

# THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

January 2023

Number 1

Volume 3

JOURNAL OF POSITIVE AND TRANSCULTURAL PSYCHOTHERAPY



WORLD ASSOCIATION FOR POSITIVE  
AND TRANSCULTURAL PSYCHOTHERAPY

ISSN: 2710-1460  
Published by WAPP  
[positum.org](http://positum.org)



# THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

January 2023  
Number 1  
Volume 3



**Psikoterapisti Global (JGP)** është një revistë dixhitale ndërdisiplinore kushtuar Psikoterapisë Pozitive dhe Transkulturore (PPT pas Peseschkian, që nga viti 1977)<sup>™</sup>. Kjo revistë gjysmë-vjeçare e rishikuar nga kolegët publikon artikuj mbi përvojat dhe zbatimin e metodës humaniste-psikodinamike të Psikoterapisë Pozitive dhe Transkulturore. Temat variojnë nga

artikuj kërkimor mbi çështjet teorike dhe klinike, rishikime sistematike, inovacione, artikuj për menaxhimin e rasteve, aspekte të ndryshme të trajnimit dhe edukimit psikoterapeutik, aplikimet e PPT në këshillim, edukim dhe menaxhim, letra drejtuar redaktorëve, rishikime librash, etj. Ekziston një speciale seksion kushtuar profesionistëve të rinj që synon të inkurajojë kolegët e rinj të publikojnë. Revista mirëpret dorëshkrime nga kultura dhe vende të ndryshme.

**Kryeredaktor i revistës:** *Olga Lytvynenko, Ukrainë:* [dr.olqalylvynenko@gmail.com](mailto:dr.olqalylvynenko@gmail.com)

**Kryeredaktor i revistës:** *Erick Messias, SHBA:* [erick.messias@health.slu.edu](mailto:erick.messias@health.slu.edu)

**Redaksia:** [journal@positum.org](mailto:journal@positum.org)

**Redaktori në anglisht :** *Dorothea Martin* [journal@positum.org](mailto:journal@positum.org)

**Redaktori ukrainas dhe rus :** *Kateryna Lytvynenko* [journal@positum.org](mailto:journal@positum.org)

#### **KORDI REDAKTOR I JGP:**

*Olga Lytvynenko , Ukrainë*

*Erick Messias , SHBA*

*Liudmyla Serdiuk ,*

*Ukrainë*

*Ali Eryilmaz , Turqi*

*Roman Ciesielski , Poloni*

**Faqja e internetit e JGP:** [www.positum.org/ppt-journal](http://www.positum.org/ppt-journal)

#### **KOMITETI SHKENCOR NDËRKOMBËTAR (ISC):**

*Andre R. Marseille , SHBA; Yevhen Karpenko , Ukrainë; Zlatoslav*

*Arabadzhev , Bullgari; Aleksandra Zarek , Poloni*

#### **BORDI KËSHILLUES NDËRKOMBËTAR (IAB):**

*Arno Remmers , Gjermani; Olga Kuprieieva , Ukrainë; Ivan Kirillov , Turqi; Maksim Chekmarev , Rusi; Todor S. Simeonov ; Bullgaria; Olesandra Nizdran-Fedorovich , Ukrainë; Polina Efremova , Turqi; Olena Chykhantsova , Ukrainë; Ewa Dobiata , Poloni; Liudmyla Moskalenko , Ukrainë; Shridhar Sharma , Indi; Denys Lavrynenko , Ukrainë.*

*Të gjitha përkatësitë profesionale të anëtarëve të Bordit Redaktues dhe Bordit Këshillimor Ndërkombëtar janë postuar tashmë në faqet përkatëse të faqes së internetit të JGP.*

January 2023  
Number 1  
Volume 3

# THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

**Publikuar nga:** Shoqata Botërore për Psikoterapi Pozitive dhe Transkulturore (WAPP)  
Luisenstrasse 28, 65185 Wiesbaden, Gjermani

**E-mail:** [wapp@positum.org](mailto:wapp@positum.org)

**Faqja e internetit:** [www.positum.org](http://www.positum.org)

Revista ( JGP) përdor [licencën ndërkombëtare Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) (CC-BY 4.0).

**ISSN: 2710-1460 (Online)**

WAPP si botues është anëtar i agjencisë së regjistrimit **Crossref**.

Të gjithë artikujt e rishikuar nga kolegët e publikuar në *The Global Psychotherapist Journal* (JGP) kanë një **DOI**.



Revista (JGP) aktualisht është **e arkivuar** në faqen zyrtare të WAPP dhe **e indeksuar** në :



# THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

January 2023  
Number 1  
Volume 3

## NGA REDAKTORËT:

Letra e mirëseardhjes nga Editorial Bordi ..... 5

## KËRKIMET DHE INOVACIONET në PPT:

**Profili i Shkallës Wiesbaden për Psikoterapinë Pozitive dhe Terapinë Familjare 2.0 në 93  
Studente femra Polake të Psikoterapisë**

Aleksandra Zarek ..... 7

**Metoda e zgjidhjes së konfliktit aktual në pesë faza dhe me pesë aftësi të bazuara në  
psikoterapi pozitive: Metoda Trust-PHAL**

Aliu Eryilmaz ..... 15

**Ndërhyrje psikokardiologjike e përshtatur dhe e individualizuar në pacientët me infarkt të  
miokardit për të reduktuar sëmundjet psikologjike që mund të kenë pasoja**

Maria Fadljevic, Claudia Christ, Joachim R. Ehrlich, Selina Raisch, Emilia Herlitzius ..... 25

