

# Позитивті психотерапия

**Позитивті психотерапия** ( Песещкяннан кейінгі ППТ , 1977 жылдан бастап ) психиатр әзірлеген психотерапевтік әдіс және психотерапевт Носсрат Песещкян және оның Германиядағы әріптестері \_\_ 1968. PPT – бұл гуманистік нысаны \_\_ психодинамикалық психотерапия және адам болмысының оң тұжырымдамасына негізделген . Бұл гуманистік , \_\_ \_\_ жүйелік , психодинамикалық және когнитивтік-мінез-құлық элементтері. 2014 жылғы жағдай бойынша жиырма елде орталықтар мен тренингтер бар . Оны позитивпен шатастырмау керек психология . <sup>[1]</sup>



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

## Сипаттама

1970 және 1980 жылдары Носсрат Песещкян әзірлеген терапиялық әдіс . <sup>[2][3][4]</sup>

Бастапқыда «дифференциациялық талдау» деп аталды , ол кейінірек Песещкян 1977 жылы жұмысын жариялағанда , ол позитивті психотерапия деп аталды , кейін ол 1987 жылы ағылшын тіліне аударылды . PPT - тегі «*позитивті*» немесе « *позитивус* » (латын тілінен) термині адам тәжірибесінің нақты, нақты және нақты аспектілері .

Позитивті психотерапияның және оның тәжірибешілерінің негізгі мақсаты пациенттер мен клиенттерге көмектесу болып табылады о л а р д ы ң қабілеттерін, күшті жақтарын, ресурстары мен әлеуетін тану және дамыту . Бұл тәсіл психотерапияның әртүрлі әдістерінің элементтерін біріктіреді , соның ішінде

- адам табиғаты мен емдік одақ туралы гуманистік көзқарас,
- психикалық және психосоматикалық бұзылыстарды психодинамикалық түсіну,
- а жүйелік көзқарас сол қарастырады отбасы, мәдениет, жұмыс, және қоршаған орта, ретінде жақсы ретінде практикалық, өзіндік көмек, және
- а мақсатқа бағытталған бес қадам терапия процесс сол біріктіреді әдістер бастап әртүрлі терапиялық әдістер. <sup>[5]</sup>

PPT өзінің конфликтке бағытталған және ресурсқа бағдарланған тәсілімен сипатталады , ол жиырмадан астам әртүрлі мәдениеттердегі трансмәдени бақылаулардан әсер етеді . <sup>[6]</sup> Қолдандырылған когнитивті мінез-құлық терапиясы мен процеске бағытталған аналитикалық психотерапия арасында орналасқан PPT диагностикаға , емдеуге, терапиядан кейінгі өзін-өзі көмекке және оқытуға жартылай құрылымдық тәсілді қолданады .

## Құрылтайшы туралы

Позитивті психотерапияның негізін қалаушы Носсрат Песещкиан неміс психиатры, невропатолог , психотерапевт және ирандық психосоматикалық медицинаның маманы болды . 1960-шы жылдардың соңы мен 1970-ші жылдардың басында ол әртүрлі шығармалардан шабыт алды . көздері:

- Гуманистік психологияны тудырған сол дәуірдің үстемдік рухы және оның кейінгі жетістіктері.
- Виктор Франкл , Джейкоб Л. Морено және Генрих Менг сияқты көрнекті және ықпалды психотерапевттермен және психиатрлармен жеке қарым-қатынас .
- Бахаи сенімінің гуманистік және интеграциялық принциптері мен құндылықтары .
- Интегративті тәсілге ұмтылу, әсіресе психоаналитиктер арасындағы қақтығыстардың жағымсыз тәжірибесіне байланысты және мінез-құлық терапевттері сол уақытта Германияда.
- Мәдени-сезімтал әдіснаманы іздеуге негізделген ауқымды трансмәдени бақылаулар.

Песецкян көзқарасты дамытуға байланысты , өйткені оның өмір тарихы мен тұлғасы оны құруға қатты әсер етті . Песецкянды оның өмірбаяншысы «екі дүниенің арасын кезген адам» деп сипаттаған ( [7] ); оның өмірбаяны «*Шығыс пен Батыс* » деген тақырыппен берілді .

Песецкианның пікірінше , оң психотерапияның дамуына оның 1954 жылдан бастап Еуропада тұратын ирандық тәжірибесі түрткі болды . Бұл оның мінез-құлқы, әдет-ғұрыптары мен көзқарастары арасындағы айырмашылықтарды анық сезінуге мүмкіндік берді. мәдениеттер.

Ол өзінің діни әдет-ғұрыптарының мұсылмандық , христиандық және еврейлік әдет - ғұрыптардан қалай ерекшеленетінін байқаған кезде бұл сана балалық шағында басталды . сыныптастары мен мұғалімдері Оның тәжірибесі оны әртүрлі діндер мен адамдар арасындағы қарым - қатынастар туралы ойлануға және дүниетанымдар мен отбасылық концепциялардан туындайтын көзқарастарды түсінуге әкелді . Песецкян мамандығы бойынша оқу кезінде әртүрлі психиатриялық, неврологиялық және психотерапевтік әдістер арасындағы қарама-қайшылықтардың куәсі болды - бұл тәжірибелерден бас тартудың маңыздылығын үйретті . алдын ала пікірлер. [8]



Figure 2. Dr. Nossrat Peseschkian

Позитивті психотерапияны Курт Голдштейн , Авраам Маслоу және Карл Роджерс құрған гуманистік психология мен психотерапия негіздерінен бастауға болады . . . . [9] Психоанализдің күшті әсері және оның кейінгі дамулары, соның ішінде неофрейдтік , психосоматикалық және Балинт сияқты фокусқа бағытталған тәсілдер де Песецкианның көзқарасын қалыптастырды . перспектива. Осы бөлінулерге жауап ретінде ол олардың арасындағы алшақтықтарды жоюға болатын метатеория құруға ұмтылды . \_ Бір мезгілде, белгілі Бахаи принциптері \_ Сенім Песецкянды өмір бойы таң қалдырды және шабыттандырды . Бұл қағидалар ғылым мен дін арасындағы үйлесімділікті , адам баласының « баға жетпес құнды асыл тастарға бай кеніш » ретіндегі бахаи тұжырымдамасын қамтыды [10] және мәдени әртүрлілікті қамтитын жаһандық қоғамның көзқарасы . Бұл қағидалар оның шығармашылығы мен философиясының қалыптасуында маңызды рөл атқарды көзқарас.

Позитивті психотерапияның алға жылжуы уақыт өте келе оның дамуына ықпал еткен бірнеше факторларға жатқызылуы мүмкін . Бұл факторларға үздіксіз медициналық білімнен алынған түсініктер , психотерапевтік және психосоматикалық тәжірибеде пациенттермен жұмыс істеу арқылы алынған тәжірибе , әртүрлі мәдениеттер, діндер

және құндылықтар жүйесіндегі адамдармен өзара әрекеттесу, сондай -ақ психотерапия әдістерінің алуан түрлі және алуан түрлі сипаты жатады . Бұл жинақталған тәжірибелер 1969 жылы «Дифференциациялық талдауды» құрумен аяқталды , ол кейіннен нақтыланудан өтіп , 1977 жылы позитивті психотерапия ретінде пайда болды . Песецкян жазған алғашқы кітаптардың атаулары , мысалы , *Күнделікті өмірдің психотерапиясы* (1974 ж.) және « *Іздеуде* » *Мағынасы* » (1983), психоанализдің және психотерапияның экзистенциалды мектептерінің позитивті психотерапияның дамуына әсерін көрсетеді . [11] Сонымен қатар , *Позитивті* отбасы атауы

*Терапия* (1980) оның 1970 жылдардағы жүйелі отбасылық терапиямен қатар өсуін атап көрсетеді . Жалпы алғанда , Песецкиан бұл тәсіл туралы 29 кітап пен көптеген мақалалардың авторы болып , оның кең әдебиеті мен таралуына үлес қосты .

## Даму және тарих

---

### 1970-1980 жылдар

1970 жылдар біз білетін позитивті психотерапияның дамуы мен қабылдануындағы маңызды кезең болды . Бұл РРТ психотерапия саласында кеңірек танылған кезде бетбұрыс нүктесі болды . Осы уақыт ішінде РРТ негізгі принциптері қалыптаса бастады және көптеген пациенттер мен олардың отбасыларын емдеуге енгізілді . \_ Бұл қағидаттар да сынақтан өтті және Германияда және одан тыс жерлерде халықаралық лекцияларда айтылды . \_\_ Бұнда \_ маңызды дәуірде РРТ бес іргелі кітабының төртеуі жарық көрді. Бұл кітаптарға *Күнделікті өмірдің психотерапиясы* ( бастапқыда *Schatten* ретінде жарияланған *auf der Sonnenuhr* 1974 жылы ), *Позитивті психотерапия* (бастапқыда 1977 жылы неміс тілінде жарияланған ) , *Позитивті психотерапиядағы шығыс әңгімелер* (бастапқыда неміс тілінде 1979 жылы жарияланған ) және *позитивті отбасылық терапия* (бастапқыда неміс тілінде 1980). Сонымен қатар , 1970 жылдары ППТ бойынша алғашқы жоғары оқу орнынан кейінгі тренингтер құрылды , 1974 жылы оқу ұйымы құрылды , ол кейінірек Висбаден психотерапия академиясының (WIAP) бастаушысы болды . Гессеннің Медициналық палатасы бұл оқу ұйымын 1979 жылы психотерапия резидентурасын оқыту үшін таныды . Сонымен қатар, неміс позитивті психотерапия қауымдастығы 1977 жылы құрылып , әлемдегі алғашқы позитивті психотерапияның ұлттық қауымдастығы болды . психотерапия.

жылдар бойы РРТ үздіксіз дамуды бастан кешірді, бұл «*Мағынаны іздеу* » ( бастапқыда 1983 жылы неміс тілінде басылып , кейін 1985 жылы ағылшын тіліне аударылған ) сияқты қосымша кітаптардың шығуына әкелді . Жас әріптестермен бірлескен күш-жігер одан әрі РРТ әдісін жүйелеуге ықпал етті . Осы уақыт аралығындағы маңызды кезең Хамид Песецкянның аяқталуы болды \_ диссертация [12] 1988 жылы , ол тек РРТ- ге бағытталған бірінші диссертацияны белгіледі . Бұл диссертация аясында маңызды ілгерілеушілікке қол жеткізілді құрылымдау \_ бірінші сұхбатынан \_ \_ жылы РРТ. Арнайы сауалнама \_ осы үшін әзірленген бастапқы сұхбат енгізілді және кейіннен ұшырады \_ психодинамикалық зерттеу. 1988 жылы бұл сауалнама WIPPF бірге бірінші сұхбат үшін [13] \_ ( РРТ -дегі сауалнама ), аздаған өзгертулермен жарияланды . Бұл кейінгі жартылай құрылымдық прекурсор психодинамикалық бірінші сұхбат ертелердің бірі болды психодинамикалық психотерапия саласындағы мысалдар .

жылдары Песецкиан Азия мен Латын Америкасының дамушы елдерінде РРТ семинарларын өткізу үшін көп саяхаттады . Осы уақыт ішінде маңызды РРТ жұмыстары ағылшын тіліне аударылды . Песецкиан сонымен қатар менеджмент бойынша тренингтер мен коучинг бойынша семинарлар өткізіп , осы салаларда РРТ қолдануда

қызығушылық тудырды .

## 1990–2010 жж

Осы кезеңде Песецкиан өзінің соңғы іргелі жұмысын « *Психосоматика және позитивті психотерапия*» 1991 жылы (неміс нұсқасы) жариялады және кейінірек 2013 жылы ағылшын тіліне аударылды . Бұл кітап әртүрлі психологиялық және физикалық бұзылуларды емдеуге құрылымдық және психодинамикалық тәсілді енгізді .

1990 жылдардағы Орталық және Шығыс Еуропадағы саяси өзгерістер 1980 жылдары басталған РРТ халықаралық экспансиясын айтарлықтай жеделдетті. РРТ Шығыс және Батыс мәдениеттері арасында ерекше психологиялық ұстанымға ие болған осы мәдениеттерге үлкен қызығушылық танытты. Ұйымдастырылған жұмыс әдістерімен және білімге құштарлығымен танымал Шығыс Еуропалық әріптестер а Германиядан тыс РРТ семинарларын жүйелеудегі шешуші рөл . 1990 жылға қарай дүние жүзінде 30-дан астам орталықтар құрылды , олардың алғашқысы Ресейдің Қазан қаласында болды . Позитивті психотерапия бойынша алғашқы ұлттық бірлестіктер Болгарияда (1993), Румынияда (2004) және Ресейде құрылды . [14] РРТ интернационализациясы 1996 жылы Халықаралық позитивті психотерапия орталығының заңды тіркелуімен жалғасты . \_ YEҰ в Германия, ол кейінірек дамыды \_ Дүниежүзілік позитивті және мәдениетаралық психотерапия қауымдастығы ( WAPP ) . Бұл әзірлемелер 1990 жылы Венада психотерапияның кәсіби және құқықтық стандарттарын белгілеген Еуропалық психотерапия қауымдастығының ( EAP ) құрылуымен сәйкес келді . Позитивті психотерапияның өкілдері ЕАП құрылған күннен бастап белсенді түрде атсалысып келеді .

әдістерінің тиімділігі туралы пікірталастарды Клаус Граве тудырды [15] 1994 жылы жарияланды және психотерапия заңдарына қатысты пікірталас. Жауап ретінде Песецкиан және оның әріптестері *позитивті психотерапияның тиімділігін кең ауқымды зерттеуді жүргізді* , [16] Ол 1997 жылы Ричард Мертен сыйлығын алды. Бұл зерттеу РРТ практикалық тиімділігінің эмпирикалық дәлелдерін қамтамасыз етті және психотерапиядағы дәлелді тәжірибеге өсіп келе жатқан екпінмен сәйкестендірілді.

