецца практычнай карысці і дыдактычнаму эфекту. Часцей за ўсё фармат прадугледжвае канцэнтрацыю ўвагі на адной справе падчас сесіі з адным супервізатарам, а астатнія члены групы выступаюць у якасці ўдзельнікаў, уключаючы супервізора. Такі падыход дазваляе _ кіраўнік каб займацца у іншае удзельнікаў як сукіраўнікі, узбагачаючы у пункт гледжання супервізора на справу з дадатковымі пунктамі гледжання і рознымі пунктамі гледжання ўсёй групы . ^{[95][96]}

Сертыфікат РРТ

Пасля паспяховага завяршэння кожнага курса РРТ удзельнік атрымлівае сертыфікат , выдадзены Сусветнай асацыяцыяй пазітыўнай і транскультурнай псіхатэрапіі (WAPP) , падпісаны галоўным трэнерам курса і прэзідэнтам Асацыяцыі . WAPP сертыфікуе трэнераў пазітыўнай псіхатэрапіі. Толькі трэнеры , якія з'яўляюцца акрэдытаванымі трэнерамі WAPP , маюць права падпісваць і выдаваць афіцыйныя сертыфікаты WAPP .

Стандарты навучання

WAPP распрацаваў універсальныя стандарты навучання [98] для паслядыпломнай падрыхтоўкі па пазітыўнай псіхатэрапіі. Гэтыя нормы абавязковыя для ўсіх. У некаторых краінах стандарты могуць адрознівацца. Але вызначаныя WAPP стандарты - гэта мінімальныя патрабаванні, якія павінны быць выкананы.

Адукацыя трэнера

WAPP навучае і сертыфікуе трэнераў для базавых і магістарскіх курсаў (; [99] стар. 26):

- Трэнер па базавым курсе пазітыўнай
- псіхатэрапіі Майстар-курс па пазітыўнай псіхатэрапіі

Сертыфікаваныя пазітыўныя псіхатэрапеўты, якія хацелі б самі стаць трэнерамі па PPT, могуць удзельнічаць у праграме навучання для трэнераў, уключаючы экзамен і суправаджэнне поўнага курса ў якасці кандыдата-трэнера.

Міжнародныя сходы і навучальныя праекты

Сусветная асацыяцыя пазітыўнай псіхатэрапіі арганізуе рэгулярныя нацыянальныя і міжнародныя сустрэчы, напрыклад, канферэнцыі, семінары для трэнераў і сусветныя кангрэсы. [100] З 2000 года праводзяцца штогадовыя Міжнародныя навучальныя семінары, а з 1997 года - сем Сусветных кангрэсаў.

Развіццё і міжнародная сетка

Асноўны акцэнт пазітыўнай псіхатэрапіі на працягу апошніх 40 гадоў рабілі лячэнне, навучанне і публікацыі.

У 1979 годзе Вісбадэнскі інстытут паслядыпломнай адукацыі па псіхатэрапіі і сямейнай тэрапіі быў створаны як аспірантура для лекараў у Вісбадэне, Германія. У 1999 годзе Вісбадэн Акадэмія псіхатэрапіі (WIAP), [101] была створана дзяржаўная ліцэнзія псіхатэрапеўтычнай акадэміі паслядыпломнай адукацыі з вялікай амбулаторыяй для падрыхтоўкі псіхалагаў і педагогаў.

Міжнародны галоўны офіс знаходзіцца ў Вісбадэне, Германія. Пазітыўная псіхатэрапія прадстаўлена на міжнародным узроўні Сусветнай асацыяцыяй пазітыўнай і транскультурнай псіхатэрапіі (WAPP). [102] Яго міжнародны савет дырэктараў абіраецца кожныя два гады. Нацыянальныя і рэгіянальныя асацыяцыі існуюць прыкладна ў дзесяці краінах.

PPT і яго тэрапеўты ўдзельнічаюць у міжнародным развіцці псіхатэрапіі і з'яўляюцца актыўнымі членамі міжнародных і кантынентальных асацыяцый. [103]

Даследаванні

Навуковыя дасягненні і прымяненне

Першыя публікацыі ў галіне РРТ адносяцца да 1974 г. З тых часоў гэты метады былі прадстаўлены ў шматлікіх кнігах, навуковых працах і іншых публікацыях. РРТ выконвае чатыры прынцыпы, пастуляваныя Grawe ^[104] для эфектыўнасці псіхатэрапіі:

- актывацыя рэсурсаў,
- актуалізацыя,
- кіраванне
- праблемамі, тэрапеўтычнае высвятленне.

Даследаванне эфектыўнасці і забеспячэння якасці пазітыўнай псіхатэрапіі было праведзена паміж 1994 і 1997 гадамі 32 членамі Нямецкай асацыяцыі пазітыўнай псіхатэрапіі пад кіраўніцтвам Носрата Песешкіана, Карын Трыт і Біргіт Вернер. Даследаванне мела на мэце абгрунтаваць сцвярджэнне, што ПРТ з'яўляецца класічнай інтэгратаўнай формай тэрапіі (^[105]). стар. 9) на аснове Grawe's мадэля. Яна вялася пад кантраляваных умовах і быў першым у сваім родзе ^[106] і вынікі паказваюць, што кароткатэрміновы метады РРТ эфектыўны.