**Sistemet e Referencës për Strukturën e Personalitetit: Peseschkian & Zubiri mbi Sistemet e  
Referencës**

Teodori A. Përballoni ..... 35

## STUDIME PARAPRAKE në PPT

**Korniza konceptuale e konfliktit ndërpersonal si integrim i lojërave 7C dhe psikoterapisë  
pozitive**

Iia Gordiienko-Mytrofanova, Denys Hohol, Serhii Sauta ..... 50

**Qasje ndaj konfliktit në industrinë e mikpritjes 5\* në Greqi përmes një perspektive pozitive  
të psikoterapisë**

Aikaterini Ourania Prifti, Gabriela Hum ..... 60

## REFLEKSIONE TRANSKULTURORE

**Mësimi nga Massai. Pse Psikoterapia duhet të jetë Transkulturore**

Nossrat Peseschkian ..... 65

**Mentaliteti i popullit kazakistan përmes syve të metodës së psikoterapisë pozitive dhe  
transkulturore**

January 2023  
Number 1  
Volume 3

# THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

Aizhan Adilbayeva ..... 70

## TRAJNIM PPT:

### Transferimi dhe Kundërtransferimi

Arno Përkujton... ..... 75

### Modeli Integruer i Mbikëqyrjes Reflektive të Ekipit në Psikoterapinë Pozitive

romake Ciesielski ..... 80

### STOP & ACT – Impro-Teatër si Psiko-Dramë

Jean-Marie A. Bottequin ..... 87

### Shëmbëlltyrat si një mjet ndërkulturor për punën e një psikologu me kërkesat e prindërve të fëmijëve me zhvillim jonormal

Ganna Naydonova, Iryna Uninets ..... 93

## PRAKTIKA MODERNE PPT:

### Mundësitë e Psikoterapisë Pozitive Transkulturore në Mbështetjen e Zhvillimit të Rritjes Post-Traumatike (PTG)

Patrycja Badecka ..... 97

### Katër aspekte të cilësisë së jetës, modeli i ekuilibrit dhe çrregullimet seksuale

Enveri Cesco ..... 104

### Саморазрушающее и самоповреждающее поведение. Взгляд позитивной транскультуральной психотерапии [Sjellje vetëshkatërruese dhe vetë-dëmtuese. Pamje e Psikoterapisë Pozitive Transkulturore]

Екатерина Докунова [Ekaterina Dokunova] ..... 115

### Shtatë tregime nga psikologu klinik i fëmijëve

Veronika Ivanova ..... 121

## ARTIKUJ TË VEÇANTË:

### Ndikimi i dezinformimit të mediave sociale dhe i mbiekspozimit të lajmeve të rreme në kapacitetet aktuale dhe mirëqenien psikologjike gjatë pandemisë Covid-19: një rishikim i literaturës sistemike

Alfred Nela, Etion Parruca ..... 126

# THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

January 2023  
Number 1  
Volume 3

---

## Neuroshkenca e Historisë: Roli i Tregimit në Psikoterapi

Kaludia Kolenda-Sujecka ..... 133

## RASTET PSIKOTERAPEUTIKE:

### Kuptimi i simboleve kur punoni me klientë fetarë të shqetësuar në Psikoterapi Pozitive

Igor Olenichenko ..... 136

## SHQYRTIMET E LIBRAVE:

### "Savor Every Bite: Mindful Ways për të ngrënë, për të dashur trupin tuaj dhe për të jetuar me gëzim" nga Lynn Rossy (2021)

Shqyrtuar nga Serhii Sheremeta ..... 140

### "Nasolodzhuisya kojet e shëmbëlltyrës: jak usvidomleno isti, pëlqej një gjë të tillë dhe jeton nga radisty" Liz Rossi (2022)

Recensovano Sergiem Шепеметю ..... 142

### "The Schopenhauer Cure" nga Irvin D. Yalom (2020)

Shqyrtuar nga Mamuka Badridze ..... 144

WAPP LAJME ..... 147

INFORMACION DHE UDHËZIME PËR AUTORËT ..... 150

# NGA REDAKTORËT

**D**

vesh lexues!

Ka zbardhur një vit i ri, 2023, në të cilin bota ka hyrë me frikë, dhimbje dhe shpresë. Lufta, dhuna dhe brutaliteti mbretërojnë suprem në të planeto,

dhe bota duhet të transformohet për të shmangur shkatërrimin përfundimtar. Në këtë mjedis të vështirë dhe të pasigurt, njerëzimi do të duhet të mësojë të jetojë dhe të përballojë sfidat që vijnë.

Çfarë mund të bëjmë ne si psikoterapistë Pozitiv sot për veten tonë, për njerëzit e tjerë, për shoqërinë dhe për njerëzimin? Ne mund të vazhdojmë të jetojmë jetën tonë, të vazhdojmë të bëjmë punën tonë, të vazhdojmë të angazhohemi në shëndetin mendor të njerëzve, të forcojmë dhe zhvillojmë veten dhe pacientët tanë.

Revista jonë është një kontribut i Psikoterapisë Pozitive dhe Transkulturore pas N. Peseschkian për shëndetin mendor të njeriut dhe studimin psikologjik të individit dhe shoqërisë:

- është kërkimi i zgjidhjeve për shërimin dhe mirëqenien e qenieve njerëzore dhe njerëzimit si a e tërë;
- është zhvillimi psikologjik dhe psikoterapeutik shkencor;
- është një transkulturore reflektim;
- është propozimi i mënyrave dhe teknikave specifike për zhvillimin e metodës;

- është promovimi i metodës së Psikoterapisë Pozitive dhe Transkulturore të N. Peseschkian midis degëve të tjera të psikoterapisë . njohuri;

- është një rritje e bazës së provave shkencore për besueshmërinë e metodës PPT .

Ekipi i autorëve, redaktorëve dhe recensentëve të revistës PPT "The Global Psychotherapist" kanë bashkuar forcat për të krijuar një numër të ri. Ky është përvjetori i pestë botim e të JGP. Në keq nga të gjitha vështirësitë, këtë herë ditari ynë përmban 18 origjinale artikuj, një artikull i përkthyer nga Nossrat Peseschkian, dhe dy libra komente.