1999 жылы әр түрлі елдердің тәжірибесінен алынған РРТ бойынша тереңдетілген зерттеулерге арналған халықаралық оқу бағдарламасы жарияланды . 2000 жылы позитивті психотерапия бойынша тренерлер үшін жыл сайынғы халықаралық тренингтің ашылу салтанаты болды . [17] РРТ кеңеюі Германияда , Висбаден психотерапия академиясымен ( WIAP ) рәсімделді [ 18 ] Психодинамикалық психотерапия бойынша психологтар және балалар мен жасөспірімдер психотерапиясы бойынша педагогтар мен әлеуметтік қызметкерлер жоғары оқу орнынан кейінгі резидентурада білім алу үшін үкіметтің мақұлдауын алу . Психотерапевттерге арналған неміс заңы [19] 1998 жылы оқу жоспарының әрі қарай дамуы мен негізгі және жоғары деңгейлі РРТ оқытудың жүйеленуіне түрткі болды , оның ықпалын Германиядан тыс кеңейтті . Осы жылдар ішінде Шығыс Еуропада өткізілген базалық деңгейдегі семинарлар жаңа концепциялардың пайда болуына әкелді . РРТ өзінің бастапқы медициналық контекстінен асып түсті және әртүрлі салаларда, соның ішінде мектепте және университетте білім беру, басқарушылық оқыту және коучингте қолдануды тапты. [20][21] ПРТ-ның бірінші дүниежүзілік конгресі 1997 жылы Ресейдің Санкт- Петербург қаласында , содан бері 3–4 жылда бір рет ұйымдастырылды . 2005 жылы Боливияның Санта - Круз қаласындағы UTEPSA университетінде РРТ бойынша магистр дәрежесін ұсынатын бірінші магистратура бағдарламасы аяқталды . Профессор -Песецкиан қоры, сонымен

қатар халықаралық позитивті және трансмәдени психотерапия академиясы (IAPP) ретінде белгілі . жылы 2005 жылы Маниже және Носсрат Песещкиан . Ол халықаралық бастамаларға жәрдемдеседі және Халықаралық ұйымды басқаруды қадағалайды Позитивті мұрағаттар Психотерапия.

## 2010 жылдан бастап

2010 жылы Носсрат Песещкянның PPT негізін қалаушы ретінде өтуімен PPT қауымдастығы жаңа кезеңге аяқ басты .

Дүниежүзілік позитивті және мәдениетаралық психотерапия қауымдастығы ( WAPP ) позитивті психотерапияның жаһандық қолшатыр ұйымы болып табылады . 1996 жылы Халықаралық позитивті психотерапия орталығы ретінде құрылған WAPP құрамына жеке мүшелер, ұлттық бірлестіктер, оқу институттары, орталықтар және ұлттық және аймақтық деңгейдегі өкілдіктер кіреді . Оның негізгі мақсаты – позитивті психотерапияны оқуға, тәжірибе жасауға және насихаттауға мүдделі мүшелеріне және жеке тұлғаларға қолдау көрсету . WAPP Германияның Висбаден қаласында коммерциялық емес ұйым ретінде тіркелген және 2023 жылы 50 елде 2200-ден астам жеке мүшелері бар . [22]

Позитивті психотерапия – Еуропалық психотерапия қауымдастығы ( EAP ) ресми түрде мойындаған әдіс . Позитивті психотерапия орталықтарының Еуропалық федерациясы (EFCPP) бүкіл Еуропа бойынша жұмыс істейтін ұйым , Еуропа кең ұйымы ( EWO ), Еуропалық кең аккредиттеу

Ұйым (EWAO) және Еуропалық аккредиттелген психотерапияны оқыту институты (EAPTI) EAP-пен аффилиирленген IAPP-академиясы арқылы. Қалаулы психотерапевтер EFCPP-те оқудан өту арқылы позитивті психотерапия бойынша Еуропалық психотерапия сертификатын (ECP) ала алады. [23]

Позитивті психотерапия Америка Құрама Штаттарында тіркелген сауда белгісі (тіркеу № 6,082,225). [24] 2016 жылы оң психотерапия Еуропалық Одақта да, Швейцарияда да ресми түрде тіркелді.

2023 жылдан бастап Болгарияда, Грузияда, Германияда, Румынияда, Косовода, Украинада және Эфиопияда PPT ұлттық бірлестіктері құрылды . [25] Сонымен қатар, PPT Армения, Австрия, Беларусь, Болгария , Қытай, Кипр, Грузия, Германия, Косово, Латвия, Солтүстік Македония, Польша, Румыния, Ресей, Түркия, Украина және Ұлыбританиядағы жергілікті немесе аймақтық оқу орталықтары арқылы белсенді түрде алға жылжытылады . . PPT бойынша семинарлар мен лекциялар әлемнің 80 -нен астам еліне жетті . Айта кетейік, PPT қазір Болгария, Ресей , Украина және Түркия университеттеріндегі психология және психотерапия бағдарламаларының оқу жоспарларына енгізілген .

## Теория

---

### Негізгі сипаттамалар

PPT негіздері ғылыми теорияларға негізделген , оларды басқа терапияларда да табуға болады . Дегенмен, Песещкяндікі әдіс психодинамикалық және гуманистік психотерапия теориялары мен тәжірибелерінің элементтерін біріктіріп , мәдениетаралық психотерапия тәсілін жасайды . PPT сонымен қатар салутогенетикалық клиенттің жеке қажеттіліктерін қарастыратын интегративті тәсілді жүзеге асырады принциптері,

отбасылық терапия және өзіне-өзі көмектесу құралдары. [26]

PPT әдісінің негізгі сипаттамалары:

- Интегративті психотерапия әдісі
- Гуманистік психодинамикалық әдіс
- Біріктірілген, біріктірілген
- терапиялық жүйе Конфликтке
- бағытталған қысқа мерзімді әдіс
- Мәдени-сезімтал әдіс
- Әңгімелерді, анекдоттарды және
- даналықтарды пайдалану
- Инновациялық араласулар мен әдістер
- Психотерапияда, басқа медициналық пәндерде, кеңес беруде, білім беруде, алдын алуда, басқаруда және тренингтерде қолдану.

## Негізгі принциптер

Позитивті психотерапияның үш негізгі қағидасы немесе тірегі: [27]

- Үміт принципі Тепе-
- теңдік принципі
- Кеңес беру принципі

**«Үміт қағидасы»** терапевттердің мақсаты пациенттерге олардың бұзылыстары немесе қақтығыстарының мағынасы мен мақсатын түсінуге және қабылдауға көмектесуді ұсынады. Демек, бұзылыс «позитивті» түрде қайталанатын, бұл оң интерпретацияға әкеледі. Міне, бірнеше мысал:

- Ұйқының бұзылуы сергек болу және шектеулі ұйқымен басқару мүмкіндігі ретінде қарастырылады.
- Депрессия жанжалдарға жауап ретінде эмоцияларды терең сезіну және білдіру қабілеті ретінде қарастырылады.
- Шизофрения бір уақытта екі әлемде немесе жарқын қиял әлемінде өмір сүру қабілеті ретінде қарастырылады.

Осы оптимистік перспективаны қабылдау арқылы көзқарасты өзгерту пациент үшін ғана емес, сонымен қатар оның айналасындағы адамдар үшін де мүмкін болады. Осылайша, аурулар терапевт те, пациент те мойындауы керек символдық функцияны орындайды. Науқас аурудың белгілері мен шағымдары өмірінің төрт өлшеміне тепе-теңдікті қалпына келтіру үшін сигнал ретінде әрекет ететінін біледі.

**Тепе-теңдік принципі әлеуметтік** және мәдени өзгерістерге қарамастан, барлық адамдар сенім артуға бейім екенін мойындайды. күресудің жалпы механизмдері туралы олармен айналысқанда — — проблемалар. Носсрат Песецкиан позитивті психотерапияның теңгерімдік үлгісімен бірге қақтығыстарды шешудің динамикалық және заманауи тәсілін жасады. — әртүрлі мәдениеттерде. Бұл модель төрт негізгі аспектілерді көрсетеді өмір:

- Дене/денсаулық – психосоматикалық мәселелер.
- 
- 
-

Жетістік/жұмыс – стресске ықпал ететін факторлар.  
Байланыс/Қарым-қатынас – депрессияның ықтимал триггерлері. Болашақ/қиял/өмірдің мәні – қорқыныш пен фобия.

Бұл төрт домен барлық адамдарға тән болғанымен, Батыс қоғамдары физикалық әлауқат пен кәсіби табысқа басымдық береді, ал Шығыс жарты шарда тұлғааралық байланыстарға, қиялға және болашақ ұмтылыстарға көбірек көңіл бөлінеді (позитивті психотерапияның трансмәдени аспектісі). Жеткіліксіз байланыс және қиялдың болмауы белгілі \_\_ үлес қосу әртүрлі психосоматикалық аурулар.

Әр адам қақтығыстармен бетпе-бет келген кезде өзінің жеке қалауларын дамытады. Дегенмен, қақтығыстарды шешудің белгілі бір әдісі басым болған кезде, басқа режимдер көлеңкеде қалуы мүмкін. Ұқыптылық, реттілік, сыпайылық, сенімділік, уақыт және шыдамдылық сияқты қақтығыстардың мазмұны негізгі болып жіктеледі. және қосалқы қуаттар, салынған бойынша \_\_ іргелі қуаттарның махаббат және білім. Бұл алады болуы көрген Фрейдтің классикалық моделінің id, эго және мазмұнға негізделген дифференциациясы ретінде суперэго.

**Консультация принципі позитивті** психотерапияда бір - **бірімен** тығыз байланысты терапия мен өзіне-өзі көмек көрсетудің бес кезеңінің тұжырымдамасын ұсынады. Бұл кезеңдерде науқас пен оның жанұясы ауру және оның жеке шешімі туралы ұжымдық түрде ақпараттандырылады. Бес кезең келесідей:

1. **Бақылау және алыстату:** бұл кезең белгілі бір деңгейді сақтай отырып, тілектер мен проблемаларды қабылдауды және білдіруді қамтиды. эмоционалды алшақтық.
2. **Қабылдау Түгендеу:** Когнитивті қуаттар кел ішіне ойнау ретінде the пациент көрсетеді қосұлы маңызды өмірлік оқиғалар сол бар орын алды ішінде the өткен 5 дейін 10 жылдар.
3. **Ситуациялық Мақтау:** Өзіне-өзі көмек және белсендіру ішкі ресурстар болу the назар аудару осында кезең. The пациент болып табылады көтермеледі дейін сызу бойынша өткен табыстар жылы шешу қақтығыстар.
4. **Вербализация:** Науқастың коммуникативті мүмкіндіктеріне баса назар аударылады, оларға мүмкіндік береді айту және экспресс көрнекті қақтығыстар және проблемалар байланысты дейін the төрт өлшемдері өмірдің.
5. **Мақсаттардың кеңеюі:** Бұл кезең проблемалар туындаған кезде өмірде болашаққа бағдарлануға бағытталған. болып табылады шешілді. The пациент болып табылады шақырды бірге сұрақтар сияқты, «Не болар еді сен істегенді ұнатады \_\_ қашан барлық проблемалар бар болды шешілді? Не болып табылады сіздің мақсаттар үшін the Келесі бес жылдар?»

Бұл бес кезең жеке тұлғаның әл-ауқатының әртүрлі аспектілерін қарастыру және оның жеке өсуі мен болашағына ықпал ету үшін негізді қамтамасыз ететін терапия мен өзіне-өзі көмек көрсетуге кешенді көзқарасты қамтиды. ұмтылыстар.

## **Позитивті психотерапия метатеория ретінде**

Песецкяндікі Бастапқы мақсат екі жақты болды: біріншіден, пациенттер оңай түсінетін және қолдана алатын әдісті жасау, екіншіден, әртүрлі психотерапия мектептері

арасында делдал ретінде позитивті психотерапияны ұсыну . *Позитивті* психотерапия ( 1977 жылы неміс тілінде және 1987 жылы *ағылшын* тілінде жарияланған ) кітабында [28] ол «Позитивті психотерапия және басқа да психотерапиялар» (365–400 беттер) деп аталатын бүкіл тарауды осы сынаққа арнады. Песецкиан бұл тарауды кітаптағы ең қиын және еңбекті қажет ететін тарау деп санады . Ол позитивті психотерапияны басқа әдіс ретінде қабылдауға болмайтынын атап өтті психотерапия саласы . \_ Оның орнына, ол нақты жағдайлар үшін сәйкес әдістемелік тәсілдерді таңдауға мүмкіндік беретін және осы әдістер арасындағы кезектесуді жеңілдететін жан-жақты негізді қамтамасыз етеді . Негізінде позитивті психотерапия психотерапияның метатеориясын білдіреді . \_ \_ Ол психотерапияны белгілі бір симптом профилдерін шешудің бекітілген әдісі ретінде ғана емес , сонымен қатар ол кеңірек әлеуметтік , трансмәдени және әлеуметтік контексттерге жауап ретінде қарастырады . жұмыс істейді.

Сондай-ақ Песецкиан позитивті психотерапияны жабық және эксклюзивті жүйе ретінде қарастыруға болмайды деп талап етті ; оның орнына әртүрлі психотерапиялық әдістерге мән береді . Ол психоаналитикалық, психодинамикалық, мінез-құлық терапиясы, топтық терапия, гипнотерапия, дәрі-дәрмекпен емдеу және физиотерапия сияқты әртүрлі тәсілдерді қамтиды . Позитивті психотерапияны терапияның бірнеше өлшемдерін қамтитын интегративті әдіс деп санауға болады .

Клаус Гроуға дейін шамамен жиырма жыл қажет болды және оның Швейцариядағы әріптестері әртүрлі психотерапия тәсілдерінің тиімділігі туралы мета -талдау жариялады және дәстүрлі психотерапия мектептерінен асып түсетін жалпы әдісті ұсынды . [29] Америка Құрама Штаттарында Джером Фрэнк біріктірілген психотерапияның схемасын жариялады , [30] бірақ бұл жоспар да қайшылыққа ұшырап , қабылданбады . Сол уақыттан бері танымалдылыққа ие болған эклектикалық және интегративті психотерапияға арналған қозғалыстар , соған қарамастан , теориялық интеграцияның негізгі мақсатынан тыс болды және негізінен әртүрлі мектептердегі әдістерді қолданудың перифериялық функциясына қатысты . [31][32] Бүгінгі таңда терапевтік альянс, эмпатия, күту, мәдени бейімделу және терапевттің жеке басы сияқты факторлардың нақты әдістер мен әдістерге қарағанда маңыздырақ екендігі туралы консенсус бар .

## Позитивті көзқарас

Позитивті психотерапия, ең алдымен , бар бұзылуларды жоюға назар аударудың орнына, өз-өзіне көмектесу үшін бар мүмкіндіктер мен әлеуетті жұмылдыруға баса назар аударады . Терапия тартылған тұлғалардың даму мүмкіндіктері мен мүмкіндіктерінен басталады ( Песецкиан Н. , [33] 1–7 беттер), Маслоудың көзқарасынан кейін [34] «позитивті психология» терминін енгізген кім [35] адам бойындағы жағымды қасиеттерге көңіл бөлудің маңыздылығын көрсету . Симптомдар мен бұзылулар қақтығыстарға реакция ретінде қарастырылады және терапия «оң » деп аталады , өйткені ол аурудың патогенезін де , салютогенезді қоса алғанда , тартылған тұлғалардың тұтастығын мойындайды . қуаныштардың , қабілеттердің, ресурстар, потенциалдар, және мүмкіндіктер. ( Джорк К, Песецкиан Н., [36] б. 13).