Падобнае даследаванне эфектыўнасці, праведзенае Нямецкай асацыяцыяй пазітыўнай псіхатэрапіі, вывучыла эфектыўнасць РРТ у штодзённай клінічнай практыцы. У агульнай складанасці 402 пацыента з рознымі расстройтвамі псіхічнага здароўя лячыліся 22 тэрапеўтамі, якія прайшлі навучанне ў РРТ, у тым ліку лекараў, псіхалагаў і настаўнікаў. Пацыентаў параўноўвалі з кантрольнай групай з 771 чалавека ў спісе чакання тэрапіі з - за саматычныя захворванні. Працэнты адлюстроўваюць долю пацыентаў з рознымі тыпамі расстройтваў: 23,6% мелі дэпрэсіўныя расстройствы, 19,8% - трывожна-панічныя расстройствы, 21,2% - соматоформныя расстройствы, 20,5% - расстройствы адаптацыі, 8,2% - расстройствы асобы, 3,4% - залежнасці, і 3,4% былі нядаўна дыягнаставаны саматычныя расстройствы. Для вымярэння эфектыўнасці РРТ у даследаванні выкарыстоўваўся набор псіхаметрычных тэстаў, уключаючы SCL-90R, VEV, Gießen-Test, WIPPF, IPC, IIP-D, GAS і BIKEB. Даследаванне таксама ўключала рэтраспектыўны апытанне пацыентаў пасля спынення ПРТ з інтэрвалам ад 3 месяцаў да 5 гадоў у трох групах з 84, 91 і 46 пацыентаў. Даследаванне выявіла станоўчыя вынікі з пункту гледжання эфектыўнасці РРТ пры лячэнні розных расстройтваў псіхічнага здароўя. Гэта азначае, што станоўчыя эфекты РРТ захоўваліся нават пасля таго, як прайшло значнае колькасць часу пасля заканчэння тэрапіі. Даследаванне таксама паказала, што пацыенты, якія атрымлівалі РРТ, адзначаюць значнае паляпшэнне якасці іх жыцця, вымеранага тэстам Гісена ($p \leq 0,005$), і іх міжасобасных адносін, вымеранага Міжасобасным кантрольным спісам (IPC) і інвентаром міжасобасных праблем (IIP-D) ($p \leq 0,005$). Акрамя таго, пацыенты леацаца з РРТ паказалі значнае павелічэнне іх здольнасці спраўляцца, як вымерана па шкале здольнасці спраўляцца (BIKEB) ($p \leq 0,005$). У цэлым даследаванне паказала, што РРТ з'яўляецца эфектыўнай формай тэрапіі шэрагу расстройтваў псіхічнага здароўя і што яе станоўчы эфект можа захоўвацца на працягу доўгага часу ($p \geq 0,05$; VEV: $F = 1179$; SCL-90-R: $F = 2473$) ^[107]

Падчас дыскусіі даследчыкі вывучылі дылему выбару паміж планам эксперыменту, які аддае прыярытэт ўнутранай валіднасці, і той, якая праводзіцца ў кантраляваных умовах

для дасягнення высокай знешняй валіднасці. Яны прызналі, на жаль, адсутнасць даследаванняў эфектыўнасці і падкрэслілі, што эксперыментальны дызайн, выкарыстаны ў гэтым даследаванні, можна разглядаць як значную сілу. [108] Камп'ютарнае даследаванне па забеспячэнні якасці пазітыўнай псіхатэрапіі (PPT) атрымала ўзнагароду Рычарда Мертэна Прэмія [109] у 1997 годзе, якая з'яўляецца адной з самых прэстыжных прэмій у галіне аховы здароўя ў Еўропе. Прэмія прысуджаецца папачыцелямі з 1992 года з мэтай прызнання выключнай працы, якая спрыяе паляпшэнню медыцынскага, фармацэўтычнага або медсясцёрскага лячэння і ўяўляе сабой варты ўвагі прагрэс у медыцынскім, сацыяльным, сацыяльна-палітычным або эканамічным прагрэсе ў галіне аховы здароўя.

Вучэбныя працы

Шырокае прымяненне і культурная прыдатнасць PPT тлумачацца шматлікімі калегамі, якія матываваныя і падтрымліваюцца для правядзення навуковых даследаванняў. Акрамя таго, многія практыкуючыя, якія сутыкнуліся з PPT, знаходзяць, што цікавасць да публікацыі аднавілася, бо яны больш не звязаны абмежаваннямі і патрабаваннямі канкрэтнай школы. Ёсць доказы таго, што каля 5 доктарскіх і амаль дваццаці доктарскіх дысертацый былі апублікаваны на PPT, у асноўным з Германіі, Расіі, Балгарыі і Украіны. Акрамя таго, каля 50 дысертацый бакалаўра і магістра былі напісаны па гэтай тэме. [110]

Большая частка даследаванняў PPT сканцэнтравана на яго прымяненні ў псіхасаматычных, медыцынскіх, псіхіятрычных, псіхалагічных і педагагічных галінах. Гэты фокус дае магчымасць зазірнуць у патэнцыйныя вобласці будучых навуковых даследаванняў. Агляд тэм, закранутых у гэтых акадэмічных працах, паказвае, што PPT мае шырокі спектр клінічных і неклінічных прымяненняў, з асаблівай увагай да некаторых мадэляў.