Revista ka një prani të fortë të kërkimit shkencor. Aleksandra Zarek përdori pyetësorin WIPPF 2.0 si një mjet matës për një analizë përshkruese të atributëve psikologjike të studentëve polakë. Ali Eryilmaz vërtetoi një koncept teorik mbi përdorimin e metodës Trust-PHAL për zgjidhjen e konfliktit aktual në pesë hapa me pesë kapacitete. Maria Fadljevic etj. paraqiti një studim të një ndërhyrjeje psikologjike post-kardiace të integruar në kujdesin standard terapeutik në formën e një bisede të strukturuar me një model bio-psikosocial për të përmirësuar cilësinë psikologjike të jetës së zëmres . pacientit.

# THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

January 2023  
Number 1  
Volume 3

5

VÉLLIMI 3, NUMRI 1, JANAR 2023

GLOBAL PSIKOTERAPIST



# PPT Journal "The Global Psychotherapist (JGP)"

## Vëllimi 3, Numri 1, Janar 2023

Theodore A. Cope kreu një analizë teorike krahasuese të qasjeve shkencore të filozofit Xavier Zubari dhe krijuesit të Psikoterapisë Pozitive, Nossrat Peseschkian. Iia Gordiienko-Mytrofanova dhe bashkëautorët në artikullin e tyre vazhdojnë të zhvillojnë temën e integritetit të Psikoterapisë Pozitive dhe konceptin e 7C-lojtarisë. Aikaterini Ourania Prifti dhe Gabriela Hum hulumtuan qasjet ndaj konflikteve në industrinë e mikpritjes përmes lenteve të Psikoterapisë Pozitive.

Në këtë numër hapim një seksion të ri tematik "Reflektime transkulturore" me një artikull të babait themelues të metodës PPT, N. Peseschkian, për fisin Massai, duke shpjeguar pse psikoterapia duhet të jetë transkulturore. Kolegu ynë nga Kazakistani, Aizhan Adilbayeva, vazhdon reflektimin transkulturore duke eksploruar mentalitetin kazak përmes prizmit të PPT.

Seksioni "Trajnimi PPT" mbulohet tradicionalisht nga reflektime dhe rekomandime të rëndësishme nga Arno Remmers. Në këtë numër, ai diskuton transferimin dhe kundërtransferimin. Roman Ciesielski vazhdon temën e stërvitjes me një artikull rreth të integruar model e Mbikëqyrja në grup në Psikoterapi Pozitive. Jean-Marie A. Bottequin na ofron teknikën "Stop-Act Impro theatre" për trajnim dhe përshkruan zbatimin e saj në detaje. Ganna Naydonova dhe Iryna Uninets ilustrojnë shembëlltërat si një mjet ndërkulturore për të punuar me prindërit e fëmijëve me zhvillim. aftësi të kufizuara.

Seksioni "Praktika Moderne PPT" përmban një artikull jashtëzakonisht të rëndësishëm nga Patricia Badecka mbi mundësitë e Psikoterapisë Pozitive në mbështetjen e zhvillimit të rritjes post-traumatike. Enver Cesko diskuton në artikullin e tij katër aspektet e cilësisë së jetës, modelin Balance dhe çrregullimet seksuale. Ekaterina Dokunova eksploron sjelljen vetëshkatërruese dhe vetëdëmtuese në mënyrat e PPT. Dhe Veronika Ivanova tregon shtatë histori që mund t'i përdorë një psikolog klinik për fëmijë.

Një jashtëzakonisht e rëndësishme temë është i ngritur nga kolegët tanë Alfred Nela dhe Etion Parruca në rubrikën "Artikuj të veçantë". Të autorët bëri a sistematike rishikim e literaturë mbi temën e mediave sociale dezinformimi dhe lajmet e rreme, dhe ndikimi i tij në aftësitë aktuale dhe mirëqenien psikologjike në mbarë botën pandemi. Në të njëjtë seksionin, Klaudia Kolenda-Sujecka përshkruan rolin e tregim historik në psikoterapi nga një neuroshkencë Prespektive.

Igor Olenichenko nga Ukraina paraqet një rast studimor mbi punën me një klient të evakuuar në depresion duke përdorur metafora fetare.

Dhe së fundi, në seksionin e rishikimeve të librave, kemi komente nga Serhii Sheremeta për librin e Lynn Rossy " Shijoni çdo kafshatë: Mindful Mënyrat te Hani, Dashuria E juaja Trupi, dhe Live with Joy" dhe nga Mamuka Badridze në Irvin e Yalomit libër "Të Kura e Schopenhauer-it".

Ne jemi jashtëzakonisht mirënjohës për të gjithë ata që mori pjesë në kjo çështje! Të autorët, bordi redaktues, recensentët dhe redaktorët gjuhësorë dhe teknikë kanë bërë një punë të jashtëzakonshme në krijimin e këtij numri. Shpresojmë që lexuesit të gjejnë njohuri të rëndësishme në këtë numër dhe do të jenë në gjendje t'i zbatojnë ato në praktikë.

Lexoni, shijoni leximin, zhvilloni dhe përmirësoni Psikoterapinë Pozitive!