Позитивті психотерапиядағы позитивті термин « позитивті ғылымдар » концепциясына негізделген ( Макс Вебер , 1988 негізінде ), ол байқалатын құбылыстың пайымдаусыз сипаттамасын білдіреді . Носсрат Песецкиан позитум терминін кеңірек мағынада қолданады, ол қол жетімді , берілген немесе өзекті дегенді білдіреді . Бұл оң аурудың аспектісі жағымсыз аспекті сияқты ауруды түсіну және клиникалық емдеу үшін маңызды . \_ \_ Терапия өз-өзіне көмектесу үшін бар мүмкіндіктер мен әлеуетті жұмылдыруға



бағытталған және оларды « симптомдар қапшығы» ретінде қарастырмай , олардың даму мүмкіндіктері мен мүмкіндіктеріне назар аударады . Песецкиан белгілер мен бұзылулар қақтығыстарға реакция деп есептейді , ал терапия «позитивті » деп аталады , өйткені ол адам ретінде қатысатын адамдардың тұтастығы тұжырымдамасынан шығады . берілген. [37]

Позитивті психотерапия тұжырымдамасы адам табиғатына гуманистік көзқарасқа негізделген , [ 38] бұл баса көрсетеді the төн жақсылық және потенциал ның жеке тұлғалар. [39] сәйкес PPT үшін , адамдар бар екі негізгі қабілеттер: сүю және білу , сонымен қатар білім беру және жеке даму арқылы олар осы қабілеттерді және өздерінің бірегей тұлғаларын одан әрі дамыта алады . Терапия, бұл тұрғыда, пациент пен олардың одан әрі өсуі мен білім алуына жәрдемдесу құралы ретінде қарастырылады отбасы.

Позитивті психотерапияда бұзылулар оң жақтан қайталаынады . Мысалы, депрессия « жанжалдарға терең эмоционалдылықпен жауап беру қабілеті » ретінде қарастырылады ; жалғыздықтан қорқу « басқа адамдармен бірге болуды қалау » ретінде қарастырылады ; алкоголизм « өзін жылумен (және сүйіспеншілікпен ) қамтамасыз ету қабілеті ретінде қайта түсіндіріледі басқалардан алынбаған» ; психоз « бір уақытта екі әлемде өмір сүру қабілеті » ретінде қарастырылады ; және жүрек бұзылыстары « бір нәрсені жүрегіне өте жақын ұстау қабілеті » ретінде қарастырылады . [40]

PPT- ке тартылған оң процесс пациент , олардың отбасы және терапевт/дәрігерді қоса алғанда , барлық қатысушы тараптардың перспективасының өзгеруіне әкеледі . [41] Симптомға ғана назар аударудың орнына , назар аударылады негізгі қақтығысқа бағытталған . Сонымен қатар, бұл тәсіл «нағыз науқасты» анықтауға мүмкіндік береді [ 42 ] көбіне ем іздейтін адам емес , әлеуметтік ортаның мүшесі . \_ \_ \_ \_ \_ Ауруларды позитивті түрде түсіндіру арқылы пациенттер өздерінің ауруларының өзі және айналасындағылар үшін әлеуетті функциясы мен психодинамикалық маңыздылығын түсінуге және олардың патологиясын ғана емес , олардың қабілеттерін тануға шақырылады .

## **Негізгі және нақты қуаттар**

Күнделікті өмірдегі қақтығыстар , сондай- ақ психологиялық бұзылулар мен ауруға әкелетін ішкі жанжалдар көбінесе нақты құндылық пікірлерімен байланысты . Олардың артында махаббат немесе әділеттілік немесе тәртіп, сенім немесе шыдамдылық сияқты құндылықтар , позитивті психотерапияда нақты қабілеттер деп аталатын сипаттамалар тұр . Мінез - құлық тәсілдері , құндылықтар, ізгіліктер және қайшылықты идеялар барлық мәдениеттерде бар нақты мүмкіндіктердің нақты мазмұнымен байланысты . Әр адам өзінің өмір бойы үйреніп , дамытқан , әсер еткен ұғымға өзінше жауап береді . мәдениет пен білім арқылы тұқым қуалайтын үлгіге айналған жеке тәжірибе арқылы . Уақтылылық немесе сенім, үшін мысалы, басқаша қарастырылады салыстырмалы жағдайларда екі түрлі адам . Қиындыққа және тіпті физикалық реакцияларға әкелетін қақтығыстар көбінесе ұқыптылық немесе сенімділік мысалында белсенді нақты мүмкіндіктерге қатысты әртүрлі тұжырымдамалардан туындайды . Ұғымдардың әртүрлі бағалануы әртүрлі мәдени және отбасылық концепциялардан туындайды . Байланыс , жетістік немесе әділеттілікпен салыстырғанда ұқыптылық немесе сенімнің маңыздылығы бір адамнан екіншісіне ерекшеленеді . \_ \_ Бұл қақтығыстарға , сонымен қатар адамның түсініктерін алмасуға, үйренуге және кеңейтуге әкелуі мүмкін. 1977 жылы Носсрат Песецкян « актуалды \_ қуаттар» [43]

Песецкянның пікірінше, әрбір адамда екі негізгі қабілет бар : эмоционалды қажеттіліктер ретінде біріншілік қабілеттерде көрінетін сүйіспеншілік қабілеті және екіншілік нақты қабілеттермен , әлеуметтік нормалармен дамыған білу қабілеті . Сүйіспеншілік қабілеті шыдамдылық , уақыт және сенім сияқты негізгі нақты қабілеттерде өз көрінісін табады . \_ \_ Білу қабілеті екінші ретті нақты қабілеттерде өз көрінісін табады \_ \_ \_ \_ ұқыптылық, тазалық және тәртіп: «Біз өз тәжірибемізді орындау қабілетінің көмегімен құрылымдаймыз . білу... Ол үйрену ( тәжірибе жинау) және үйрету ( басқаларға тәжірибе беру ) қабілетін қамтиды » . [44]

Нақты  
қуаттар

Бастапқы қабілеттер (сүю қабілеті)	Қосымша мүмкіндіктер (білу қабілеттері)
Сүйіспеншілік/қабылдау	Ұқыптылық
Модельдеу	Тазалық
Сабыр	Тәртіптілік
Уақыт	Мойынсұну/тәртіп
Байланыс	Әдептілік/ орындылық
Сексуализм/Нәзіктік	Ашықтық/адалдық
Сенім	Адалдық
Сенім	Әділет
Үміт	Еңбекқорлық/Жетістік
Сенім	Үнемділік
Күмән	Сенімділік
Сенімділік	Дәлдік
Бірлік	Саналылық
Эмоциялық қажеттіліктер мен қарым-қатынас қабілеті (модельдеу арқылы қол жеткізіледі)	Әлеуметтік нормалар мен қарым-қатынастарды қалыптастыру ( білім беру арқылы қол жеткізіледі )

Песецкиан «Дифференциалды аналитикалық теорияны» жасады (, [45] б. 25 ) сол кездегі психоанализге қосымша ретінде , ол ең алдымен дамудың психосексуалдық фазаларымен ( мысалы, ауызша, анальды және эдиптік), автономияның дамуымен және ид пен суперэго арасындағы қақтығыстармен байланысты болды . Саралау талдауы ерте кезеңдерде қандай нақты мазмұн пайда болатынын сұрайды : Ата - ананың шыдамдылығы, сенімнің дамуы , сөзсіз қабылдаудағы сүйіспеншілік тәжірибесі ауызша кезеңдегі табысты дамудың даму психологиялық алғы шарты . \_ «Бастапқы» деп аталатын бұл қабілеттер балаға ата-ананың тікелей мінез - құлқы және олардың үлгіленуі арқылы сіңеді . Шыдамдылық (өзіне немесе басқаларға), сенімге ие болу ( өзіне, басқаларға немесе адамдарға ) сияқты негізгі қабілеттер тағдыры), уақытты алу және беру - жаңа туған нәрестенің дамуы үшін негізгі қажеттіліктер . Баланың жасына сәйкес ішкі тепе-теңдікті дамыту үшін оған жылулық , уақыт , шыдамдылық және эмпатикалық, сөзсіз қабылдау қажет . [46]

Алғашқы референттік тұлғамен қарым - қатынастың негізгі нақты мүмкіндіктері онымен байланысуға мүмкіндік береді \_ \_ \_ өзін-өзі, өзімен тату болу , өзін -өзі қабылдау , өзін және әлем туралы сананы дамыту және соңында ішкі және сыртқы қақтығыстарды дұрыс шешу . Бастапқы «шыдамдылық» импульсті басқарудың міндетті шарты , « сенім » қабілеті ішкі қолдау, жылулық және қауіпсіздік сезімі үшін қажет . Анасынан , әрқашан уақыты мен шыдамдылығына ие әжесінен немесе баланың оның құшағына түсуіне

немесе оған сенуге мүмкіндік беретіндей толық сенім артатын әкесінің ішкі келбетінен алынған бейсаналық , сүйіспеншілікпен қабылдау қаншалықты маңызды \_ \_ \_ \_ ол әлі жалғыз өзі сенбейтін нәрсе ! [47]

Ұқыптылық, сыпайылық, ашықтық, әділдік немесе адалдық сияқты қайталама нақты қабілеттер жиі қақтығыстар мен түсінбеушіліктерді шешуде әлеуметтік нормалар ретінде рөл атқарады . Сол сияқты, «тәртіптілік» батыс мәдениеттеріндегі ата -аналар мен балалар арасындағы , сондай-ақ ерлі - зайыптылардың өздері арасындағы қақтығыстардың жиі кездесетін мазмұнының бірі болып табылады . « Әділет », екінші дәрежелі қабілеттілік және әділетсіздік тәжірибесімен қайта - қайта бетпе-бет келіп , теңдестірілген болуы керек , сүйіспеншілікпен қабылдау, түсінуге уақыт бөлу және шыдамдылық таныту. «Мойынсұну» тәртіптің көрінісі ретінде тарихи себептерге байланысты демократиялық Германияда онша бағаланбайды , бірақ соған қарамастан , ол жалпы өмірлік факт ретінде қабылданады және мектептерде сындарлы және жасаудың өзіндік еркіндігі ретінде қарастырылады .

шешімдер болып табылады ережелерге бағыну қажеттілігінен бас тартады . \_ Дегенмен, бұл білім берудегі ең жиі кездесетін қақтығыс факторларының бірі . Психотерапияда суперэго қақтығыстары дінмен белгіленген жағдайларда ерекшеленеді \_ \_ \_ \_ кінәні тудыратын себептер ретінде қақтығыстар. [48]

Трансмәдениеттік тұрғыдан алғанда , шығыс мәдениеттерінде сүйіспеншілік , сенім және қарым-қатынас сияқты бастапқы қабілеттер жоғары бағаланса, батыс мәдениеттерінде реттілік , ұқыптылық және тазалық сияқты қосалқы қабілеттер айқынырақ көрінетіні назар аударарлық . Екпін тіпті ертеде анықталады \_ балалық шақ, мысалы , нәрестені тамақтандыру уақыты белгіленіп , негізгі тағамның нақты уақыты туралы нақты ережелер , сондай - ақ басқа да ережелер . Бұл айырмашылықтар жиі түсініспеушіліктерге , сонымен қатар қақтығыстар мен пайымдауларға әкеледі.

Оң психотерапия талдайды нақты мазмұны \_ ның қақтығыстар \_ ретінде триггерлер үшін the эмоциялар және ішкі және сыртқы қақтығыстарға немесе құндылықтарға және осы қақтығыстардың мазмұны болып табылатын мүмкіндіктерге кеңес беруге немесе терапияға бағытталған . Азапқа әкелетін эмоциялар немесе физикалық белгілерді қарама - қарсы концепциялардың қақтығысында жұмыс істейтін құндылықтар ретінде түсінуге болады . \_ \_ Осыған байланысты қақтығысқа бағытталған процесс оларды тудырған қақтығысты анықтауға және одан кейін жұмыс істеуге қарағанда триггерлерге азырақ назар аударады . [49]

## **Трансмәдениет көзқарас**

Трансмәдениеттік перспективаны психотерапияға біріктіру Носсрат Песецкянның әу бастан басты бағыты ғана емес , сонымен бірге ол үшін әлеуметтік - саяси мәнге де ие болды . Носсрат Песецкиан позитивті психотерапиядағы мәдениетаралық тәсілдің маңыздылығын атап көрсетеді , өйткені бұл әдіс барысында қайталанатын тақырып . Бұл перспектива жеке қақтығыстарды түсіну үшін құнды түсініктер ұсынады және маңызды әлеуметтік салдарларға ие. Иммиграция, дамуға көмек, өзара әрекеттесу сияқты мәселелер әртүрлі мәдениеттердегі адамдармен, трансмәдени некелермен, наным-сенімдермен күресу, әртүрлі мәдени ортадан шыққан балама үлгілер және трансмәдени жағдайлардан туындайтын саяси қиындықтар осының көмегімен шешілуі мүмкін . көзқарас. [50]

Мәдени факторларды қосу және әрбір емдеудің бірегей сипатын тану РРТ қолдану мүмкіндігін кеңейтті және оны көпмәдениетті қоғамдарда қолданудың тиімді әдісіне

айналдырды . \_ \_ [51] PPT 70-тен астам елде психотерапевттермен оқытылады және қолданылады және оны трансмәдениеттік тәсіл деп санауға болады . психотерапия. Сондықтан, PPT принциптері психотерапиялық білім беру, үздіксіз білім беру және жаңа психотерапия пәндерін тану және қабылдау үшін маңызды болып табылатын трансмәдени психотерапия саласын анықтау және құру үшін негіз болып табылады .

PPT-тегі «транскультура» мағынасын екі жолмен түсінуге болады:

1. Біріншіден, ол сілтеме жасайды дейін the тану ның the бірегей сипаттамалары ның науқастар ДДСҰ кел мәдениетаралық немесе көші-қон психотерапиясы деп те аталатын әртүрлі мәдени ортадан .
2. Екіншіден, ол терапевт репертуарын кеңейту және әлеуметтік-саяси жағдайды ілгерілету үшін әрбір терапевтік қарым-қатынаста мәдени факторларды қарастыруды қамтиды. хабардарлық.