Акрамя даследаванняў псіхасаматыкі ў розных сістэмах органаў, існуюць таксама параўнальныя і транскультурныя даследаванні. Гэтыя даследаванні былі сканцэнтраваны на унікальных аспектах тэрапеўтычных адносін і на тым, як іх можна прымяніць да адукацыйных кантэкстаў. Частка даследаванняў была праведзена ў сацыяльна-педагагічных рамках, падкрэсліваючы патэнцыяльнае прымяненне і магчымасці «Пазітыўнай педагагікі». [111]

Публікацыі

Публікацыі па пазітыўнай псіхатэрапіі складаюцца з шырокага зыходнага матэрыялу, напісанага яе заснавальнікам, і з прац яго вучняў. Да гэтых навуковых публікацый дадаліся навукова-папулярныя працы, якія друкаваліся ў розных перыядычных выданнях і не фігуруюць у спісах навуковай літаратуры. Песешкіян напісаў 29 кніг, якія былі перакладзены ажно на 23 мовы. Самая распаўсюджаная кніга — «*Усходнія апазданні як інструменты*». *Пазітыўная псіхатэрапія: Гандлярка і папугай*. Іншыя асноўныя кнігі: *Псіхатэрапія паўсядзённага жыцця*, *Пазітыўная псіхатэрапія*, *Пазітыўная сямейная тэрапія* і *Пазітыўная псіхатэрапія ў псіхасаматычнай медыцыне*. У апошнія гады жыцця Песешкіян выдаў шэраг кніг па самадапамозе, прысвечаных розным сферам жыцця.

Пачынаючы з заснавання Нямецкага часопіса *пазітыўнай псіхатэрапіі* ў 1977 годзе, калегам па PPT было прапанавана публікаваць вынікі сваіх даследаванняў і дзяліцца

сваімі справамі . Акрамя таго, першапачатковыя публікацыі Песешкіяна пачалі назапашваць другасныя публікацыі , пачынаючы з 1990-х гадоў . Паколькі за апошнія 20 гадоў у розных краінах узніклі новыя нацыянальныя асацыяцыі пазітыўнай псіхатэрапіі , у Расіі , Украіне , Балгарыі і Румыніі былі заснаваны часопісы PPT .

Спіс некаторых асноўных публікацый PPT:

- Песешкіян, Носрат (1987). *Пазітыўная псіхатэрапія – тэорыя і практыка новага метаду* . Берлін: Springer-Verlag. ISBN 978-0-387-15794-8 . (пераклад) (першае нямецкае выданьне 1977)
- Песешкіян, Носрат (2016). *усходні Гісторыі як Тэхнікі ст Пазітыўны Псіхатэрапія* . Блюмінгтан, ЗША: АўтарДом . ISBN 978-1524660871 . (першы нямецкі выданне 1977)
- Песешкіян, Носрат (2016). *У пошуку з Значэнне: Пазітыўны Псіхатэрапія Крок па Крок* . Блюмінгтан, ЗША: АўтарДом . ISBN 978-1524631611 . (першы нямецкі выданне 1983)
- Песешкіян, Носрат (2016). *Пазітыўная сямейная тэрапія: дапаможнік па пазітыўнай псіхатэрапіі для тэрапеўтаў і сем'яў* . Блюмінгтан, ЗША: AuthorHouse . ISBN 978-1524662042 . (першае нямецкае выданне 1980)
- Песешкіян, Носрат (2016). *Пазітыўная псіхасаматыка: Клінічнае кіраўніцтва па пазітыўнай псіхатэрапіі* . Блюмінгтан, ЗША: AuthorHouse . ISBN 978-1524636616 .
- Песешкіян, Носрат (2016). *Пазітыўная псіхатэрапія паўсядзённага жыцця: дапаможнік па самадапамозе для асобных людзей, пар і сем'яў з 250 гісторыямі* . Блюмінгтан, ЗША: AuthorHouse . ISBN 978-1524631437 .(першае нямецкае выданне 1974)
- Месіяс, Эрык; Песешкіян, Хамід; Sagande , Consuelo, рэд. (2020). *Пазітыўная псіхіятрыя, псіхатэрапія і псіхалогія. Клінічныя прымянення* . Springer Nature Switzerland AG. ISBN 978-3-030-33263-1 .

PPT часопіс

Global Psychotherapist (JGP) - гэта лічбавы часопіс , які прысвечаны пазітыўнай псіхатэрапіі, прытрымліваючыся прынцыпаў, устаноўленых Песешкіянам з 1977 года . Ён служыць міждысцыплінарнай платформай для публікацыі артыкулаў , звязаных з практыкай і выкарыстаннем гуманістычна -псіхадынамічнага падыходу пазітыўнага і транскультурнага псіхатэрапія. Часопіс выходзіць раз у паўгода, выпускаючы нумары ў студзені і ліпені. Артыкулы , прадстаўленыя ў JGP , праходзяць строгі працэс падвойнай сляпой экспертнай ацэнкі для забеспячэння якасці і цэласнасці выдання . Часопіс прымае артыкулы ў Англійская, руская і ўкраінская мовы. ^[112]

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

Global Psychotherapist прытрымліваецца палітыкі адкрытага доступу , якая спрыяе свабоднаму распаўсюджванню навуковай інфармацыі і заахвочвае глабальны абмен ведамі з канчатковай мэтай садзейнічання сацыяльнаму прагрэсу . Часопіс цвёрда верыць у забеспячэнне неабмежаванага доступу да свайго кантэнта на карысць больш шырокай супольнасці. Аўтары маюць свабоду выбару ліцэнзіі , на падставе якой будзе апублікаваны іх твор , захоўваючы пры гэтым поўныя правы на іх змест.