# PROFILI I SHKALLËS SË WIESBADEN PËR PSIKOTERAPINË POZITIVE DHE TERAPI FAMILJARE 2.0 NË 93 STUDENTE FEMRA TË PSIKOTERAPISË polake



## Aleksandra Zarek

PhD (Psikologji)

psikoterapist dhe trajner në Institutin e  
Psikoterapisë Wrocław (Wrocław,  
Poloni)

Trajner bazë i PPT

Email : [aleksandra.a.zarek@gmail.com](mailto:aleksandra.a.zarek@gmail.com)

ORCID: [0000-0001-8776-2646](https://orcid.org/0000-0001-8776-2646)

Marrë 15.11.2022

Pranuar për botim 30.12.2022

Publikuar 20.01.2023

## Abstrakt

Artikulli paraqet analizë përshkruese të cilësive psikologjike të 93 studenteve të psikoterapisë me të përdorni e konceptet e Pozitive Psikoterapia. Të polonisht përkthimi e të WIPPF2.0 ishte të përdorura si të duke matur mjet. Lartë rezultatet ishin fituar për 3 peshore e fillore kapacitetet (shpresa, Dashuri, Besim), 2 peshore e dytësore kapacitetet (Drejtësia dhe Besueshmëria) dhe në të Emocionale reagimi me shkalla IDEALET. Shkallët e mbetura ishin në intervalin mesatar të rezultateve, pasi nuk gjetëm rezultate të ulëta. Studimi ishte shpjegues dhe kërkime të mëtejshme janë nevojshme.

**Fjalët kyçe:** Shkalla Wiesbaden për Psikoterapi Pozitive dhe Terapinë Familjare 2.0, studentë të psikoterapisë, femra, psikoterapi pozitive dhe transkulturore, kërkime sasiore

## Prezantimi

Nosrrat Peseschkian përcaktoi procesin e terapisë si riedukim, në e cila të pacientit mëson mënyra të reja dhe më përshtatëse për të perceptuar dhe kuptuar sjelljet e tij/saj, si dhe sjelljet e të tjerëve. Kjo aftësi çon në një fleksibilitet më të madh në gjykim dhe reagim emocional ndaj realitetit social të pacientit, dhe si pasojë rrit tolerancën dhe qëndrimin pozitiv të individit ndaj mjedisit të tij/saj shoqëror, duke përfshirë partnerët e konfliktit. Në këtë proces terapisti inkurajon pacientin të marrë një rol aktiv dhe të mbështetet në vetë-ndihmën nga njëra anë, por nga ana tjetër bëhet një model i adaptive

sjelljet. Ndër të tjera kjo do të thotë paraqitjen e sjelljeve të duhura sociale, si përvetësim i normave shoqërore në forma të pranura kulturalisht, si dhe kryerja e modeleve të shëndetshme të marrëdhënieve dhe reagimet adekuate ndaj konfliktit situatave në terapeutike kontakt. Në Psikoterapia pozitive këto sjellje shpjegohen përmes koncepteve teorike të quajtura përkatësisht kapacitetet dytësore, kapacitetet parësore dhe reagimi ndaj konfliktit (Peseschkian, 2016; Peseschkian, 2014). Themeluesi i Psikoterapisë Pozitive theksoi se të qenit i vetëdijshëm për sfondin e qëndrimeve, pritjeve dhe koncepteve të sjelljes i sjell pacientin një lehtësim të konsiderueshëm emocional, pasi i lejon atij/asaj të shohë ato si a rezultat e "a zinxhir e të mësuarit

procesë" të cilat mund të kuptohen dhe trajtohen në mënyrë objektive. Të qenit i vetëdijshëm për burimin e bindjeve të pacientit – të cilat kryesisht vijnë nga familja e origjinës – është gjithashtu kushti bazë për ndryshimin e tyre, pjesërisht sepse ndihmon për të kuptuar se ato cilësi nuk janë të lindura, por janë fituar si mjete të nevojshme për përshtatje. dhe mund të ri-mësohet, ose të mësohet përsëri në një formë të re, më të përshtatshme (Peseschkian, 1987). Konstruktet teorike në Psikoterapinë Pozitive të përdorura te hetojnë të pacientët e kaluara në kontekstin e besimeve familjare quhen Dimensione Model (Peseschkian, Remmers, 2020).

Për të dhënë një shembull të mirë dhe të shëndetshëm mbi të cilin pacienti mund të modelojë perceptimet e tij/saj dhe sjelljet në mënyrë efikase, të terapistë kanë nevojë për veten e tyre të kanë psikologjike cilësitë se mund të jetë një standard për pacientët e tyre. Prandaj, është e arsyeshme dhe e nevojshme të studim këto cilësitë në individët që janë në procesin e edukimit për t'u bërë terapistë, si mirë si ato OBSH janë tashmë duke punuar në këtë profesion.

Të synojnë e kjo puna është të vlerësim cilësitë psikologjike të studentëve të psikoterapisë me përdorimi i koncepteve të Psikoterapisë Pozitive Transkulturore.

I vetmi mjet që mundëson të dyja matjet sasiore dhe e cila gjithashtu ofron a përmbledhje e plotë e karakteristikave psikologjike të përshkruara si të aktuale kapacitetet, konflikti reagimet dhe rol modele është të Wiesbaden Shkalla për Psikoterapia pozitive dhe terapia familjare (WIPPF) (Peseschkian, Remmers, 2020). Ky instrument është përdorur në të tashmen studim.

## Metodologjia

Studimi u realizua midis shtatorit 2017 dhe shkurtit 2018 në qendrat e trajnimit polake (Wroclaw, Katowice, Sopot) midis studentëve të Psikoterapisë Pozitive (Kursi Bazë dhe Kursi Master, Kursi i Akredituar).

Nxënësit e Psikoterapisë Pozitive janë kontaktuar nga autori gjatë trajnimit të tyre, informoi rreth të synojnë e të studim dhe kërkoi të merrte pjesë në të në mënyrë anonime. Atyre iu kërkua të jepnin disa të dhëna demografike (gjinia, moshë, arsimit, profesioni, statusi martesor, numri i fëmijëve, vitet e punës terapeutike) dhe plotësoni 4 mjete matëse vetëpërshkruese. Një prej tyre ishte shkalla Wiesbaden për Psikoterapi Pozitive dhe Terapinë Familjare (WIPPF2.0) në polonisht përkthimi.

Të dhënat u mbledhën nga 104 studentë (96 femra dhe 8 meshkuj), por për shkak të numrit të kufizuar të pjesëmarrësve meshkuj dhe të dhënave jo të plota në disa instrumente, në fund analiza u krye duke përdorur 93 femra.