PPT - мәдениетке сезімтал әдіс (« әртүрліліктегі бірлік» тұжырымдамасы ), ол әртүрлі мәдениеттер мен өмірлік жағдайларға бейімделуі мүмкін және батыстық «психологиялық отарлаудың» нысаны ретінде қарастырылмауы керек . [52] Носсрат Песецкиан позитивті психотерапиядағы әлеуметтік аспектінің маңыздылығына тоқталып , оны топтар, халықтар, ұлттар және мәдени топтар арасындағы сияқты әртүрлі әлеуметтік қатынастарға кеңінен қолдануға болады деп болжайды . Осылайша, өзара әрекеттестікке бағытталған жан -жақты әлеуметтік теория құрылуы мүмкін қиындықтар, адам қабілеттері және экономикалық жағдайлар. [53]

Трансмәдениеттік психотерапия - бұл әртүрлі мәдениеттер арасындағы салыстыру ғана емес , адам мінез - құлқының мәдени өлшемдеріне бағытталған жан -жақты тұжырымдама . Ол адамдардың бір-бірінен қалай ерекшеленетінін және олардың не ортақ екенін түсінуге тырысады . PPT пациенттерге өздерінің мінез-құлық репертуарын кеңейтуге және өз көзқарастарын салыстырмалы түрде көрсетуге көмектесу үшін басқа мәдениеттердің мысалдарын пайдаланады . Көтермелеу үшін әңгімелер , ертегілер, әлеуметтік нормалар және Баланс үлгісі сияқты құралдар пайдаланылады мәдениетаралық көзқарас . 1979 жылы Носсрат Песецкиан «Трансмәдениеттік психотерапия » терминін қолданды және оған өзінің « *Саудагер мен тотықұс : позитивті психотерапиядағы шығыс оқиғалары* » кітабында бір тарауды арнады . Ол жеке өмірдегі , жұмыстағы және саясаттағы трансмәдени қиындықтардың маңыздылығының артуына байланысты трансмәдени проблемаларды шешу болашақтың басты міндеттерінің бірі болады деп есептеді . Трансмәдениет проблемалары принципі адамдар арасындағы қарым-қатынас пен ішкі жанжалдарды шешу принципіне айналады , сайып келгенде психотерапияның объектісіне айналады . [54]

## Позитивті психотерапиядағы алғашқы сұхбат

Песецкиан жартылай құрылымды әзірледі бірінші сұхбат, бұл санаулылардың бірі психодинамикалық психотерапия саласы . Хамид Песецкианның диссертациясы [55] 1988 жылы ұсынылды , бұл PPT мәселелерімен айналысатын алғашқы докторлық диссертация болды . PPT -тегі бірінші сұхбат осы диссертацияда алғаш рет құрылымдалған , осы бірінші сұхбатқа арналған сауалнама ұсынылып , оған психодинамикалық зерттеу жүргізілді . Кейінгі жартылай құрылымдық психодинамикалық бірінші сұхбаттың бұл прекурсоры психодинамикалық психотерапияға елеулі үлес болды және 1988 жылы PPT бойынша WIPPF сауалнамасымен бірге жарияланды .

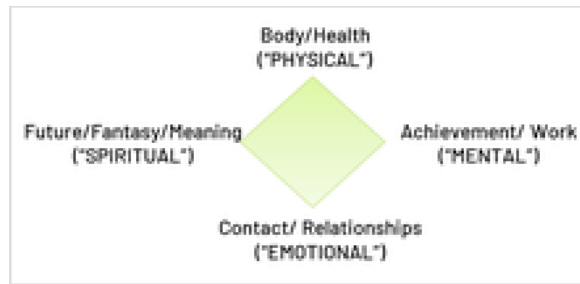
Психотерапиядағы алғашқы сұхбат медициналық тексеру мен анамнез жинаумен салыстыруға болатын маңызды компонент болып табылады \_\_ \_\_ жылы соматикалық дәрі. [56] Ол диагностиканы, терапияны жоспарлауды, болжамды және гипотезаны құруды қамтитын бірнеше мақсаттарға қызмет етеді. [57] РРТ-те бірінші сұхбат ауру тарихына ұқсас диагностикалық тәсілді қамтиды , сонымен қатар қарым- қатынас факторлары мен терапевтік альянсты қарастырады . [58] Ол күтудің әсерін мойындайды , [59] соның ішінде тиімді терапияға деген үміт ( Снайдер , [60] 193–212, Франк [61]). Жартылай құрылымдық сипатына және бейімделгіш тұжырымдамаларына байланысты ол болуы мүмкін жеке терапия, жұптық терапия, отбасылық терапия, кеңес беру және коучинг сияқты әртүрлі контексттерде қолданылады және әртүрлі мәдени жағдайларға жарамды параметрлері.

РРТ -тегі бірінші сұхбат - бұл міндетті және қосымша сұрақтарды қамтитын жартылай құрылымдық сұхбат . Міндетті сұрақтарға берілген жауаптарға байланысты терапевт қосымша сұрақтар қоюы немесе қоймауы мүмкін . Сұрақтар ашық немесе жабық болуы мүмкін және ақпарат жинауға арналған диагностикалық, емдік, болжамдық және гипотезаны құрастыру мақсатында ( [62] 31 б.). Сұхбатты терапияның алдын ала фазасының бөлігі ретінде бастапқы кездесуде немесе ерте сеанстарда қолдануға болады , сонымен қатар терапевт әсіресе тереңірек зерттей отырып , бірінші сессияда бағдарлау мақсатында пайдаланылуы мүмкін . келесі сессиялар кезіндегі аймақтар . Бірінші сұхбат жеке адамдармен , балалармен, жастармен, ерлі-зайыптылармен және отбасылармен терапияны , сондай-ақ кеңес беру мен коучингті қоса алғанда кең ауқымды жағдайларға қолданылады және әртүрлі жағдайларға бейімделуі мүмкін . мәдениеттер. [63]

## **Баланс үлгісі**

Баланс моделі кеңінен танымал және әртүрлі салаларда , соның ішінде терапияда, өзін-өзі көмек көрсетуде , және отбасылық терапия. Оны Фрейдтің либидо концепциясымен , Адлердің концепциясымен салыстыруға болады өмірлік мақсаттар және Юнгтың қабылдау , қатынас, сезімталдық және интуицияның төрт функциясы . Баланс моделі тұлғаның құрылымдық көрінісін ұсынады және жеке тұлғада жетіспейтін аймақтарды анықтауға мүмкіндік береді . \_\_ \_\_ Осы бағыттарды шешу арқылы жаңа тепе- теңдікке қол жеткізуге болады, бұл оның ішінде синтезге әкеледі терапия.

Баланс моделі адам өмір сүретін және қызмет ететін және жеке адамның жалпы қанағаттанушылығына, өзін -өзі бағалауына және қиындықтарды жеңу қабілетіне айтарлықтай әсер ететін өмірдің төрт саласы бар деген тұжырымдамаға негізделген . Бұл салалар қазіргі уақытта жеке тұлғаның негізгі көрсеткіштері ретінде қызмет етеді және биологиялық - физикалық , рационалды - интеллектуалдық , әлеуметтік - эмоционалдық және қиялдық, күнделікті өмірдің құндылыққа бағытталған аспектілері . Барлық адамдар осы салалардың әрқайсысы үшін әлеуетке ие болғанымен , кейбіреулері білім мен ортадағы өзгерістерге байланысты анағұрлым көрнекті немесе елемей болуы мүмкін . [64] Өмірлік қуаттар, әрекеттер және реакциялар осы төртеуіне әсер етеді және олармен байланысты аймақтар:



3- сурет SEQ Figure \\* ARABIC . Носсрат Песецкян әзірлеген позитивті психотерапиядағы теңгерім үлгісі

1. Физикалық әрекеттер және қабылдаулар, осындай ретінде тамақтану, ішу, нәзіктік, жыныстық қатынас, ұйқы, релаксация, спорт, сыртқы түрі және киім;
2. Кәсіби жетістіктер мен қабілеттер, мысалы, кәсіп, шаруашылық, бау-бақша, негізгі және жоғары білім, ақша басқару;
3. Қарым-қатынастар және байланыс стильдер бірге серіктестер, отбасы, достар, таныстар және бейтаныс адамдар; әлеуметтік байланыстар және іс-шаралар;
4. Келешек жоспарлары, діни/рухани тәжірибелер, мақсаты/мағынасы, медитация, рефлексия, өлім, сенім, идеялар және даму ның көру немесе қиял-қиял.

Баланс моделінің мақсаты өмірдің төрт саласы арасындағы тепе - теңдікті қалпына келтіру болып табылады . Психотерапевтік емдеудің мақсаты пациентке өз ресурстарын анықтауға және оларды пайдалану үшін көмек көрсету болып табылады. динамикалық тепе-теңдікке қол жеткізу . [65] Атап айтқанда, бұл энергияның теңдестірілген бөлінуіне басымдық беруді талап етеді , бұл ретте әрбір аймақ бірдей уақыт мөлшерін емес, динамикалық түрде тең пропорцияны (25%) алады . Ұзақ уақытқа созылған бір жақтылық басқа жағымсыз жағдайлармен қатар жанжалдар мен ауруларға әкелуі мүмкін нәтижелері.

## Үлгі өлшемдері

Ерте балалық шақ тәжірибесінің науқасқа әсерін бағалау психодинамикалық психотерапиядағы шешуші және күрделі міндет болып табылады. PPT-те Үлгі өлшемдер тұжырымдамасы, [66] «үлгілер», «үлгілер» немесе «махаббат нысандары» деп те аталады, жеке тұлғаның тәжірибесі мен дамуын қалыптастыратын отбасылық тұжырымдамалардың үлгісін сипаттау құралы ретінде пайдаланылады. Носсрат Песецкян сипаттағандай, ерте тәрбие мен қоршаған орта сүйіспеншілік пен білімнің негізгі қабілеттерінің ерекше дамуы мен көрінісіне әсер етеді . Баланс моделі білу қабілетінің құралдарын суреттейді, ал төрт үлгі өлшемі сүю қабілетінің құралдарын

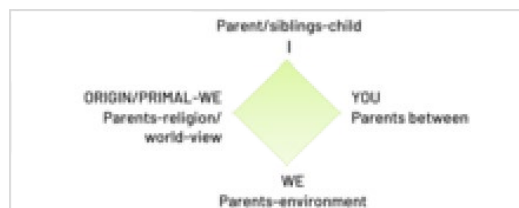


Figure 3. The four model dimensions of positive psychotherapy

көрсетеді.

-те төрт модельдік өлшемді пайдалану « Мен » өлшемін ғана емес , сонымен қатар «Сіз», «Біз» және «Негізгі Біз» өлшемдерін енгізу арқылы Кохут пен Кернбергтің аналитикалық өзіндік және объектілік теорияларын кеңейтеді . «Сіз» өлшемі емделушінің

ата-анасының немесе бірінші кезектегі медициналық көмек көрсетушілердің әрқайсысының арасындағы қарым -қатынасты білдіреді басқа, ал «Біз» өлшемі ата-аналардың/бастапқы күтім жасаушылардың басқалармен тәжірибесін қамтиды . «Негізгі біз » өлшемі , яғни Р Р Т - ге ғана тән , пациенттің ата-анасы мен әжесі мен әжесі сияқты негізгі күтім жасаушылары және олардың өмірі арасындағы қарым-қатынасты сипаттайды философия немесе діни сенімдер. Осы төрт пәндік қатынасты біріктіре отырып , РРТ өзін -өзі кеңейтеді. нысандық теориялар және өзін психодинамикалық терапияның болашағына әсер етуі мүмкін ерекше көзқарас ретінде көрсетеді .

1. "Мен" өлшемі - бұл жеке тұлғаның өзімен қарым-қатынасына және өзін-өзі бағалау, өзіне деген сенімділік, өзін-өзі имиджі және негізгі сенімге қарсы негізгі сенімсіздік сияқты өмір бойы күрестеріне бағытталған үлгі өлшемі . Бұл мәселелерге көбінесе адамның балалық шақтағы тәжірибесі және олардың ата-аналарымен және бауырларымен қарым-қатынасы әсер етеді . Балалық шақта адамдар өздерінің қалауы мен қажеттіліктеріне байланысты өздерімен қарым-қатынас құруды үйренеді орындалды.
2. «Сіз» өлшемі жеке адамның басқалармен, әсіресе олардың романтикалық серіктесімен қарым -қатынасын білдіреді . Бұл қарым-қатынастың негізгі үлгісі жеке тұлғаның үлгісі болып табылады ата-аналар, әсіресе жылы олардың меншік қатынас бірге әрқайсысы басқа. The мінез-құлық және ата-аналар арасындағы өзара әрекеттестік серіктестікте өзін-өзі ұстаудың ықтимал тәсілдерінің үлгісі болып табылады , бұл адамның романтикалық серіктесімен жеке қарым- қатынасын қалай қалыптастыратынына әсер етеді .
3. «Біз» өлшемі адамның әлеуметтік ортасына қатынасына қатысты және көбінесе ата -анасының өзінің әлеуметтік ортасымен қарым-қатынасы әсер етеді . Әлеуметтену арқылы әлеуметтік мінез-құлыққа деген көзқарас пен жетістіктер нормалары болады ата-анасынан балаларына беріледі . Бұл көзқарастар мен күтулер жақын туыстармен, әріптестермен, әлеуметтік анықтамалық топтармен, қызығушылық топтарымен, отандастармен және жалпы адамзатпен қарым-қатынас сияқты жақын отбасынан тыс әлеуметтік байланыстарға қатысты . Ата-аналардың осы әлеуметтік қарым-қатынастармен өзара әрекеттесу және бағдарлау тәсілдері олардың балаларының қоғамға деген түсінігі мен көзқарасын қалыптастырады мінез-құлық.
4. «Шығып/Бастапқы-Біз» өлшемі көбінесе ата-аналарының мағынаға, мақсатқа, руханилыққа/дінге және дүниетанымға қатынасы әсер ететін жеке адамның өзінің шығу тегімен немесе алғашқы қауымдастығымен қарым-қатынасын білдіреді . Бұл өлшем тек діни қауымдастыққа ресми мүшелікке негізделмейді , бірақ кейінірек өмірде пайда болатын мағына мәселесінің негізі болып табылады . Жеке адам діннен бас тартса да , олардың шығу тегімен немесе алғашқы қауымдастығымен қарым-қатынасы мағынаны қамтамасыз ететін басқа бағдар жүйелері үшін негіз ретінде маңызды болып қала береді. мақсаты.