Акрамя таго, рэдакцыйная палітыка часопіса дазваляе аўтарам захоўваць любую версію

сваіх апублікаваных артыкулаў у сховішча па іх жаданні , няхай гэта будзе інстытуцыйнае сховішча або любая іншая прыдатная платформа, без перыяду эмбарга . Гэта гарантуе , што вынікі даследаванняў застаюцца даступнымі і даступнымі для карысці навуковай супольнасці . ^[113]

Спасылкі

1. Тэа А. справіцца, Пазітыўны Псіхатэрапія: 'Няхай Праўда _ быць Расказаў'. Інтэрнацыянальная часопіс псіхатэрапіі, Том 18, ням 2, ліпень 2014 г., <http://www.ijpr.org.uk>
2. Пясешкіян Н. Шатэн аўф дэр Sonnenuhr: Erziehung, Selbsthilfe, Псіхатэрапія. Вісбадэн: Verlag Medical Tribune; 1974 год.
3. Песешкіян Н. Пазітыўная псіхатэрапія. Theorie und Praxis einer neuen Methode. Франкфурт: Фішэр; 1977 год.
4. Пясешкіян Н. Пазітыўны Псіхатэрапія. Тэорыя і практыка з а новы метады. Берлін, Гейдэльберг: Springer-Verlag; 1987 год. (першы нямецкі выданне ст 1977)
5. Генрыхс, С., Гул, Г. (2020). Пазітыўны Псіхатэрапія і іншае псіхатэрапеўтычны метады. У: Месяс Э., Песешкіян Х., Каганда С. (Рэдактары) Пазітыўная псіхіятрыя, псіхатэрапія і псіхалогія, (стар. 401–408), Спрынгер, Чам (Швейцарыя).
6. Рэмерс, А. (2020). Тэарэтычныя асновы і карані пазітыўнай псіхатэрапіі. У: Месяс Э., Пясешкіян Х., Кагандэ С. (Рэдактары) Пазітыўны Псіхіятрыя, Псіхатэрапія і псіхалогія, (стар. 297–308), Спрынгер, Чам (Швейцарыя).
7. Корнбіхлер Т, Peseschkian М. Nossrat Peseschkian: Morgenland – Abendland; Пазітыўная псіхатэрапія ім Дыялог дэр Культурэн. Франкфурт раницы Асноўны: Фішэр Ташэнбух Verlag; 2003 год.
8. Корнбіхлер Т, Peseschkian М. Nossrat Peseschkian: Morgenland – Abendland; Пазітыўная псіхатэрапія ім Дыялог дэр Культурэн. Франкфурт раницы Асноўны: Фішэр Ташэнбух Verlag; 2003 год.
9. Корнбіхлер Т, Peseschkian М. Nossrat Peseschkian: Morgenland – Abendland; Пазітыўная псіхатэрапія ім Дыялог дэр Культурэн. Франкфурт раницы Асноўны: Фішэр Ташэнбух Verlag; 2003 год.
10. Бахаулла. Адборы ад у Сачыненні з Бахаулла. Уілмет: ЗША Бахаі Выдавецкі трэст; 1990 (выданне кішэннага фармату, с.259–260).
11. У апошнія гады некаторыя паўночнаамерыканскія аўтары апублікавалі клінічныя прыклады пазітыўнай псіхалогіі і назвалі яе пазітыўнай псіхатэрапіяй (Марцін Е. П. Селігман, Тайяб Рашыд, Акацыевы С. паркі, Пазітыўны Псіхатэрапія. лістапад 2006 год, амерыканскі Псіхалаг , 774–788) [Селігман М, Рашыд Т, Паркс Т. Пазітыўная псіхатэрапія. Am Psychol. 2006;61(8):774–88.]
12. Песешкіян Х. (1987). Psycho-soziale Aspekte beim lumbalen Bandscheibenvorfall – Eine orthopädisch-psychosomatische Untersuchung von 100 Patienten. Медицынская дысертацыя. Універсітэт Майнц.
13. Песешкіян Н. Дэйдэнбах Н. Wiesbadener Inventar zur Positiv Psychotherapie і сямейная тэрапія WIPPF. Берлін: Шпрынгер; 1988 год.
14. «ППТ- цэнтры» (<https://www.positum.org/ppt-centers/>).
15. Граве К, Данаці Р, Бернаўэр Ф. Псіхатэрапія ім Вандэль: фон дэр Споведзь zur Прафесія. Гётынген: Хогрэфе ; 1994 год.
16. Трыт , К., Лоў, Т. Х., Мэер, М., Вернер, Б., і Песешкіян, Н. (1999). Пазітыўная псіхатэрапія: Эфектыўнасць з ан міждысцыплінарны падыход. The еўрапейская часопіс псіхіятрыі, 13 (4), 231–242 <https://psycnet.apa.org/record/2000-13704-005>