Studimi kishte karakter shpjegues dhe analiza ishte përshkruese. Profili WIPPF 2.0 për grupin në studim u vlerësua dhe u prezantua statistika përshkruese.

Përshkrimi i mjetit matës të aplikuar

Të Wiesbaden Shkalla për Pozitive Psikoterapia dhe Terapia Familjare (WIPPF)

Të Wiesbaden Shkalla për Pozitive Psikoterapia dhe terapia familjare (WIPPF) u zhvillua fillimisht në gjuhën gjermane nga Nossrat Peseschkian dhe Hans Deidenbach (Peseschkian, Deidenbach, 1988). Zhvillimi dhe përshtatja e tij e mëtejshme në anglisht u realizua nga Arno Remmers, i cili modifikoi emrin e shkallës në WIPPF2.0 (Remmers, 2009). Sipas Arno Remmers dhe Hamid Peseschkian, përdorimi më i rëndësishëm i WIPPF është në terapinë individuale, megjithëse mund të aplikohet edhe në terapinë në çift dhe në familje, në stërvitje dhe këshillim psikologjik (Remmers, Peseschkian, 2020). Pyetësi është përdorur edhe në kërkime shkencore në të ndryshme gjuhët dhe popullsitë (Sinici, Sari, Maden, 2014; Zarek, Wyszadko, 2018; Serdiuk, Otenko, 2022). WIPPF2.0 është përkthyer në gjuhën polake nga gjermanishtja nga Mariusz Hewczuk në vitin 2014 dhe në veprën aktuale është përdorur ky përkthim. Për fat të keq, të WIPPF ka jo qenë përshtatur për popullatën polake ende, që do të thotë se rezultatet interpretohen sipas normave ndërkombëtare version.

Pyetësi WIPPF2.0 përfshin 88 pohime dhe detyra e subjektit është të vlerësojë se në cilën shkallë përmbajtja e çdo deklaratë është përshkruese e tyre duke përdorur një shkallë 4 pikësh (po, më mirë po, më tepër jo, jo). WIPPF2.0 përbëhet nga 35 shkallë të pavarura, nga të cilat 11 shkallë janë tregues të kapaciteteve dytësore, 8 shkallë janë tregues të kapaciteteve parësore, 4 shkallë të tjera përshkruajnë reagimet e konfliktit, 6 shkallë janë tregues të dimensioneve të modelit dhe 6 shkallët e mbetura janë masa abstrakte. të sjelljeve sociale (në lidhje me kapacitetet dytësore dhe parësore në to aktive, reaktive dhe ideale forma) dhe reagimet emocionale (me egon, të tjerët dhe idealet).

Është e rëndësishme të përmendet se diapazoni i rezultateve ndryshon midis shkallëve WIPPF2.0 për shkak të tyre ndërtimi. Për të së pari 29 peshore (tregues të 11 kapaciteteve dytësore, 8 kapaciteteve parësore, 4 reagimeve të konfliktit

dhe 6 dimensioneve të modelit) të



diapazoni i rezultateve është nga 3 në 12 pikë, në të cilat 3-5 pikë tregojnë rezultate të ulëta, 6-9 pikë tregojnë mesatare rezultatet dhe 10-12 tregojnë lartë rezultatet. Për 3 peshore e sociale sjelljet të varg e rezultatet janë nga 11 në 44 pikë, në të cilat 11-16 pikë tregojnë rezultate të ulëta, 17-37 pikë tregojnë rezultate mesatare dhe 38-44 tregojnë rezultate të larta. Për 3 shkallët e fundit të reagimit emocional diapazoni i rezultateve është nga 8 në 32 pikë, në të cilat 8-14 pikë tregojnë rezultate të ulëta, 15-25 pikë tregojnë rezultate mesatare dhe 26-32 tregojnë të larta rezultatet.

Në përgjithësi, rezultatet mesatare në shkallët WIPPF2.0 tregojnë se cilësia e individit e matur nga shkalla e caktuar (p.sh. aftësia dytësore, dimensiononi i modelit ose reagimi i konfliktit) është në mënyrë adekuate të diferencuar dhe të balancuar, që do të thotë duke qenë të dyja siç duhet të përcaktuara dhe fleksibël dhe nga ai adaptues. Rezultatet e ulëta sugjerojnë moszhvillimin e cilësisë që matet me shkallë dhe rezultatet e larta tregojnë mbizhvillim ose fiksimi.

## Rezultatet

### 3.1. Karakteristikat demografike të grupit nën studim

Grupi në studim ishte relativisht i ri, duke pasur parasysh faktin se fillimi i arsimit për t'u bërë terapist kërkon marrjen e një diplome master (të gjithë pjesëmarrësit kishin nivele të larta arsimore). Moshë mesatare e grupit ishte 36,83 vjeç (min=24; max=56, devijimi standard SD=8,43). Moshë vargjet e të femër pjesëmarrësit janë paraqitur në tabelë 1.

**Moshë në 93 studente të psikoterapisë**

Diapazoni i moshës	N	%
24-28	23	24,73
29-33	14	15,05
34-38	13	13,98
39-43	21	22,58
44-48	13	13,98

**Tabela 1.**

49-53	5	5,38
54-58	4	4,30
Total:	93	100,00

Pjesëmarrësit në studim në përgjithësi nuk kishin përvojë në punën e tyre terapeutike. Ata punuan me pacientë mesatarisht për 3,09 vjet (min=0; max=30; SD=5,19), por rreth 43% nuk kishin përvojë terapeutike dhe 23% të tjerë punuan me pacientët nr më shumë se sa 2 vjet. Vargjet e vite të terapeutike përvojë janë paraqitur në Tabela 2.