## Конфликт моделі

Песецкианның психодинамикалық конфликт моделі (суретті қараңыз ) дау-дамайдың негізгі нүктесі болып табылатын мазмұнның дифференциациясын және оның ішкі бағасын көрсетеді . Модель ауыр жағдайда туындайтын нақты қақтығысты , бұрыннан бар негізгі қақтығысты және физикалық және/немесе психикалық белгілерді тудыратын

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

Figure 4. The concept of the three main conflicts in PPT

бейсаналық ішкі конфликті ажыратады . «Конфликт» термині (латын тілінен аударғанда *conflicere* , қақтығыс немесе ұрыс деген мағынаны білдіреді ) ішкі және сыртқы құндылықтар мен ұғымдардың айқын сәйкессіздігін білдіреді немесе ішкі амбиваленттілік. Эмоцияларды, аффективті күйлерді және физикалық реакцияларды құндылықтардың ішкі қақтығысы мен нақты мүмкіндіктерді бөлудің сигналдық көрсеткіштері ретінде түсінуге болады . Сондықтан, РРТ -те мазмұн туралы сұрақ қойылады : бұл не тудырады немесе тудырады эмоция? [67]

Песешкянның «микрожарақат» концепциясы микростресс тудыратын шағын , қайталанатын психикалық жарақаттардың жинақталуын білдіреді . немесе «ұсақ - түйек» ( [68] б. 80) және ішкі жанжалдарды тудыруы мүмкін. Бұл микротравма негізгі өмірлік оқиғалардан немесе макротравмадан ерекшеленеді . Олар конфликттік мазмұн болып саналады және жеке адамдарда қарым -қатынас құруға мүмкіндік беретін , бірақ сонымен бірге қақтығыстың көзі бола алатын нақты мүмкіндіктермен байланысты . Нақты жанжалда , күресу тетіктері шамадан тыс жүктелген кезде , а сенім, үміт немесе нәзіктік сияқты негізгі эмоционалдық қажеттіліктерді екінші деңгейлі қабілеттерге немесе тәртіп, ұқыптылық, әділдік немесе ашықтық сияқты әлеуметтік нормаларға қарсы қоятын ескі бейсаналық негізгі қақтығыс туындауы мүмкін . Негізгі қақтығысты шешуге көмектескен алдыңғы ымыра бұдан былай тиімді болмаған кезде , ішкі жанжал туындайды , бұл шешімге талпыныс ретінде көрінетін белгілерге әкеледі . Бұл қақтығыс реакцияларын Баланс моделі арқылы көрсетуге болады , бірақ олар шешуге әкелмесе де , оларда әлі де бар әсер ету.

Белгілі бір қабілеттерді, моральдарды , идеяларды немесе принциптерді ағымдағы жағдайларға бейімделместен дәйекті түрде қолданғанда , бұл бұзылуларға әкелуі мүмкін . Егер бұрын жасалған отбасылық концепциялар немесе ымыраға келулер қайталанса берсе, психологиялық , психосоматикалық немесе физикалық бұзылыстарды тудыруы мүмкін бейсаналық ішкі жанжал туындауы мүмкін . Бұл белгілер пациенттің бейсаналық түрде бір нәрсені білдіру тәсілі ретінде қызмет етеді және әркім үшін белгілі бір мәнге ие . РРТ мақсаты емделушілерге жанжалдарды тиімді шешуге және ішкі және сыртқы тепе-теңдікке қол жеткізуге мүмкіндік беретін емдік қарым-қатынас пен күнделікті өмірде елеусіз қалған аймақтарды және дамымаған мүмкіндіктерді нығайту болып табылады .

## **Әңгімелер мен даналықтарды пайдалана отырып баяндау тәсілі**

ППТ -да қолданылатын ерекше әдіс - ертегілерді , әңгімелерді және мақал-мәтелдерді терапиялық қолдану , оны алғаш рет Носсрат Песешкиан енгізген . « *Шығыс хикаялары психотерапиядағы құрал ретінде – саудагер мен тотықұс* » еңбегінде 1979 ж . Гипнотерапия кезінде ( Милтон Эриксон ) бұл тәсілді қолданған , ол Песешкианның жұмысына дейін психодинамикалық терапияда кең таралған емес . Ертегілерге назар аударған Карл Густав Юнгтен айырмашылығы , Песешкиан әдісі баяндау терапиясы мен ассоциация құралдарының кең ауқымын пайдаланады . « Шығыс және басқа мәдениеттердегі әңгімелер мен астарлы әңгімелерді пайдалана отырып , адамның \_\_ өзіне - өзі көмек көрсету мүмкіндігі . Көптеген мәдениеттерден алынған мақал - мәтелдер мен ескі даналық сөздердің символдық мәніне сілтеме жасай отырып , олар айтылған адам психотерапияда өзі туралы оң көзқарасқа жетелейді » ( [ 69 ] б. 92).

Еуропалық мәдениетте бастапқыда бейтаныс болып көрінуі мүмкін шығыс әңгімелерін пайдалану нәтижесінде пайда болатын тосынның емдік әсері тек басқа мәдениеттерде ғана емес , тиімді екендігі дәлелденді ( [ 70] 24–34 беттер). Сюжеттер терапияда көптеген функцияларды орындайды, соның ішінде өзін-өзі салыстыру нормаларын жасау



және оларды салыстырмалы деп қарау үшін белгіленген нормаларға күмән келтіру . Терапияның бірінші кезеңінде бұл әңгімелер өзгерістерге әкелуі мүмкін \_ \_ \_ \_ перспектива , ол кейіннен кейінгі кезеңдерде қолданылады . Мұндай әңгімелер сонымен қатар эмоциялар мен ойларды босатуды жеңілдетеді , көбінесе терапияда маңызды рөл атқарады . Терапиядағы әңгіме оқырмандарға немесе тыңдаушыларға кейіпкерлермен және олардың тәжірибесімен сәйкестендіруге , олардың қажеттіліктері мен жағдайлары туралы ойлануға мүмкіндік беретін айна ретінде қызмет етеді . Шешімдерді ұсына отырып , әңгімелер пациенттермен салыстыра алатын үлгі ретінде әрекет ете алады кеңірек түсіндірмелер мен өзгерістердің әлеуетіне әкелетін өзіндік көзқарас . Бұған қоса , әңгімелеу әсіресе өзгерістерге төзімді және ескі және ескірген идеяларды ұстанатын науқастарға көмектесуде тиімді . [71][72]

## Бес сатылы ұғымдар

Әр қолдың бес саусағы сияқты жеке және отбасылық терапияда қолданылатын бес сатылы тұжырымдамалар Рэймонд Баттегай , психодрама сипаттаған топтық психотерапияда байқалатын табиғи процеске тығыз ұқсайды . сипатталған бойынша Морено , және әрі қарай білім беру ның адамдар ретінде сипатталған бойынша Альфред Адлер. Не Песецкиандікі орнатады көзқарас [73] психотерапия үшін осы процесс үлгісін жүйелі қолдану бөлек . Бес қадамдық процедура терапевт үшін де , клиент үшін де өзіне-өзі көмек көрсетудің ең тиімді құралдарын табудың жол картасы ретінде қызмет етеді . Терапия саласындағы зерттеулер біз күрделі терапиялық жағдайларды неғұрлым жақсы басқарсақ және терапевтік қарым-қатынас туралы ойлансақ , терапияның нәтижесі соғұрлым сәтті болатынын көрсетті . болуы.

Терапиядағы өзара әрекеттестіктің үш кезеңі ( байланыс, дифференциация, ажырау) 5 сатылы байланыс процесін қамтиды , ол қолданылатын жеке сеанстарда да , терапияның бүкіл курсына да . [74]

1. The бірінші қадам болып табылады қабылдау, бақылау, және алшақтау, қай қамтиды а ауысым перспективада .
2. The екінші қадам қамтиды қабылдау түгендеу, саралау the мазмұны және фон ның жанжал және науқас күшті жақтары.
3. The үшінші қадам болып табылады жағдаяттық ынталандыру, қайда өзіне-өзі көмек және ресурстар болып табылады дамыған.
4. The төртінші қадам қамтиды жұмыс істейді арқылы the қақтығыс арқылы вербализация.
5. The бесінші және финал қадам, шақырды кеңейту ның the мақсаттар, қамтиды шағылыстыру қосулы, қорытындылау, және тестілеу жаңа ұғымдар, стратегиялар, және перспективалар бірге а болашаққа бағытталған назар аудару.

Бұл құрылымдық қарым-қатынас тәсілі Песецкян әдісіне ғана тән және терапияның сәтті нәтижелеріне ықпал етеді . Бұл терапевтік процесс болашаққа және өзгерістерге бағытталған және ол қазіргі үшін тиімді өткен тұжырымдамаларды пайдалануды қамтиды . Сонымен қатар, қажет болған жағдайда басқа психотерапия пәндерінің тұжырымдамалары қолданылады (интегративті аспект) . Науқас және оның айналасы белсенді \_ ауру процесін түсінуге қатысу (өзіне-өзі көмек).

PPT -тегі 5 кезең терапия сеансы ішінде немесе бүкіл терапевтік процесте қарым - қатынас құрылымы ретінде қызмет етеді , әйтпесе бағыт жоқ . [75] Тиісті түсіну , жетекші сұрақтар, әңгімелер, ассоциация триггерлері және алдыңғы тақырыптарды қайта қарау арқылы терапевт пациенттің әңгімесін және рефлексиясын жеңілдетеді . Процесс

терапевтке де , пациентке де бастапқы нүкте мен қауіпсіздік сезімін береді , науқасты жанжалдар арқылы жұмыс істеуге және өзін-өзі көмек көрсетуге дайындайды , әсіресе терапия аяқталғаннан кейін. аяқталды.

## Қолдану

---

### РРТ қолдану салалары

Бастапқыда психотерапия үшін әзірленген позитивті психотерапия әдісі дәстүрлі қолдану шеңберінен шығып , кеңес беру , педагогика және әлеуметтік жұмыс сияқты әртүрлі салаларда қолданылды . Германияда ППТ кеңес беруде 1992 жылдан бері қолданылса , Болгарияда сол жылдан бастап педагогикада қолданылады . Қытайда ол 2014 жылдан бастап әлеуметтік қызметкерлерді психикалық денсаулықтың бұзылуы, отбасымен күресу және күйіп қалудың алдын алу туралы оқыту үшін қолданылады . РРТ сонымен қатар 2006 жылдан бастап Болгарияда балалар мен жасөспірімдер терапиясы бойынша мамандандырылған оқу бағдарламалары үшін негіз ретінде пайдаланылды , кейінірек Украина мен Ресейде . Германия, Болгария, Кипр, Түркия, Косово, Қытай, Боливия және Украина сияқты әртүрлі елдердің мамандары РРТ негізіндегі оң отбасылық терапия мен кеңес беруде мамандандырылған . Нәтижесінде , РРТ әртүрлі кәсіптік және мәдени салаларда психотерапевтикалық құзыреттер мен тәжірибе алмасу құралы болды . [76]

Бастапқыда психикалық денсаулық, психосоматикалық медицина үшін іргелі оң психосоматикалық емдеу ретінде әзірленген [77] алдын алу және психотерапия, Позитивті психотерапияны Германиядағы көптеген дәрігерлер қолданды . Тәсіл бірқатар ауруханаларда , сондай- ақ Висбаден психотерапия академиясының Германиядағы психодинамикалық терапия бойынша мемлекеттік бекітілген оқыту бағдарламасы .

### Психотерапиядан тыс

Позитивті психотерапия білім мен мектептерді қоса алғанда , кең ауқымда қолдануды тапты [78] дін психологиясы, [79][80][81] мұғалімдерге арналған тренингтер , [82][83] уақытты басқару, [84] әртүрлі кеңес беру контексттері, басқаруды оқыту, [85] серіктестікке немесе неке құруға, жұмысқа қабылдауға арналған семинарлар , заңгерлер мен медиаторларға арналған тренингтер ; қарулы \_ күштер, қоғам, офицерлер, және саясаткерлер; [86] мәдениетаралық тренингтер, натуропатия және тапсырыс терапиясы (сонымен қатар ақыл-дене медицинасы ретінде белгілі [87]), күйіп қалудың алдын алу, [88] және қадағалау. [89] Сонымен қатар, РРТ коучингте қолданылады , [90] отбасылық кеңес беру, [91] және жалпы кеңес беру.

## Емдеу

---

### Жаттығу

Позитивті психотерапия психикалық денсаулықтың әртүрлі жағдайларын, соның ішінде көңіл-күйді (аффективті) емдеу үшін қолданылады . бұзылулар, невротикалық бұзылулар, стресске байланысты бұзылулар, соматоформалық бұзылулар және ICD -10 жіктелген кейбір мінез-құлық синдромдары ( F3-5 тараулар). Ол сондай - ақ белгілі бір

дәрежеде тұлғалық бұзылуларды шешуде уәде берді ( F6 тарауы ). PPT дәстүрлі жеке терапиямен сәтті біріктірілді және пайдалы болды жұп, отбасы, <sup>[92]</sup> және топтық терапия параметрлері. Сонымен қатар , PPT психиатрия саласында ( пост) психозбен ауыратын науқастармен және психиатриялық ауруханалардағы топтық жағдайларда жұмыс істегенде тиімділігін көрсете отырып қолданылды , мұнда әңгімелер мен анекдоттарды пайдалану әсіресе дәлелденді . әсерлі.

## Өзіне-өзі көмек

Песецкянның кітаптары арнайы өз-өзіне көмек іздейтін сарапшы емес адамдарға арналған . Оның «*Күнделікті өмірдің психотерапиясы* » ( 1977 неміс, 1986 ағылшын) сияқты еңбектері адамдарға түсініспеушіліктерді шешуге көмектесуге арналған . Сол сияқты, «*Мағынаны іздеу* » (1983 неміс және 1985 ағылшын) өмірлік дағдарыстарды басқару бойынша нұсқаулық береді . Сонымен қатар, «*Егер сізде ешқашан болмаған нәрсені қаласаңыз , онда ешқашан жасамаған нәрсені жасаңыз* » (2011) сияқты кітаптар тұлғааралық қақтығыстарды шешуге көңіл бөлу . Сонымен қатар, адамдар позитивті психотерапия бойынша сертификатталған кеңесші болу үшін арнайы курстардан өтіп , оларға жанжалдарды модерациялауға және қиындықтар кезінде өзіне-өзі көмек көрсетуге көмектесуге мүмкіндік береді. жағдайлар.

## Тренингтер

---

### PPT тренингтері

WAPP-тың негізгі дипломнан кейінгі оқыту бағдарламасы үш бөлікке бөлінген. Бұл бөліктер дәйекті ретпен құрастырылған, яғни олар ең төменгі деңгейден бастап дәйекті түрде аяқталуы керек. <sup>[93]</sup>

- Позитивті психотерапияның негізгі консультанты (200 сағат – теория мен өзін-өзі ашуды қоса).
- Сертификатталған позитивті психотерапевт кандидаты (710 сағат – теория, бақылау және өзін-өзі ашуды қоса).
- Еуропалық сертификатталған позитивті психотерапевт (1400 сағат – теория, тәжірибе, бақылау және өзін-өзі ашуды қоса).