17. [«Канферэнцыі» \(https://www.positum.org/conferences/\)](https://www.positum.org/conferences/) .
18. <https://www.wiap.de/ueber-wiap/geschichte-der-wiap/>
19. [«Bundesgesetzblatt BGBL. Інтэрнэт-архіў 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. Пясешкіян Х. Памерці Anwendung дэр Пазітыўны Псіхатэрапія ім Навучанне менеджменту. У: Graf J, (рэд.). Seminare 2002 – Das Jahrbuch der Management-Weiterbildung (ManagerSeminare). Бон: Герхард мая Верлагс GmbH; 2001 год.
21. Remmers A. Інтэграваная мадэль салютагенезу і прафілактыкі ў адукацыі, арганізацыі , тэрапіі, самадапамогі і сямейных кансультацыях, заснаваная на пазітыўнай сямейнай псіхатэрапіі [Рэалізаваныя праекты і вопыт у Балгарыі 1992–1994]. 1995 год.
22. [«Удзельнікі WAPP» \(https://www.positum.org/wapp-members-list/\)](https://www.positum.org/wapp-members-list/) .
23. [«Стандарты навучання» \(https://www.positum.org/training-standards/\)](https://www.positum.org/training-standards/) .
24. <https://tmsearch.uspto.gov/bin/showfield?f=doc&state=4809:2znph.2.1>
25. [«ППТ- цэнтры» \(https://www.positum.org/ppt-centers/\)](https://www.positum.org/ppt-centers/) .
26. Н. Пясешкіян і К. Трыт (1998) Пазітыўны псіхатэрапія эфектыўнасць даследаванне і забеспячэнне якасці, Еўрапейскі часопіс псіхатэрапіі і кансультавання, 1:1, 93–104, DOI: 10.1080/13642539808400508
27. Пясешкіян Н. Пазітыўны Псіхатэрапія. Тэорыя і практыка з а новы метады. Берлін, Гайдэльберг: Springer-Verlag; 1987 год. (першы нямецкі выданне ст 1977)
28. Пясешкіян, Х. (2023). Пазітыўны псіхатэрапія: Ядро прынцыпы. Ток Псіхіятрыя, 22 (1). <https://doi.org/10.12788/cp.0317>
29. Пясешкіян, Х. (2023). Пазітыўны псіхатэрапія: Ядро прынцыпы. Ток Псіхіятрыя, 22 (1). <https://doi.org/10.12788/cp.0317>
30. Фрэнк JD. Перакананне і вылячэнне: а параўнальны даследаванне з псіхатэрапія. 3-е рэд. Балтымор: Універсітэт Хопкінса . Прэса; 1991 год.
31. Лапворт П, Падваконнікі С. Інтэграцыя ст кансультаванне і псіхатэрапія. Лос Анджэлес: ШАЛФЕЯ; 2010 год.
32. Норкрос JC, Голдфрыд СПАДАР. Дапаможнік з псіхатэрапія інтэграцыі. Новы Ёрк: Oxford University Press; 2003 год.
33. Пясешкіян Н. Пазітыўны Псіхатэрапія. Тэорыя і практыка з а новы метады. Берлін, Гайдэльберг: Springer-Verlag; 1987 год. (першы нямецкі выданне ст 1977)
34. Маслоу АН. Матывацыя і асобы. Новы Ёрк: Харпер і Шэраг; 1954 год.
35. Носсрат Пясешкіян згадвае ў сваёй працы тэрмін «пазітыўная псіхалогія». Кнігу па пазітыўнай псіхатэрапіі ст 1987 год, стар. 389, але не збіраецца далей.
36. Ёрк К., Пясешкіян Н. Салютагенная і пазітыўная псіхатэрапія. Берн, Штутгарт: Hans Huber Verlag; 2003/2006.
37. Кірылаў, я (2020). Пазітыўны Псіхасаматыка. у: Меся Э., Пясешкіян Х., Кагандэ С. (Рэдактары) Пазітыўная псіхіятрыя, псіхатэрапія і псіхалогія, (с. 165–176), Springer, Cham (Швейцарыя).
38. Па- нямецку мова, там ёсць а вельмі дакладны слова для светапогляд, філасофіі з жыццё, або малюнак або канцэпцыя чалавечых істот: Menschenbild . Гэта паняцце гуляе вельмі важную ролю ў філасофіі, медыцыне і псіхатэрапія.

39. Пясешкіян Н, Пясешкіян Н. Дэр Менш іст сейнем Wesen nach кішка. Памерці Notwendigkeit eines positiven Menschenbildes für Priester und Ärzte im Zeitalter multikultureller Gesellschaften. У: Paris W, Ausserer O (рэд .). Glaube und Medizin. Meran: Альфрэд унд Зёне; 1993 год.
40. Кірылаў, я (2020). Пазітыўны Псіхасаматыка . у: Месія Э., Пясешкіян Х., Кагандэ С. (Рэдактары) Пазітыўная псіхіятрыя , псіхатэрапія і псіхалогія , (с. 165–176), Спрынгер, Чам (Швейцарыя).
41. Абебе, С. В. (2020). Пазітыўная інтэрпрэтацыя як інструмент у псіхатэрапіі . У: Messias E., Peseschkian X., Кагандэ С. (Рэдактары) Пазітыўны Псіхіятрыя , Псіхатэрапія і Псіхалогія , (с. 417–422), Спрынгер, Чам (Швейцарыя).
42. Песешкіян Г. Асновы пазітыўны psichoterapii (Асновы пазітыўнай псіхатэрапіі). Архангельск: Публікацыі з у Медыцынскі школа; 1993 год. (у рускі).
43. Пясешкіян Н, Рэмеры А (2013): Пазітыўны Псіхатэрапія. У дэр Бухрэйхе «Berge der Psychotherapie“. Reinhardt Verlag Мюнхен.
44. Кірылаў І., Яфрэмава П. , Дабіала Э. і Плешакоў І. (2023). Першасныя здольнасці як прадказальнік з Успрымаецца стрэс, неспакой, і Дэпрэсія ст у Пандэмія Крызіс з COVID-19. The Глобальны Псіхатэрапеўт, 3(2), 19–29.
<https://doi.org/10.52982/lkj195>
45. Песешкіян, Н. (1974): Шатэн аўф дэр Зонненухр. Вісбадэн: Медыцынская трыбуна.
46. Пясешкіян Н, Рэмеры А (2013): Пазітыўны Псіхатэрапія. У дэр Бухрэйхе «Berge der Psychotherapie“. Reinhardt Verlag Мюнхен
47. Чыханцова, О., і Купрэева , О. (2021). Магчымасці з Пазітыўны Псіхатэрапія ст Фарміраванне марозаўстойлівасці. Глобальны псіхатэрапеўт, 1 (2), 22–26.
<https://doi.org/10.52982/lkj147>
48. Рэмерс, А. (2020). Тэарэтычныя асновы і карані пазітыўнай псіхатэрапіі. У: Месія Э., Пясешкіян Х., Кагандэ С. (Рэдактары) Пазітыўны Псіхіятрыя, Псіхатэрапія і псіхалогія, (стар. 297–308), Спрынгер, Чам (Швейцарыя).
49. Рэмерс, А. (2020). Тэарэтычныя асновы і карані пазітыўнай псіхатэрапіі. У: Месія Э., Пясешкіян Х., Кагандэ С. (Рэдактары) Пазітыўны Псіхіятрыя, Псіхатэрапія і псіхалогія, (стар. 297–308), Спрынгер, Чам (Швейцарыя).
50. Генрыхс, С. (2012). Псіхадынамічныя Пазітыўны Псіхатэрапія Падкрэслівае у Ўздзеянне культуры ст у Час з Глобалізацыя. псіхалогія, 3(12A), 1148–1152.
51. Пясешкіян Х. Памерці Anwendung дэр Пазітыўны Псіхатэрапія ім Навучанне менеджменту. У: Graf J, (рэд.). Seminare 2002 – Das Jahrbuch der Management-Weiterbildung (ManagerSeminare). Бон: Герхард мая Верлагс GmbH; 2001 год.
52. Магаддам FM, Харрэ Р. Але ёсць гэта навука? Традыцыйныя і альтэрнатыва падыходы каб даследаванне з сацыяльны паводзіны. Свет Псіхалогія. 1995;1(4):47–78.
53. Бадэчка, П. (2023). The Магчымасці OF Транскультурны пазітыў Псіхатэрапія ст Падтрымка развіцця посттраўматычнага росту (PTG). Глобальны псіхатэрапеўт, 3 (1), 98– 103. <https://doi.org/10.52982/lkj187>
54. Чэска, Э., Сініцы, Э. (2020). Пазітыўная псіхатэрапія ў розных культурах. У: Messias E., Peseschkian X., Кагандэ С. (Рэдактары) Пазітыўны Псіхіятрыя, Псіхатэрапія і Псіхалогія, (с. 201–210), Спрынгер, Чам (Швейцарыя).
55. Песешкіян Х. (1987). Psycho-soziale Aspekte beim lumbalen Bandscheibenvorfall – Eine orthopädisch-psychosomatische Untersuchung von 100 Patienten. Медыцынская дысертацыя. Універсітэт Майнц.
56. Рабінзон дыджэй. The псіхіятрычны інтэрв'ю. 2-е выданне. Порт Гурон, MI, ЗША, Імклівы Psychler Press: 2005 год