**Tabela 2.**

**Eksperiencë terapeutike në 93 studente të psikoterapisë**

Përvojë terapeutike (varg vite)	N	%
0	40	43,01
0,5-2	22	23,66
3-5	15	16,13
6-10	10	10,75
11-15	2	2,15
16-20	3	3,23
30	1	1,08
Total:	93	100,00

Edhe pse shumica e pjesëmarrësve deklaruan se kishin një partner në jeta - 52 (55,91%) ishin i martuar, 34

(36,56%) në partneriteti dhe 7 ishin beqare (7,53%) – pothuajse gjysma e nxënësve femra (48,4%) nuk kishin fëmijë, 24,7% kishin një fëmijë, një tjetër 20% kishte 2 fëmijët, 5% kishte 3 fëmijët dhe një nxënësi (1,1%) kishte 4 fëmijë.

### 3.2. Profili WIPPF2.0 i 93 studenteve të psikoterapisë psikoterapi

Siç u përmend më parë në metodologji seksioni, së pari të WIPPF 2.0 profili për grupin në studim është vlerësuar. Statistikat përshkruese: vlera mesatare, minimumi (min), maksimumi (maksimumi), devijimi standard (SD) dhe koeficienti i variacionit (CV) për 35 shkallët WIPPF2.0 janë paraqitur në tabelë. 3.

**Tabela 3.**

**Statistikat përshkruese të shkallëve WIPPF2.0 në 93 studente të psikoterapisë**

peshore WIPPF2.0		Statistika përshkruese				
		mesat are	min	maksim umi	SD	CV
1	Rregullsia	6,66	3	11	1,94	29,09
2	Pastërtia	6,39	3	11	1,70	26,63

3	Përpikëri	7,95	3	12	2,27	28,53
4	Mirësjellja	7,92	3	11	1,41	17,77
5	Hapja	9,37	3	12	1,76	18,81



6	Zelli	8,13	4	12	1,78	21,86
7	Besueshmëria	9,57	5	12	1,58	16,48
8	Kursim	6,51	3	11	2,14	32,97
9	Bindja	7,08	3	11	1,84	26,05
10	Drejtësia	9,74	7	12	1,30	13,36
11	Besnikëria	7,89	3	12	1,83	23,14
12	Durim	7,29	3	12	1,84	25,23
13	Koha	9,40	4	12	1,56	16,61
14	Kontaktoni	8,90	6	12	1,54	17,29
15	Besim	10,11	7	12	1,33	13,17
16	Shpresa	11,25	8	12	0,95	8,46
17	Seksualiteti/Tehresia	9,35	6	12	1,52	16,28
18	Dashuria	10,38	6	12	1,36	13,09
19	Besimi/Shqisa	8,58	3	12	2,22	25,91
20	Trupi/Shqisat	7,65	3	11	1,57	20,56
21	Aktivitet/Arritje	6,53	3	11	1,92	29,42
22	Kontakti social	7,70	3	12	2,48	32,20
23	E ardhmja/Fantazia	7,86	3	12	1,93	24,50
24	Unë-nëna	7,52	3	12	2,76	36,78
25	Unë-babai	7,38	3	12	2,65	35,97
26	Unë-të tjerët	6,71	3	12	3,40	50,66
27	partneriteti JU-prindër	6,82	3	12	3,03	44,48
28	NE-prindërit-njerëz të tjerë	7,72	3	12	2,50	32,32
29	NE PRIMAR-vlerat	6,55	3	12	2,50	38,18
30	Soc Sjell-aktive	30,52	17	38	4,31	14,11
31	Soc Behav-reaktive	27,69	17	37	4,40	15,90
32	Soc Behav-koncept/moto	28,99	21	40	3,86	13,31
33	Emot reac me EGO	24,68	16	32	2,73	11,05
34	Emot reagojnë me TË TJERËT	24,25	18	30	2,87	11,83
35	Emot reac me IDEALET	26,33	19	32	2,80	10,63

Duhet përmendur se fillimisht WIPPF2.0 është krijuar për vlerësim individual, në të cilin rezultatet e fituara janë variabla diskrete (për të qenë më specifik, numra të plotë pozitivë si 5, 6, 7, etj.). Rezultatet e grupit të marra në këtë studim janë vlera mesatare të shkallëve dhe përfaqësojnë variabla të vazhdueshme. Kjo ka dy implikimet. Së pari, të interpretimi e rezultatet e grupit në kontekstin e diapazonit të tyre (i ulët, i mesëm, i lartë) ndjek supozimin se rezultatet mesatare janë zmadhuar me 0,5 pikë në të dyja anët e të vendosur varg në krahasimi të një rezultatet e diapazonit të vlerësimit individual (p.sh. për kapacitetet parësore e mesme rezultatet janë përfshirë në të vendosur të vlerave që variojnë nga 5,50 në 9,50). Së dyti, interpretimi i rezultateve të grupit duhet të trajtohet me kujdes, duke marrë parasysh nivelin e homogjenitetit të shkallës. Në përgjithësi, nëse CV-ja e një shkallë tejkalon 20%, se sa e saj i afërm variacion është

i lartë dhe kjo do të thotë se rezultati mesatar i marrë në grup nuk është një tregues i saktë i shkallës (Kurkiewicz, Stonawski, 2005).

Figura 1-3 më poshtë paraqesin vlerat mesatare të WIPPF2.0 peshore fituar në të grupi e 93 studente femra të psikoterapisë, në përputhje me gamën e rezultateve të tyre. Rezultatet e larta janë shënuar me të zeza dhe rezultatet mesatare janë shënuar me gri. Nuk u gjetën rezultate të ulëta në asnjërin nga shkallët WIPPF2.0 në grupin në studim. Është interesante, megjithëse për shumë nga shkallët WIPPF2.0 variacioni relativ i tij është i lartë, shkallët që përfaqësojnë rezultatet e larta të profilit janë relativisht homogjene (vlerat CV janë më poshtë 20%).