Курстар 3 немесе 4 күндік модульдерге бөлінеді , курс түріне байланысты бірнеше айға бөлінеді . Позитивті және мәдениетаралық психотерапия тренингі үш мазмұннан тұрады \_\_ бөліктері:

- Теория. Позитивті және мәдениетаралық психотерапияның барлық негізгі ұғымдары мен құралдарын үйрену.
- Өзін-өзі ашу/өзіндік тәжірибе. Ең алдымен, білім берудің өзіндік тәжірибесі көмектесуі керек студенттердің (кандидаттардың, резиденттердің, стажерлердің) психодинамикалық психотерапевтік жеке тұлғаны дамытуда . Оқушының өзіндік рефлексиясын шыңдап, дамыту керек. Олар өздерінің орталық ішкі жанжалына және жеке тұлғалық құрылымына тап болуы керек. Олар керек психотерапияның қалай жұмыс істейтінін және оның қаншалықты қиын болатынын өздері сезіну. Бейсананың жеке тәжірибесі психодинамикалық өзін-өзі ашудың орталық аспектісі болып табылады . Тіпті білім берудегі өзін-өзі ашу жеке мәселелермен айналысады, бұл жеке терапия емес. Студент пациент емес, болашақ әріптес және болашақ психотерапевт. Егер білім беруде өзін-өзі ашу

барысында студент және/немесе оның жаттықтырушысы көптеген жеке шешілмеген мәселелер бар екенін білсе, онда студент жеке терапияға баруы керек. Бұл жеке терапияны білім беру тәжірибесі ретінде санауға болмайтынын білдіреді . [94]

- Бақылау жеке және топтық форматтарды қамтитын позитивті психотерапияның маңызды құрамдас бөлігі болып табылады . PPT -те қадағалау тек терапевтік жағдайды түсінумен шектелмейді және бақылаушының өз және пациенттерінің қажеттіліктеріне негізделген дағдылары мен мүмкіндіктерін дамытуға бағытталған. Топтық бақылау PPT -те кең таралған , өйткені құрылымдық процесс практикалық артықшылықтар мен дидактикалық әсер береді . Ең жиі кездесетін пішім бір супервайзермен сеанс кезінде бір жағдайға назар аударуды қамтиды, қалған топ қатысушылар, соның ішінде супервайзер ретінде әрекет етеді. Бұл тәсіл мүмкіндік береді супервайзер дейін айналысу the басқа қатысушылар ретінде қосалқы жетекшілер, байыту the бақылаушының іс бойынша қосымша көзқарастарымен және бүкіл топтың әртүрлі көзқарастарымен көзқарасы . [95][96]

## **PPT сертификаты**

Әрбір PPT курсы сәтті аяқтағаннан кейін қатысушы курстың бас жаттықтырушысы мен Қауымдастық президенті қол қойған Дүниежүзілік позитивті және трансмәдени психотерапия қауымдастығы ( WAPP ) берген сертификат алады . WAPP позитивті психотерапия тренерлерін сертификаттайды . WAPP бағдарламасының аккредиттелген тренерлері болып табылатын жаттықтырушыларға ғана ресми WAPP сертификаттарына қол қоюға және тапсыруға рұқсат етіледі . [97]

## **Оқыту стандарттары**

WAPP әмбебап оқыту стандарттарын әзірледі [ 98] Позитивті психотерапия бойынша жоғары оқу орнынан кейінгі тренингтер үшін . Бұл стандарттар барлығына міндетті . Кейбір елдерде стандарттар әртүрлі болуы мүмкін . Бірақ WAPP анықталған стандарттар ең төменгі талаптар болып табылады, олар болуы керек орындалды.

## **Жаттықтырушы білімі**

WAPP негізгі және магистрлік курстар үшін жаттықтырушыларды дайындайды және сертификаттайды ( ; [99] б. 26):

- Позитивті психотерапия бойынша негізгі курс
- тренері Позитивті психотерапия бойынша магистрлік курс тренері

Өздері PPT бойынша тренер болғысы келетін сертификатталған позитивті психотерапевтер жаттықтырушыларға арналған оқу бағдарламасына қатыса алады , соның ішінде емтихан және үміткер-жаттықтырушы ретінде толық курстың сүйемелдеуімен .

## **Халықаралық жиындар мен тренинг жобалары**

Дүниежүзілік позитивті психотерапия қауымдастығы тұрақты ұлттық және халықаралық жиындар ұйымдастырады , мысалы , конференциялар, тренер семинарлары және

дүниежүзілік конгресстер. <sup>[100]</sup> 2000 жылдан бастап жыл сайынғы Халықаралық оқыту семинарлары және 1997 жылдан бастап жеті Дүниежүзілік конгресс өтті.

## Даму және халықаралық желі

Соңғы 40 жыл ішінде позитивті психотерапияның негізгі екісі емдеу, оқыту және жариялау болды.

1979 жылы Висбадендегі Психотерапия және отбасылық терапия бойынша жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру институты Германияның Висбаден қаласында дәрігерлерге арналған аспирантура ретінде құрылды . 1999 жылы Висбаден – Психотерапия академиясы (WIAP), <sup>[101]</sup> психологтар мен педагог ғалымдарды даярлау үшін мемлекеттік лицензиясы бар, үлкен дәрігерлік амбулаториясы бар жоғары оқу орнынан кейінгі психотерапия академиясы құрылды .

Халықаралық бас кеңсесі Германияның Висбаден қаласында орналасқан. Позитивті психотерапияны халықаралық деңгейде Бүкіләлемдік позитивті және трансмәдени психотерапия қауымдастығы (WAPP) ұсынады. <sup>[102]</sup> Оның халықаралық басқарушы кеңесі екі жыл сайын сайланады. Он шақты елде ұлттық және аймақтық бірлестіктер бар.

PPT және оның терапевттері психотерапияның халықаралық дамуымен айналысады және халықаралық және континенттік бірлестіктердің белсенді мүшелері болып табылады . <sup>[103]</sup>

## Зерттеу

---

### Зерттеу жетістіктері мен қолданбалары

PPT саласындағы алғашқы жарияланымдар 1974 жылдан басталады. Содан бері бұл әдіс көптеген кітаптарда, ғылыми жұмыстарда және басқа басылымдарда ұсынылды. PPT Grawe <sup>[104]</sup> ұсынған төрт қағиданы орындайды. Психотерапияның тиімділігі үшін:

- ресурстарды
- белсендіру,
- өзектілендіру,
- проблемаларды басқару, терапиялық нақтылау.

Позитивті психотерапияның тиімділігі мен сапасын қамтамасыз ету туралы зерттеуді 1994 және 1997 жылдар аралығында Носсрат Песешкиан , Карин Тритт және Биргит Вернердің жетекшілігімен позитивті психотерапия бойынша неміс қауымдастығының 32 мүшесі жүргізді . Зерттеу PPT классикалық –интегративті терапия түрі деген пікірді негіздеуге бағытталған ( [ 105 ] б. 9) Грау негізінде үлгі. бойынша жүргізілді бақыланатын жағдайлар және оның түрі бірінші болды <sup>[106]</sup> ] және нәтижелер PPT қысқа мерзімді әдісі тиімді екенін көрсетеді .

Неміс позитивті психотерапия қауымдастығы жүргізген бойлық тиімділікті зерттеу күнделікті клиникалық тәжірибеде PPT тиімділігін зерттеді . Психикалық денсаулығының

әртүрлі бұзылыстары бар барлығы 402 науқасты РРТ бойынша оқытылған 22 терапевт емдеді , оның ішінде дәрігерлер, психологтар және мұғалімдер бар . Пациенттер терапия үшін күту тізіміндегі 771 адамнан тұратын бақылау тобымен салыстырылды \_\_ \_\_ соматикалық аурулар. Проценттер әртүрлі бұзылу түрлерімен ауыратын науқастардың үлесін білдіреді : 23,6% - депрессиялық бұзылулар, 19,8% - үрей мен дүрбелең , 21,2% - соматоформалық бұзылулар, 20,5 % - бейімделу бұзылыстары, 8,2% - тұлғалық бұзылулар, 3,4% - тәуелділік, және 3,4% соматикалық бұзылыстары жаңадан анықталды . Зерттеуде РРТ тиімділігін өлшеу үшін SCL-90R, VEV, Gießen -Test, WIPPF, IPC, IIP- D , GAS және VIKEB сияқты психометриялық тесттер батареясы қолданылды . Зерттеу сонымен қатар 84, 91 және 46 пациенттердің үш тобында 3 айдан 5 жылға дейін аралықпен ПРТ тоқтатылғаннан кейін пациенттерді ретроспективті сұрауды қамтиды . Зерттеу әртүрлі психикалық денсаулық бұзылыстарын емдеуде РРТ тиімділігі тұрғысынан оң нәтижелер тапты . Бұл РРТ оң әсерлері терапия аяқталғаннан кейін айтарлықтай уақыт өткеннен кейін де сақталғанын білдіреді . Зерттеу сонымен қатар РРТ-мен емделген пациенттердің Gießen - Test ( $p \leq 0,005$ ) арқылы өлшенетін өмір сапасының айтарлықтай жақсарғаны туралы және Тұлға аралық тексеру тізімі ( IPC) және түгендеу арқылы өлшенетін тұлғааралық қарым - қатынастары туралы хабарлағаны анықталды . Тұлғааралық проблемалар (IIP-D) ( $p \leq 0,005$ ). Сонымен қатар науқастар емделеді РРТ-мен күресу қабілеттілігінің шкаласымен ( VIKEB ) өлшенетіндей , олардың жеңу қабілетінің айтарлықтай өскенін көрсетті ( $p \leq 0,005$ ). Жалпы алғанда, зерттеу РРТ бірқатар психикалық денсаулық бұзылыстары үшін терапияның тиімді түрі екенін және оның оң әсерлерін уақыт өте келе сақтауға болатынын көрсетті ( $p \geq 0,05$ ; VEV:  $F = 1179$  ; SCL -90-R:  $F = 2473$ ) [107]

Талқылау барысында зерттеушілер жоғары сыртқы жарамдылыққа қол жеткізу үшін бақыланатын жағдайларда жүргізілгенге қарағанда ішкі жарамдылыққа басымдық беретін эксперименталды дизайн арасында таңдау дилеммасын зерттеді . Олар тиімділік зерттеулерінің өкінішті болмауын мойындады және осы зерттеуде қолданылған эксперименталды дизайнды маңызды күш ретінде қарастыруға болатынын атап өтті . [108] Позитивті психотерапия (РРТ) бойынша компьютер көмегімен сапаны қамтамасыз ету зерттеуі Ричард Мертен алды. Жүлде [109] 1997 жылы Еуропадағы денсаулық сақтау саласындағы ең беделді сыйлықтардың бірі болып табылады . Сыйлықты қамқоршылар 1992 жылдан бері медициналық, фармацевтикалық немесе мейірбикелік емдеуді жақсартуға ықпал ететін және денсаулық сақтау саласындағы медициналық , әлеуметтік , әлеуметтік-саяси немесе экономикалық прогрестегі елеулі прогресті білдіретін ерекше жұмыстарды тану мақсатында тағайындалады .

## **Академиялық жұмыстар**

РРТ - тің кеңінен қолданылуы мен мәдени жарамдылығы ғылыми зерттеулер жүргізуге ынталандырылған және қолдау көрсеткен көптеген әріптестерге байланысты . Сонымен қатар, РРТ- ге ұшыраған көптеген тәжірибешілер басылымға деген қызығушылықтары қайта жанды , өйткені олар енді белгілі бір мектептің шектеулері мен талаптарымен байланысты емес . Негізінен Германиядан , Ресейден, Болгариядан және Украинадан РРТ- те шамамен 5 постдокторлық диссертация және жиырмаға жуық докторлық диссертациялар жарияланғаны туралы деректер бар . Сонымен қатар, осы тақырып бойынша шамамен 50 бакалавриат және магистрлік диссертациялар жазылған . [110]

психиатриялық, психологиялық және педагогикалық салаларда қолданылуына негізделген . Бұл фокус болашақ ғылыми ізденістің әлеуетті бағыттарына шолу жасайды. Осы академиялық жұмыстарда қарастырылған тақырыптарды шолу РРТ клиникалық және клиникалық емес қолданбалардың кең ауқымына ие екенін көрсетеді,

әсіресе кейбір үлгілерге назар аударылады.

Әртүрлі мүшелер жүйесіндегі психосоматика бойынша зерттеулерден басқа , салыстырмалы және мәдениетаралық зерттеулер де бар . Бұл зерттеулер терапиялық қарым -қатынастың бірегей аспектілеріне және оны білім беру контексттеріне қалай қолдануға болатынына назар аударды . Кейбір зерттеулер «Позитивті педагогиканың» әлеуетті қолданбалары мен мүмкіндіктерін көрсететін әлеуметтік- педагогикалық шеңберде жүргізілді . [111]

## Жарияланымдар

Позитивті психотерапия туралы жарияланымдар оның негізін қалаушы жазған кең ауқымды бастапқы материалдан және оның студенттерінің жұмысынан тұрады . Бұл ғылыми басылымдарға әртүрлі мерзімдік басылымдарда жарияланған және ғылыми әдебиеттер тізімінде жоқ ғылыми - көпшілік еңбектер қосылды . Песецкян 29 кітап жазған , олар 23 тілге аударылған . Ең кең тараған кітап - *Шығыс хикаялары құрал ретінде Позитивті психотерапия : Саудагер мен тотықұс* . Басқа негізгі кітаптар : *Күнделікті өмірдің психотерапиясы* , *позитивті психотерапия* , *позитивті отбасылық терапия және психосоматикалық медицинадағы позитивті психотерапия* . Песецкян өмірінің соңғы жылдарында өмірдің әртүрлі салаларына арналған бірнеше өздігінен көмек көрсету кітаптарын шығарды .

1977 жылы Неміс *Позитивті Психотерапия* журналының негізін қалағаннан бастап , PPT *әріптестеріне* өз зерттеулерінің нәтижелерін жариялауға және өз істерімен бөлісуге шақырылды . \_ Сонымен қатар , Песецкяның бастапқы басылымдары 1990 жылдардан бастап қосалқы басылымдарды жинай бастады . Соңғы 20 жылда әртүрлі елдерде позитивті психотерапия бойынша жаңа ұлттық бірлестіктер құрылғандықтан , Ресейде , Украинада, Болгарияда және Румынияда PPT журналдары құрылды .