57. Рэймер С, Экерт Дж, Хаўцынгер М, Вільке Э. Псіхатэрапія: Эйн Лербух für Ärzte і псіхалаг. Гейдэльберг: Шпрынгер; 2000 год.
58. Ламберт Нью-Джэрсі. Даследаванне вынікаў псіхатэрапіі: наступствы для інтэгратыўнасці і эклектычных тэрапеўтаў. у: Голдфрыд М, Норкрос JC, рэдактары. Дапаможнік з псіхатэрапія інтэграцыі. Нью- Ёрк: Асноўныя кнігі; 1992 год.
59. Ламберт Нью-Джэрсі. Даследаванне вынікаў псіхатэрапіі: наступствы для інтэгратыўнасці і эклектычных тэрапеўтаў. у: Голдфрыд М, Норкрос JC, рэдактары. Дапаможнік з псіхатэрапія інтэграцыі. Нью- Ёрк: Асноўныя кнігі; 1992 год.
60. Снайдер С. Р. Дапаможнік з надзея: тэорыя, меры і прыкладанняў. сан Дыега: Акадэмічны друк; 2000 год.
61. Фрэнк Дж. Д. Перакананне і вылячэнне: а параўнальны даследаванне з псіхатэрапія. 3-е рэд. Балтымор: Універсітэт Хопкінса . Прэса; 1991 год.
62. Peseschkian H. Psycho-soziale Aspekte beim lumbalen Bandscheibenvorfall (Псіхасацыяльны аспекты з паяснічны дыск кіла). Доктарская медыцынскі дысертацыя. універсітэт з Майнц, медыцынскі факультэт; 1988 год.
63. Рэмерс, А., Песешкіян, Х. (2020). Першае інтэрв'ю ў пазітыўнай псіхатэрапіі. У: Месія Э., Пясешкіян Х., Кагандэ С. (Рэдактары) Пазітыўны Псіхіятрыя, Псіхатэрапія і псіхалогія, (стар. 309–330), Спрынгер, Чам (Швейцарыя).
64. Песешкіян, Х., Рэмерс, А. (2020). жыццё Баланс ст Пазітыўны Псіхатэрапія. у: Месіяс Э., Песешкіян Х., Кагандэ С. (Рэдактары) Пазітыўная псіхіятрыя, псіхатэрапія і псіхалогія, (стар. 91–102), Спрынгер, Чам (Швейцарыя).
65. Чэска , Э. (2023). Чатыры аспекты якасці жыцця, мадэль балансу і сэксуальныя засмучэнні. The Глобальны Псіхатэрапеўт, 3(1), 104–114. <https://doi.org/10.52982/ikj188>
66. Песешкіян, Н. Пазітыўны псіхатэрапія з кожны дзень жыццё: А практычны кіраўніцтва. Блумінгтан, ЗША: АўтарДом ; 2016 год. (першы нямецкі выданне ст 1974)
67. Ганчароў, М. (2020). Канфліктная мадэль пазітыўнай псіхатэрапіі. У: Messiah E., Peseschkian H., Кагандэ С. (Рэдактары) Пазітыўны Псіхіятрыя, Псіхатэрапія і Псіхалогія, (с. 331–348), Спрынгер, Чам (Швейцарыя).
68. Пясешкіян Н. Пазітыўны Псіхатэрапія. Тэорыя і практыка з а новы метада. Берлін, Гейдэльберг: Springer-Verlag; 1987 год. (першы нямецкі выданне ст 1977)
69. Батэгей Р. у: Ёрк К, Пясешкіян Н, рэдактары. Салютагенез унд Пазітыўны Псіхатэрапія. Берн: Huber; 2006 год.
70. Песешкіян, Н. Пазітыўны псіхатэрапія з кожны дзень жыццё: А практычны кіраўніцтва. Блумінгтан, ЗША: АўтарДом ; 2016 год. (першы нямецкі выданне ст 1974)
71. Літвіненка, О., Златава , Л., Карыкаш, В., Жумаціі, Т. (2020). Выкарыстоўваючы гісторыі, анекдоты і гумар у пазітыўнай псіхатэрапіі. У: Месіяс Э., Песешкіян Х., Каганда С. (Рэдактары) Пазітыўная псіхіятрыя, псіхатэрапія і псіхалогія, (с. 349–358), Springer, Cham (Швейцарыя).
72. Рэмерс, А. (2022). Як традыцыйныя гісторыі працуюць у працэсе вырашэння несвядомага , Міжасобасныя і Культурны Канфлікт? А Уклад у апаবাদанне Этыка. Глобальны псіхатэрапеўт, 2 (2), 77–85. <https://doi.org/10.52982/ikj175>
73. Пясешкіян Н. Пазітыўны Псіхатэрапія. Тэорыя і практыка з а новы метада. Берлін, Гейдэльберг: Springer-Verlag; 1987 год. (першы нямецкі выданне ст 1977)