Figura 1 ilustron vlerat mesatare të kapaciteteve dytësore, kapaciteteve parësore, reaksioneve të konfliktit dhe shkallëve të dimensionit të modelit. Rezultatet e tyre variojnë nga 3 te 12 pikë (me 5,50-9,50 pikë që tregojnë rezultate mesatare, dhe 9,51-12,00 që tregojnë



rezultate të larta).



## Figura 1.

Rezultatet më të larta dhe të larta u morën për shkallët e kapaciteteve parësore: Shpresa, Dashuria, Besimi (me vlera mesatare që kalojnë 10 pikë). Rezultate të larta janë arritur edhe në dy kapacitete dytësore: Drejtësi dhe Besueshmëri.

Sa i përket rezultateve në shkallët e reagimeve të konfliktit, rezultatet ishin në intervalin mesatar, me vlera mesatare që luhateshin rreth pikave të kthesës së formave pasive dhe aktive të reagimeve (vetëm për shkallën Aktivitet/Arritje vlera mesatare u zhvendos pak në forma pasive - pa arritje).

Shkallët e dimensioneve të modelit u duk të ishin më pak homogjenët në profil, me vlera CV midis 32% dhe 50%) dhe me vlera mesatare në intervalin mesatar.

Është e vështirë të përcaktohet se sa shtrihen këto rezultate janë pritët, si atje është nr kërkimore i njohur për të autorët se do prezente të WIPPF profil në a grupi i ngjashëm te të një nën studim. Megjithatë, në studimin e fundit në popullatën ukrainase prej 384 të rriturish të shëndetshëm të profesioneve të ndryshme, një model i ngjashëm u gjet në atë që rezultatet më të larta dhe të larta u morën në shkallët e kapaciteteve parësore: shpresë, besim, seksualitet/butësi (me vlera mesatare përkatësisht 9,7; 9,6; 9,5). Ndër dytësore kapacitetet peshore të më i lartë rezultatet janë marrë edhe për Drejtësi dhe Besueshmëri, por kanë mbetur në rangun e rezultateve mesatare (vlerat mesatare janë 9,1 në të dyja). Këto shkallë të kapaciteteve parësore dhe dytësore korreluan pozitivisht me tregues të ndryshëm të mirëqenies psikologjike (marrëdhëniet pozitive, autonomia, zotërimi i mjedisit, rritja personale, qëllimi në jetë, vetëpranimi, mirëqenia psikologjike, vetëvendosja, përkushtimi, kontrolli, dhe sfidë). Çfarë është interesante, vetëm Shpresa dhe Besimi korreloi pozitivisht me të gjithë këta tregues (Serdiuk, Otenko, 2022). Në studimin e kryer në grupin e studentëve të mjekësisë në të cilat kapacitetet aktuale ishin krahasuar ndërmjet nxënësit e Divizioni i Anglishtes (ED) dhe i fakultetit polak, ndër kapacitetet parësore rezultatet e larta ishin Shpresa (në të gjitha grupet) dhe Dashuria (në grupet ED). Ndër kapacitetet dytësore u morën rezultate të larta për Besueshmërinë dhe Drejtësinë në grupin polak dhe Mirësjelljen në studentët e ED (Zarek, Wyszadko, 2018).

Të sipër përmendur rezultatet mund sugjerojnë se shpresa dhe besueshmëria e kombinuar janë cilësi të lidhura me mirëqenien dhe produktivitetin, të cilat janë karakteristike edhe

për personalitetin e pjekur, si

aftësi veçanërisht të rëndësishme në individët që zgjedhin të puna në duke ndihmuar profesioneve - si terapi dhe bar.

Nosrrat Pesechkian shpjegoi se "secila nga aftësitë aktuale mund të vihet në veprim në mënyrë aktive ose pasive" (f. 181). Një formë aktive do të thotë që dikush po paraqet sjellje të cilat mund të përshkruhet nga aftësia (p.sh. "mund të mbështetem tek unë"). Forma pasive nënkupton mënyrat e reagimit ndaj të tjerët sjelljet ose pritjet (p.sh. "Unë pres që të tjerët të jenë të besueshëm" ose "Unë zemërohem kur të tjerët presin shumë nga unë") (Peseschkian, 1986).

Ajo ishte Arno Remmers OBSH të inkorporuara të ideja e dimensioneve të kapaciteteve aktuale në pyetësorin WIPPF. Secili prej 11 kapaciteteve dytësore matet në tre dimensione: aktiv, reaktiv dhe koncept/moto. Dimensioni "aktiv" përshkruan aftësinë e vetë personit për të rregulluar dhe për të vepruar dhe mund të përkthehet si "si e shoh veten time në sjelljen e vet". "Reaktive" dimension është të kapaciteti të presësh nga të tjerët dhe ato duhet të përkthehen si "si e shoh veten në pritjet e mia ndaj të tjerëve". "Moto" ose dimension i konceptit është aftësia për t'u ndjekur idealet dhe konceptet dhe duhet të jetë e përkthyer si "si i shoh unë motot dhe konceptet që duhet të vlejné për të gjithë". Nënshkallët e Sjelljeve Sociale përfaqësojnë përmbledhjen e tre dimensioneve të të gjitha kapaciteteve dytësore të matura dhe informojné për preferencën e përgjithshme të subjektit. Mund të vlerësohet në lidhje te secili tjera - nëse të Veprimi i personit, pritshmëria ndaj të tjerëve ose idealet/motot janë më të rëndësishme. Në një vlerësim individual merret parasysh diferenca

nga 2 pikë lart informative.

Në figurën 2 janë ilustruar vlerat mesatare të shkallëve të Sjelljeve Sociale në 93 studentë të Psikoterapisë Pozitive. Gama e rezultateve të tyre është nga 11 në 44 pikë (16,5-37,5 pikë që tregojné rezultate mesatare dhe 37,51-44 që tregojné rezultate të larta).

Figura 2.