Негізгі PPT жарияланымдарының тізімі:

- Песецкян, Носсрат (1987). *Позитивті психотерапия – жаңа әдістің теориясы мен тәжірибесі* . Берлин: Спрингер-Верлаг. ISBN 978-0-387-15794-8 . (аударылған) (1977 жылғы бірінші неміс басылымы)
- Песецкян, Носсрат (2016). *шығыстық Әңгімелер ретінде Техникалар жылы Оң Психотерапия* . Блумингтон, АҚШ: Авторлық үй . ISBN 978-1524660871 . ( бірінші неміс басылым 1977)
- Песецкян, Носсрат (2016). *Іздеуде \_ ның Мағынасы: Оң Психотерапия Қадам бойынша Қадам* . Блумингтон, АҚШ: Авторлық үй . ISBN 978-1524631611 . ( бірінші неміс басылым 1983)
- Песецкян, Носсрат (2016). *Позитивті отбасылық терапия: терапевтер мен отбасыларға арналған позитивті психотерапия бойынша нұсқаулық* . Блумингтон, АҚШ: Авторлық үй . ISBN 978-1524662042 . ( алғашқы неміс басылымы 1980 ж.)
- Песецкян, Носсрат (2016). *Позитивті психосоматика: позитивті психотерапияның клиникалық нұсқаулығы* . Блумингтон, АҚШ: Авторлық үй . ISBN 978-1524636616 .
- Песецкян, Носсрат (2016). *Күнделікті өмірдің позитивті психотерапиясы: 250 оқиғасы бар жеке адамдарға, жұптарға және отбасыларға арналған өзіне-өзі көмек көрсету нұсқаулығы* . Блумингтон, АҚШ: Авторлық үй . ISBN 978-1524631437 .( алғашқы неміс басылымы 1974 ж.)
- Месси, Эрик; Песецкян, Хамид; Каганда , Консуэло, ред. (2020). *Позитивті психиатрия, психотерапия және психология. Клиникалық қолданбалар* . Springer

## РРТ журналы

*Жаһандық психотерапевт* (JGP) 1977 жылдан бері Песецкян белгілеген қағидаттарға сүйене отырып, позитивті психотерапияға бағытталған сандық журнал болып табылады . Ол позитивті және мәдениетаралық гуманистік-психодинамикалық көзқарастың тәжірибесі мен қолданылуына қатысты мақалаларды жариялау үшін пәнаралық платформа ретінде қызмет етеді . психотерапия. Журнал жартыжылдық негізде жұмыс істейді, қаңтар және шілде айларында нөмірлерін шығарады . JGP -ге жіберілген мақалалар сапасы мен тұтастығын қамтамасыз ету үшін екі рет соқыр рецензиялау процесінен өтеді . басылымның . Журнал мақалаларды қабылдайды Ағылшын, орыс және украин тілдері. [112]

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

*Ғаламдық психотерапевт* ғылыми ақпараттың еркін таралуына ықпал ететін және әлеуметтік прогреске жәрдемдесу түпкілікті мақсатымен жаһандық білім алмасуды ынталандыратын ашық қолжетімділік саясатын ұстанады . Журнал кеңірек қоғамдастық үшін оның мазмұнына шектеусіз қол жеткізуді қамтамасыз етуге сенімді . \_ Авторлардың мазмұнына толық құқықтарын сақтай отырып , олардың жұмыстары жарияланатын лицензияны таңдау еркіндігі бар . \_

Сонымен қатар, журналдың редакциялық саясаты авторларға жарияланған мақалаларының кез келген нұсқасын өздері таңдаған репозиторийге , мейлі ол институттық репозиторий немесе басқа қолайлы платформа болсын , эмбарго мерзімінсіз сақтауға мүмкіндік береді . Бұл зерттеу нәтижелерінің ғылыми қауымдастықтың игілігі үшін қол жетімді және оңай қол жетімді болуын қамтамасыз етеді . [113]

## Анықтамалар

---

1. Тео А. Жете, Оң Психотерапия: 'Кет шыны \_ болуы айтты'. Халықаралық Журнал психотерапия, 18 том , Жоқ 2, шілде 2014, <http://www.ijp.org.uk>
2. Песецкян Н. Schatten ауф дер Сонненухр: Эрзиехун, Selbsthilfe, Психотерапия. Висбаден: Верлаг медициналық трибунасы; 1974.
3. Песецкиан Н. Позитивті психотерапия. Теория және практика әдісі. Франкфурт: Фишер; 1977 жыл.
4. Песецкян Н. Оң Психотерапия. Теория және тәжірибе ның а жаңа әдіс. Берлин, Гейдельберг: Springer-Verlag; 1987 жыл. ( бірінші неміс басылым жылы 1977)
5. Генрихс, С., Гум, Г. (2020). Оң Психотерапия және басқа психотерапиялық әдістері. Онда: Мессиаас Е., Песецкиан Х., Каганда С. (Редакторлар) Позитивті психиатрия, психотерапия және психология, (б. 401–408), Шпрингер, Чам (Швейцария).
6. Реммерс, А. (2020). Позитивті психотерапияның теориялық негіздері мен тамырлары. Онда: Месси Е., Песецкян Х., Каганда С. (Редакторлар) Оң психиатрия, Психотерапия және психология, (б. 297–308), Шпрингер, Чам (Швейцария).
7. Корнбихлер Т, Песецкян М. Носсрат Песецкян: Моргенланд – Абендланд;



- Позитивті психотерапия им Диалог дер Мәдениет. Франкфурт ам Негізгі: Фишер Ташенбух Верлаг; 2003.
8. Корнбихлер Т, Песещкян М. Носсрат Песещкян: Моргенланд – Абендланд; Позитивті психотерапия им Диалог дер Мәдениет. Франкфурт ам Негізгі: Фишер Ташенбух Верлаг; 2003.
  9. Корнбихлер Т, Песещкян М. Носсрат Песещкян: Моргенланд – Абендланд; Позитивті психотерапия им Диалог дер Мәдениет. Франкфурт ам Негізгі: Фишер Ташенбух Верлаг; 2003.
  10. Бахаулла. Тегістеу бастап the Жазбалар ның Бахаулла. Уилмет: АҚШ Бахаи Publishing Trust; 1990 (қалталы басылым, б.259–260).
  11. жылдары кейбір Солтүстік Америка авторлары позитивті психологияның клиникалық қосымшаларын жариялады және оны позитивті психотерапия деп атады (Мартин Э. П. Селигман, Тайаб Рашид, Акация С. Саябақтар, Оң Психотерапия. қараша 2006, американдық Психолог , 774–788) [Селигман М, Рашид Т, Паркс Т. Позитивті психотерапия. Мен психологпын. 2006;61(8):774–88.]
  12. Песещкиан Х. (1987). Psycho-soziale Aspekte beim lumbalen Bandscheibenvorfall – Eine orthopädisch-psychosomatische Untersuchung фон 100 пациент. Medizinische диссертация. Университет Майнц.
  13. Песещкян Н, Дейденбах Н. Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie және отбасылық терапия WIPPF. Берлин: Springer; 1988.
  14. «PPT орталықтары» (<https://www.positum.org/ppt-centers/>) .
  15. Гроу К, Донати R, Бернауэр Ф. Психотерапия им Вандел: Фон дер Конфессия zur Мамандығы. Геттинген: Хогрефе ; 1994.
  16. Tritt , K., Loew, T. H., Meyer, M., Werner, B., & Peseschkian, N. (1999). Позитивті психотерапия: Тиімділік ның а пәнаралық көзқарас. The еуропалық Журнал психиатрия, 13(4), 231–242 <https://psycnet.apa.org/record/2000-13704-005>
  17. «Конференциялар» (<https://www.positum.org/conferences/>) .
  18. <https://www.wiap.de/ueber-wiap/geschichte-der-wiap/>
  19. "Bundesgesetzblatt BGBL. Онлайн-архив 1949 – 2022 | Bundesanzeiger Verlag" ([https://www.w.bgb.de/xaver/bgb/start.xav?start=%2F%2F\\*%5B%40attr\\_id%3D%27bgb198s1311.pdf%27%5D#bgb1%2F%2F\\*%5B%40attr\\_id%3D%27bgb198s1311.pdf%27%5D1688224639996](https://www.w.bgb.de/xaver/bgb/start.xav?start=%2F%2F*%5B%40attr_id%3D%27bgb198s1311.pdf%27%5D#bgb1%2F%2F*%5B%40attr_id%3D%27bgb198s1311.pdf%27%5D1688224639996)) .
  20. Песещкян Х. Өл Анвэндунг дер Позитив Психотерапия им Басқару тренингі. In: Graf J, ( ed ). Семинар 2002 – Das Jahrbuch der Management-Weiterbildung ( Seminare менеджері ). Бонн: Герхард мамыр Верлагс GmbH; 2001.
  21. беруде , ұйымдастыруда , терапияда, өзіне-өзі көмек көрсетуде және отбасылық кеңес беруде салютогенез және профилактиканың интеграцияланған моделі [ Болгариядағы іске асырылған жобалар мен тәжірибелер 1992–1994]. 1995 жыл.
  22. «WAPP мүшелері» (<https://www.positum.org/wapp-members-list/>) .
  23. «Оқыту стандарттары» (<https://www.positum.org/training-standards/>) .
  24. <https://tmsearch.uspto.gov/bin/showfield?f=doc&state=4809:2znph.2.1>
  25. «PPT орталықтары» (<https://www.positum.org/ppt-centers/>) .
  26. Н. Песещкян & К. Тритт (1998) Оң психотерапия тиімділігі оқу және сапа кепілдігі, European Journal of Psychotherapy & Counselling, 1:1, 93–104, DOI: 10.1080/13642539808400508
  27. Песещкян Н. Оң Психотерапия. Теория және тәжірибе ның а жаңа әдіс. Берлин, Гейдельберг: Springer-Verlag; 1987 жыл. ( бірінші неміс басылым жылы 1977)

28. Песещкян, Х. (2023). Оң психотерапия: Негізгі принциптері. Ағымдағы психиатрия, 22(1). <https://doi.org/10.12788/cp.0317>
29. Песещкян, Х. (2023). Оң психотерапия: Негізгі принциптері. Ағымдағы психиатрия, 22(1). <https://doi.org/10.12788/cp.0317>
30. Франк JD. Сендіру және емдеу: а салыстырмалы оқу ның психотерапия. 3-ші ред. Балтимор: Хопкинс университеті. Баспа; 1991 жыл.
31. Лапворт Р, Табалдырықтар С. Интеграция жылы кеңес беру & психотерапия. Лос Анджелес: SAGE; 2010.
32. Норкросс JC, Голдфрид МЫРЗА. Анықтамалық ның психотерапия интеграция. Жаңа Йорк: Оксфорд университетінің баспасы; 2003.
33. Песещкян Н. Оң Психотерапия. Теория және тәжірибе ның а жаңа әдіс. Берлин, Гейдельберг: Springer-Verlag; 1987 жыл. ( бірінші неміс басылым жылы 1977)
34. Маслоу АН. Мотивация және тұлға. Жаңа Йорк: Харпер & Қатар; 1954.
35. Носсрат Песещкян өз еңбегінде « позитивті психология» терминін атап өтеді Позитивті психотерапия туралы кітап жылы 1987, б. 389, бірақ емес барады әрі қарай.
36. Йорк К, Песещкиан Н. Салутогендік және позитивті психотерапия. Берн, Штутгарт: Ханс Хубер Верлаг; 2003/2006.
37. Кириллов, I. (2020). Оң Психосоматика. ішінде: Месси Е., Песещкян Х., Каганда С. (Редакторлар) Позитивті психиатрия, психотерапия және психология, (165–176 беттер), Springer, Cham (Швейцария).
38. Неміс тілінде тіл, Ана жерде болып табылады а өте дәл сөз үшін дүниетаным, философия ның өмір, немесе сурет немесе адам туралы түсінік: Меншенбилд . Бұл тұжырымдама философияда , медицинада және өте маңызды рөл атқарады психотерапия.
39. Песещкян Н, Песещкян Н. Дер Менш ist Сейнем Весен нач ішек. Өл Priester және Ärzte im Zeitalter multikultureller Gesellschaften үшін Menschenbildes für eines positivn . Изде: Paris W, Ausserer O ( eds ). Глаубе және Медизин. Меран: Альфред пен Сохне; 1993 жыл.
40. Кириллов, I. (2020). Оң Психосоматика . ішінде: Месси Е., Песещкян Х., Каганда С. (Редакторлар) Позитивті психиатрия , психотерапия және психология , (165–176 беттер), Springer, Cham ( Швейцария ) .
41. Абебе, С.В. ( 2020). Позитивті интерпретация психотерапиядағы құрал ретінде . Онда: Мессиас Е., Песещкян Х., Каганда С. (Редакторлар) Оң психиатрия , Психотерапия және Психология , (б. 417–422), Шпрингер, Чам ( Швейцария ) .
42. Песещкиан Х.Основной \_ позитивті psichoterapii (позитивті психотерапия негіздері). Архангельск: Жарияланымдар ның the Медициналық Мектеп; 1993 жыл. ( in орыс).
43. Песещкян Н, Реммерс А (2013): Оң Психотерапия. Дер \_ Бухрейхе «Веге «Психотерапия». Рейнхардт Верлаг Мюнхен.
44. Кириллов, И., Ефремова , П., Добиала, Е., Плешаков, И. (2023). Бастапқы мүмкіндіктер болжаушы ретінде ның Қабылданған Стресс, Мазасыздық, және Депрессия жылы the Пандемия Дағдарыс ның COVID-19. The Ғаламдық Психотерапевт, 3(2), 19–29. <https://doi.org/10.52982/lkj195>
45. Песещкян, Н. (1974): Schatten ауф дер Сонненухр. Висбаден: Медициналық трибуна.
46. Песещкян Н, Реммерс А (2013): Оң Психотерапия. Дер \_ Бухрейхе «Веге «Психотерапия». Рейнхардт Верлаг Мюнхен
47. Чыханцова, О., & Куприева , О. (2021). Мүмкіндіктер ның Оң Психотерапия жылы төзімділіктің қалыптасуы. Ғаламдық психотерапевт, 1(2), 22–26.