74. Эрылмаз , А. (2023). The Метад з Рашэнне Фактычны Канфлікт ст Пяць Этапы і з Пяць магчымасцей, заснаваных на пазітыўнай псіхатэрапіі: метады Trust-PHAL. Глобальны псіхатэрапеўт, 3 (1), 15–24. <https://doi.org/10.52982/lkj177>
75. Remmers, A. (2023). Перанос і Контрперанос. The Глобальны Псіхатэрапеўт, 3 (1), 75–79. <https://doi.org/10.52982/lkj183>
76. Генрыхс, С., Гул, Г. (2020). Пазітыўны Псіхатэрапія і іншае псіхатэрапеўтычны метады. У: Месіяс Э., Песешкіян Х., Каганда С. (Рэдактары) Пазітыўная псіхіятрыя, псіхатэрапія і псіхалогія, (стар. 401–408), Спрынгер, Чам (Швейцарыя).
77. Кірылаў, я (2023). Ацэнка Крытэрыі для Псіхасаматычны Практыкуеця. The Global Psychotherapist, 3 (2), 57–69. <https://doi.org/10.52982/lkj199>
78. Remmers A. Інтэграваная мадэль салютагенезу і прафілактыкі ў адукацыі, арганізацыі , тэрапіі, самадапамогі і сямейных кансультацыях, заснаваная на пазітыўнай сямейнай псіхатэрапіі [Рэалізаваныя праекты і вопыт у Балгарыі 1992–1994]. 1995 год.
79. Справіца Т.А. Тэорыя пазітыўнай псіхатэрапііздольнасць пазнаваць як эксплікацыю несвядомага зместу. J Рэліг здароўе.2007;48(1):79–89.
80. Песешкіян Г. Асновы пазітыўны psichoterapii (Асновы пазітыўнай псіхатэрапіі). Архангельск: Публікацыі з у Медыцынскі школа; 1993 год. [у рускі].
81. Сірус С. Пазітыўная і міжкультурная псіхатэрапія. Носрат Песешкіян — яго жыццё і творчасць. у: Лімінг DA, рэдактар. Энцыклапедыя з псіхалогіі і рэлігія. 2-е рэд. Новы Ёрк: Springer; 2014 год.
82. Remmers A. Інтэграваная мадэль салютагенезу і прафілактыкі ў адукацыі, арганізацыі , тэрапіі, самадапамогі і сямейных кансультацыях, заснаваная на пазітыўнай сямейнай псіхатэрапіі [Рэалізаваныя праекты і вопыт у Балгарыі 1992–1994]. 1995 год.
83. Пясешкіян Н, Пясешкіян Н, Пясешкіян Х. Лебенсфрөйд статт стрэс. 2-е рэд. Штутгарт: TRIAS; 2009 год
84. Зайверт Л. Баланс ваш жыцця. Памерці Кунст, січ selbst цу фюрэн. Мюнхен: дудар; 2010 год.
85. Пясешкіян Х. Памерці Anwendung дэр Пазітыўны Псіхатэрапія ім Навучанне менеджменту. У: Graf J, (рэд.). Seminare 2002 – Das Jahrbuch der Management-Weiterbildung (ManagerSeminare). Бон: Герхард мая Верлагс GmbH; 2001 год.
86. Пееў І.[Пееў , І.]. Пазітыўная псіхатэрапія ў сучаснай арміі і грамадстве. Ваенна издательство , София (Пазітыўная псіхатэрапія ў арміі і грамадстве). Сафія: Ваенна Издательство ; 2002. [у балгарская]
87. Боэсман У, Пясешкіян Н. Пазітыўны Ordnungstherapie. Штутгарт: Гіпакрат ; 1995 год.
88. Хюбнер Г. Выгаранне. Ленцкірх: Ленцкірхер Verlagsbuchhandel; 2009 год.
89. Кірылаў І. О. Супервізія ў пазітыўнай псіхатэрапіі (Неапублікаваная доктарская дысертацыя). Санкт-Пецярбург: Бехцерава Федэральны Нервова-псіхічны Даследаванні інстытут; 2002 год. [У рускі].
90. Краўчанка, Я. (2020). Пазітыўная псіхатэрапія ў арганізацыйным і лідэрскім коучынг. У: Месіяс Э., Песешкіян Х., Каганда С. (Рэдактары) Пазітыўная псіхіятрыя, псіхатэрапія і псіхалогія, (стар. 253–276), Спрынгер, Чам (Швейцарыя).
91. Сініцы, Э. (2020). Пазітыўная сямейная і шлюбная тэрапія. У: Месіяс Э., Песешкіян Х., Каганда С. (Рэдактары) Пазітыўны Псіхіятрыя, Псіхатэрапія і псіхалогія, (стар. 218–228), Springer, Cham (Швейцарыя).
92. Пясешкіян Н. Пазітыўны сям'я тэрапія. The сям'я як тэрапеўт. Берлін, Гейдэльберг: Спрынгер; 1986 год. (першы нямецкі выданне ст 1980 год, апошні англійская