<https://doi.org/10.52982/lkj147>

48. Реммерс, А. (2020). Позитивті психотерапияның теориялық негіздері мен тамырлары. Онда: Месси Е., Песецкян Х., Каганда С. (Редакторлар) Оң психиатрия, Психотерапия және психология, (б. 297–308), Шпрингер, Чам (Швейцария).
49. Реммерс, А. (2020). Позитивті психотерапияның теориялық негіздері мен тамырлары. Онда: Месси Е., Песецкян Х., Каганда С. (Редакторлар) Оң психиатрия, Психотерапия және психология, (б. 297–308), Шпрингер, Чам (Швейцария).
50. Генрихс, С. (2012). Психодинамикалық Оң Психотерапия баса айтады the Әсер Мәдениет жылы the Уақыт ның Жаһандану. психология, 3(12A), 1148–1152 жж.
51. Песецкян Х. Өл Анвэндунг дер Позитив Психотерапия им Басқару тренингі. In: Graf J, ( ed ). Семинар 2002 – Das Jahrbuch der Management-Weiterbildung ( Seminare менеджері ). Бонн: Герхард мамыр Верлагс GmbH; 2001.
52. Могаддам FM, Харре Р. Бірақ болып табылады ол ғылым? Дәстүрлі және балама тәсілдер дейін зерттеуі ның әлеуметтік мінез-құлық. Өлем Психология. 1995;1(4):47–78.
53. Бадека, П. (2023). The Мүмкіндіктер OF Трансмәдениеттік позитив Психотерапия жылы Посттравматикалық өсуді (PTG) дамытуды қолдау. Ғаламдық психотерапевт, 3(1), 98-103. <https://doi.org/10.52982/lkj187>
54. Ческо, Е., Синичи, Е. (2020). Өртүрлі мәдениеттердегі позитивті психотерапия . Онда: Мессиас Е., Песецкян Х., Каганда С. (Редакторлар) Оң психиатрия, Психотерапия және Психология, (б. 201–210), Шпрингер, Чам (Швейцария).
55. Песецкиан Х. (1987). Psycho-soziale Aspekte beim lumbalen Bandscheibenvorfall – Eine orthopädisch-psychosomatische Untersuchung фон 100 пациент. Medizinische диссертация. Университет Майнц.
56. Робинсон диджей. The психиатриялық сұхбат. 2-ші басылым. Порт Гурон, MI, АҚШ, Жылдам Psychler Press: 2005
57. Реймер С, Эккерт J, Хаутзингер М, Уилк Е. Психотерапия: Эйн Лербух für Ärzte және Psychologen. Гейдельберг: Шпрингер; 2000.
58. Ламберт Н.Дж. Психотерапия нәтижелерін зерттеу: интегративті және эклектикалық терапевттерге әсер ету. ішінде: Голдфрид М, Норкросс JC, редакторлар. Анықтамалық ның психотерапия интеграция. Нью -Йорк: Негізгі кітаптар; 1992.
59. Ламберт Н.Дж. Психотерапия нәтижелерін зерттеу: интегративті және эклектикалық терапевттерге әсер ету. ішінде: Голдфрид М, Норкросс JC, редакторлар. Анықтамалық ның психотерапия интеграция. Нью -Йорк: Негізгі кітаптар; 1992.
60. Снайдер С. Р. Анықтамалық ның үміт: теория, шаралар & қолданбалар. Сан Диего: Академиялық баспасөз; 2000.
61. Франк Дж. D. Сендіру және емдеу: а салыстырмалы оқу ның психотерапия. 3-ші ред. Балтимор: Хопкинс университеті. Баспа; 1991 жыл.
62. Peseschkian H. Psycho-soziale Aspekte beim lumbalen Bandscheibenvorfall (Психо-әлеуметтік аспектілері ның бел диск грыжа ). Докторантура медициналық диссертация. Университет ның Майнц, медицина факультеті; 1988.
63. Реммерс, А., Песецкиан, Х. (2020). Позитивті психотерапиядағы алғашқы сұхбат . Онда: Месси Е., Песецкян Х., Каганда С. (Редакторлар) Оң психиатрия, Психотерапия және психология, (б. 309–330), Шпрингер, Чам (Швейцария).
64. Песецкян, Х., Реммерс, А. (2020). Өмір Баланс жылы Оң Психотерапия. ішінде: Мессиас Е., Песецкян Х., Каганда С. (Редакторлар) Позитивті психиатрия,

- психотерапия және психология, (б. 91–102), Шпрингер, Чам (Швейцария).
65. Cesco , E. (2023). Өмір сапасының төрт аспектісі, баланстық модель және жыныстық бұзылулар. The Ғаламдық Психотерапевт, 3(1), 104–114. <https://doi.org/10.52982/lkj188>
  66. Песецкян, Н. Оң психотерапияның күн сайын өмір: А практикалық нұсқаулық. Блумингтон, АҚШ: AuthorHouse ; 2016. ( бірінші неміс басылым жылы 1974)
  67. Гончаров, М. (2020). Позитивті психотерапияның конфликттік моделі. Онда: Мессиас Е., Песецкян Х., Каганда С. (Редакторлар) Оң психиатрия, Психотерапия және Психология, (б. 331–348), Шпрингер, Чам (Швейцария).
  68. Песецкян Н. Оң Психотерапия. Теория және тәжірибе ның а жаңа әдіс. Берлин, Гейдельберг: Springer-Verlag; 1987 жыл. ( бірінші неміс басылым жылы 1977)
  69. Баттегай Р. ішінде: Джорк К, Песецкян N, редакторлар. Салутогендік унд Оң Психотерапия. Берн: Хубер; 2006.
  70. Песецкян, Н. Оң психотерапияның күн сайын өмір: А практикалық нұсқаулық. Блумингтон, АҚШ: AuthorHouse ; 2016. ( бірінші неміс басылым жылы 1974)
  71. Литвиненко, О., Златова , Л., Карикаш, В., Жұмати, Т. (2020). Қолдану әңгімелер, анекдоттар және позитивті психотерапиядағы юмор . Онда: Мессиас Е., Песецкиан Х., Каганда С. (Редакторлар) Позитивті психиатрия, психотерапия және психология, (349–358 беттер), Springer, Cham (Швейцария).
  72. Реммерс, А. (2022). Дәстүрлі әңгімелер бейсаналықты шешу процесінде қалай жұмыс істейді ? Тұлғааралық және Мәдени Жанжал? А Баяндамаға қосқан үлесі Этика. Ғаламдық психотерапевт, 2(2), 77–85. <https://doi.org/10.52982/lkj175>
  73. Песецкян Н. Оң Психотерапия. Теория және тәжірибе ның а жаңа әдіс. Берлин, Гейдельберг: Springer-Verlag; 1987 жыл. ( бірінші неміс басылым жылы 1977)
  74. Ерыылмаз , А. (2023). The Әдіс ның Шешу Нақты Қақтығыс жылы Бес Кезеңдер және бірге Позитивті психотерапияға негізделген бес мүмкіндік : Trust-PHAL әдісі. Жаһандық психотерапевт, 3(1), 15–24. <https://doi.org/10.52982/lkj177>
  75. Реммерс, А. (2023). Тасымалдау және Қарсы трансференция. The Ғаламдық Психотерапевт, 3(1), 75–79. <https://doi.org/10.52982/lkj183>
  76. Генрихс, С., Гум, Г. (2020). Оң Психотерапия және басқа психотерапиялық әдістері. Онда: Мессиас Е., Песецкиан Х., Каганда С. (Редакторлар) Позитивті психиатрия, психотерапия және психология, (б. 401–408), Шпрингер, Чам (Швейцария).
  77. Кириллов, І. (2023). Бағалау Критерийлер үшін Психосоматикалық Жаттығу. The Ғаламдық психотерапевт, 3(2), 57–69. <https://doi.org/10.52982/lkj199>
  78. беруде , ұйымдастыруда , терапияда, өзіне-өзі көмек көрсетуде және отбасылық кеңес беруде салютогенез және профилактиканың интеграцияланған моделі [ Болгариядағы іске асырылған жобалар мен тәжірибелер 1992–1994]. 1995 жыл.
  79. Т.А. \_ Позитивті психотерапия теориясы бейсаналық мазмұнды түсіндіру ретінде білу қабілеті . J Relig Денсаулық. 2007;48(1):79–89.
  80. Песецкиан Х. Основы \_ позитивті psichoterapii (позитивті психотерапия негіздері). Архангельск: Жарияланымдар ның the Медициналық Мектеп; 1993 жыл. [in орыс].
  81. Syrous S. Позитивті және мәдениетаралық психотерапия. Носсрат Песецкян — оның өмірі мен шығармашылығы. ішінде: Лиминг DA, редактор. Энциклопедия ның психология және дін. 2-ші ред. Жаңа Йорк: Спрингер; 2014.
  82. беруде , ұйымдастыруда , терапияда, өзіне-өзі көмек көрсетуде және

отбасылық кеңес беруде салютогенез және профилактиканың интеграцияланған моделі [ Болгариядағы іске асырылған жобалар мен тәжірибелер 1992–1994]. 1995 жыл.

83. Песецкян Н, Песецкян Н, Песецкян Х. Лебенсфрейд стат Стресс. 2-ші ред. Штутгарт: TRIAS; 2009
  84. Сейверт Л. Баланс сіздің өмір. Өл Күнст, sich selbst zu фюрен. Мюнхен: Пайпер; 2010.
  85. Песецкян Х. Өл Анвэндунг дер Позитив Психотерапия им Басқару тренингі. In: Graf J, ( ed ). Семинар 2002 – Das Jahrbuch der Management-Weiterbildung ( Seminare менеджері ). Бонн: Герхард мамыр Верлагс GmbH; 2001.
  86. Пеев И. [ Пиев , I. ]. Позитивната психотерапия в модерната армия и общество. Военно издателство , София ( Әскердегі және қоғамдағы позитивті психотерапия ) . София: Военно Издательство ; 2002. [in болгар]
  87. Босман У, Песецкян Н. Оң Орднунгтерапия. Штутгарт: Гиппократ ; 1995 жыл.
  88. Хюбнер Г. Жанып кету. Ленцкирх: Ленцкирхер Verlagsbuchhandel; 2009.
  89. Кириллов И.О. Позитивті психотерапиядағы жетекшілік (Жарияланбаған докторлық диссертация). Санкт Петербург: Бехтерев Федералдық Нейропсихиатриялық Зерттеу Институт; 2002. [In орыс].
  90. Кравченко, Ю. (2020). Ұйымдастырушылық және көшбасшылық коучингтегі позитивті психотерапия . Онда: Мессиас Е., Песецкиан Х., Каганда С. (Редакторлар) Позитивті психиатрия, психотерапия және психология, (б. 253–276), Шпрингер, Чам (Швейцария).
  91. Синичи, Е. (2020). Позитивті отбасы және неке терапиясы. Онда: Мессиас Е., Песецкиан Х., Каганда С. (Редакторлар) Оң психиатрия, Психотерапия және психология, (б. 218–228), Шпрингер, Чам (Швейцария).
  92. Песецкян Н. Оң отбасы терапия. The отбасы ретінде терапевт. Берлин, Гейдельберг: Springer; 1986 жыл. ( бірінші неміс басылым жылы 1980, соңғы Ағылшын басылым жылы 2016 бойынша Авторлық үй Ұлыбритания)
  93. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2022/06/WAPP-Training-Standards-and- Оқу жоспарлары -2022 жылғы маусымдағы жағдай бойынша.pdf>
  94. [https://www.positum.org/wp-content/uploads/2021/04/guidelines\\_self-Discovery\\_24.01.2021.pdf](https://www.positum.org/wp-content/uploads/2021/04/guidelines_self-Discovery_24.01.2021.pdf)
  95. Цесиелски, Р. (2023). Позитивті психотерапиядағы рефлексиялық топты бақылаудың интеграциялық моделі . The Ғаламдық Психотерапевт, 3(1), 80–86. <https://doi.org/10.52982/lkj184>
  96. Фролов , П. (2020). Қадағалау жылы Оң Психотерапия. ішінде: Месси Е., Песецкян Х., Каганда С. (Редакторлар) Оң психиатрия, Психотерапия және психология, (б. 359–370), Шпрингер, Чам (Швейцария).
  97. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2023/03/Handbook-for-Trainers-and- Organizers.pdf>
  98. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2022/06/WAPP-Training-Standards-and- Оқу жоспарлары -2022 жылғы маусымдағы жағдай бойынша.pdf>
  99. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2023/03/Handbook-for-Trainers-and- Organizers.pdf>
  100. «Дүниежүзілік конгресс» (<https://www.positum.org/world-congress/>).
  101. «Висбаденер Академия für Психотерапия (WIAP)» (<http://www.wiap.de>) (in неміс).
  102. «Позитивті психотерапия» (<http://www.positum.org>) .
  103. [1] (<http://www.europsyche.org/contents/13148/positive-psychotherapy-peseschkian-since-1968->) Мұрағатталған (<https://web.archive.org/web/20160307042204/>
-

<http://europsyche.org/content/s/13148/positive-psychotherapy-peseschkian-since-1968->  
) 03.07.2016 ж Қайта оралу машинасы *Еуропалық қауымдастығы психотерапия* .

104. Гроу К, Донати Р, Бернауэр Ф. Психотерапия им Вандел: Фон дер Конфессия zur Мамандығы. Геттинген: Хогреф Верлаг für Психология ; 1994.
105. Йорк К, Песещкиан Н. Салутогендік және позитивті психотерапия. Берн, Штутгарт: Ханс Хубер Верлаг; 2003/2006.
106. Тритт J, Лью ТН, Мейер М, Вернер В, Песещкян Н. Оң психотерапия: тиімділігі а пәнаралық көзқарас. EUR Дж Психиатрия. 1999;13(4):231–41.
107. Тритт J, Лью ТН, Мейер М, Вернер В, Песещкян Н. Оң психотерапия: тиімділігі а пәнаралық көзқарас. EUR Дж Психиатрия. 1999;13(4):231–41.
108. Тритт J, Лью ТН, Мейер М, Вернер В, Песещкян Н. Оң психотерапия: тиімділігі а пәнаралық көзқарас. EUR Дж Психиатрия. 1999;13(4):231–41.
109. <https://www.richard-merten-preis.de/>
110. «Кітапхана | Жарияланымдар қосұлы Оң психотерапия»  
(<https://www.positum.org/positive-psychotерапия-басылымдар/>).
111. беруде , ұйымдастыруда , терапияда, өзіне-өзі көмек көрсетуде және отбасылық кеңес беруде салютогенез және профилактиканың интеграцияланған моделі [ Болгариядағы іске асырылған жобалар мен тәжірибелер 1992–1994]. 1995 жыл.
112. «Қоңырау шал үшін қағаздар – дейін 10 мамыр 2023" (<https://www.positum.org/ppt-journal/>).
113. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2023/03/EDITORIAL-POLICY-OF-THE- JOURNAL.pdf>

## Сыртқы сілтемелер

---

- <http://www.positum.org/> Халықаралық академия туралы ақпарат
  - (<http://www.peseschkian-stiftung.de/>)
  - [Wiesbadener Akademie für Psychotherapie \(WIAP\) \(https://www.wiap.de/\)](https://www.wiap.de/)
  - [Дүние жүзіндегі позитивті психотерапия орталықтары \(https://www.positum.org/ppt-centers/\)](https://www.positum.org/ppt-centers/)
  - «Жаһандық психотерапевт» – позитивті және мәдениетаралық психотерапия журналы (<https://www.positum.org/ppt-journal/>)
- 

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

■