выданне ст 2016 год па АўтарДом Вялікабрытанія)

93. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2022/06/WAPP-Training-Standards-and-Curricula-of-June-2022.pdf>
94. https://www.positum.org/wp-content/uploads/2021/04/guidelines-self-адкрыццё_24.01.2021.pdf
95. Цесельскі, Р. (2023). Інтэграцыйная мадэль рэфлексійнай супервізіі каманды ў пазітыўнай псіхатэрапіі. The Глобальны Псіхатэрапеўт, 3(1), 80–86. <https://doi.org/10.52982/lkj184>
96. Фралоў, П. (2020). Нагляд ст Пазітыўны Псіхатэрапія. у: Месія Э., Пясешкіян Х., Каганда С. (Рэдактары) Пазітыўны Псіхіятрыя, Псіхатэрапія і псіхалогія, (стар. 359–370), Springer, Cham (Швейцарыя).
97. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2023/03/Handbook-for-Trainers-and-Арганізатары.pdf>
98. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2022/06/WAPP-Training-Standards-and-Curricula-of-June-2022.pdf>
99. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2023/03/Handbook-for-Trainers-and-Арганізатары.pdf>
100. "Сусветны кангрэс" (<https://www.positum.org/world-congress/>).
101. «Вісбадэнэр акадэміі für Псіхатэрапія (WIAP)" (<http://www.wiap.de>) (у нямецкі).
102. «Пазітыўная псіхатэрапія» (<http://www.positum.org>).
103. [1] (<http://www.europsyche.org/contents/13148/positive-psychotherapy-peseschkian-since-1968-> Заархівавана (<https://web.archive.org/web/20160307042204/http://europsyche.org/content/s/13148/positive-psychotherapy-peseschkian-since-1968->) 2016-03-07 на ст [Wayback Machine](http://www.waybackmachine.org/) *Еўрапейская асацыяцыя псіхатэрапія*.
104. Граве К, Данаці Р, Бернаўэр Ф. Псіхатэрапія ім Вандэль: фон дэр Споведзь zur Прафесія. Гётынген: Хогрэфе Verlag für Псіхалогія ; 1994 год.
105. Ёрк К., Пясешкіян Н. Салютагенная і пазітыўная псіхатэрапія. Берн, Штутгарт: Hans Huber Verlag; 2003/2006.
106. Трыт Дж, Лоеў ТН, Меер М, Вернер В, Пясешкіян Н. Пазітыўны псіхатэрапія: эфектыўнасць ан міждысцыплінарны падыход. *Эўра Дж Псіхіятрыя*. 1999;13(4):231–41.
107. Трыт Дж, Лоеў ТН, Меер М, Вернер В, Пясешкіян Н. Пазітыўны псіхатэрапія: эфектыўнасць ан міждысцыплінарны падыход. *Эўра Дж Псіхіятрыя*. 1999;13(4):231–41.
108. Трыт Дж, Лоеў ТН, Меер М, Вернер В, Пясешкіян Н. Пазітыўны псіхатэрапія: эфектыўнасць ан міждысцыплінарны падыход. *Эўра Дж Псіхіятрыя*. 1999;13(4):231–41.
109. <https://www.richard-merten-preis.de/>
110. «Бібліятэка | Публікацыі на Пазітыўны Псіхатэрапія" (https://www.positum.org/positive-psychot_тэрапія-публікацыі/).
111. Remmers A. Інтэграваная мадэль салютагенезу і прафілактыкі ў адукацыі, арганізацыі, тэрапіі, самадапамогі і сямейных кансультацыях, заснаваная на пазітыўнай сямейнай псіхатэрапіі [Рэалізаваныя праекты і вопыт у Балгарыі 1992–1994]. 1995 год.
112. «Званок для паперы – да 10 мая 2023" (<https://www.positum.org/ppt-journal/>).
113. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2023/03/EDITORIAL-POLICY-OF-THE-ЧАСОПІС.pdf>

Знешнія спасылкі

- [Сусветная асацыяцыя пазітыўнай і транскультурнай псіхатэрапіі \(http://www.positum.org/\)](http://www.positum.org/) Інфармацыя аб Міжнароднай акадэміі
 - [\(http://www.peseschkian-stiftung.de/\)](http://www.peseschkian-stiftung.de/)
 - [Wiesbadener Akademie für Psychotherapie \(WIAP\) \(https://www.wiap.de/\)](https://www.wiap.de/)
 - [Сусветныя цэнтры пазітыўнай псіхатэрапіі \(https://www.positum.org/ppt-centers/\)](https://www.positum.org/ppt-centers/)
 - [«The Global Psychotherapist» – часопіс па пазітыўнай і транскультурнай псіхатэрапіі \(https://www.positum.org/ppt-journal/\)](https://www.positum.org/ppt-journal/)
-

Атрымана з « https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Пазітыўная_псіхатэрапія&oldid=1198178656 »

■