Të tre janë në diapazon mesatar, megjithëse dimension i aktiv është 2,83 pikë më i madh se ai reaktiv një (e cila është të më e ulëta pikë). Se mund të jetë interpretuar si të gatishmërinë e të individët të veprojnë në përputhje me bindjet e tyre, të jenë në kontroll të vetvetes dhe koherent dhe pa vendosur shumë pritshmëri nga të tjerët. Në përgjithësi, është një kombinim "i shëndetshëm" dhe sugjeron që studentët e psikoterapi në të grupi nën studimi janë të gatshëm t'u "japin shembull" sjelljeve sociale të tjerëve.

Ngjashëm me kapacitetet dytësore, WIPPF2.0 na mundësoi të dallojmë tre aspekte

prej 8 kapaciteteve parësore, që janë reagime emocionale me: egon, të tjerët dhe idealet. Dimensioni i parë i kapaciteteve primare aktuale është "unë" (ose egoja). Ai tregon se si është një person në raport me veten (p.sh. duke marrë kohë për veten e tij, duke pasur durim me veten, duke i besuar vetes) dhe korrespondon me Dimensionin I-Model të N. Peseschkian. Dimensioni i dytë (ne marrëdhëniet) përshkruan aftësinë e një individi për të qenë në raport me të tjerët (të marrësh kohë me të tjerët, të kesh durim me të tjerët, t'u besosh të tjerëve) dhe korrespondon me Ti dhe Ne-Model-Dimensionet e N. Peseschkian. Reagimi emocional me idealet (ideal në raport) kap aftësinë e një personi për të qenë në lidhje me idealet e kapaciteteve parësore. Ai korrespondon me Dimensionin Primar-Ne të N. Peseschkian dhe mund të përkthehet si "si janë idealet e mia në lidhje me kapacitetin parësor specifik" (p.sh. Koha dhe rëndësia e saj në përgjithësi, durimi si kapacitet njerëzor, kontakti dhe kuptimi i tij në përgjithësi si një ideale, etj). Përsëri, shkallët e reagimeve emocionale përfaqësojnë të përmblendhje e ato tre aspektet e maten të gjitha kapacitetet parësore dhe informojnë për personin e përgjithshëm tendencë.

Në figurën 3 vlerat mesatare janë ilustruar të shkallëve të emocionale reagimi. e tyre rezultatet varg nga 8 në 32 pikë (14,51-25,50 pikë që tregojnë rezultate mesatare dhe 25,51-32 që tregojnë të larta rezultatet).

Figura 3.

Është interesante, megjithëse rezultatet e reagimeve emocionale me egon dhe reagimet me të tjerët shkallët janë në intervalin mesatar në grupin në studim, dhe pothuajse e barabartë në vlerë, dimensionin i tretë - paraqet rezultate të larta. Ky kombinim mund të interpretohet si tendenca e përgjithshme e subjekteve për t'i dhënë rëndësi të madhe kapaciteteve parësore si dimensione relacionale. Kjo nuk është për t'u habitur, duke pasur parasysh rezultatet e kërkimeve bashkëkohore

duke treguar marrëdhënien terapeutike si faktorin e fortë jospesifik që ndikon në efektivitetin e terapisë (Cooper, 2010; Szymańska, Dobrenko, Grzesiuk, 2016).

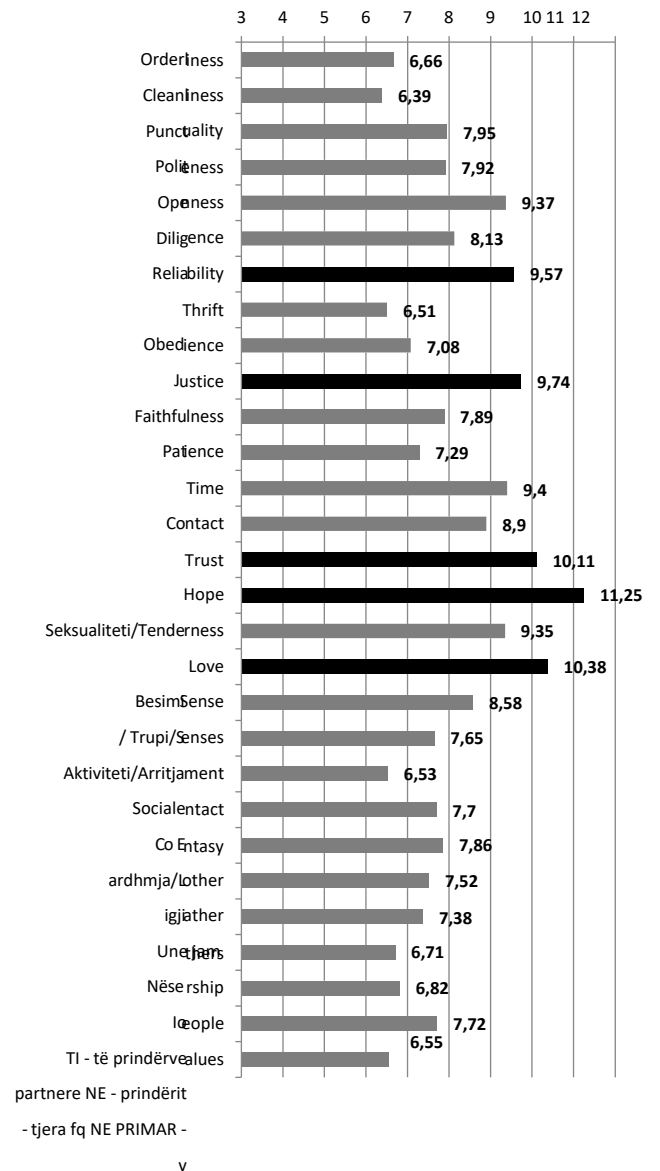


Figura 1. Kapacitetet dytësore, kapacitetet parësore, reagimet e konfliktit dhe shkallët e dimensionit model në 93 femra

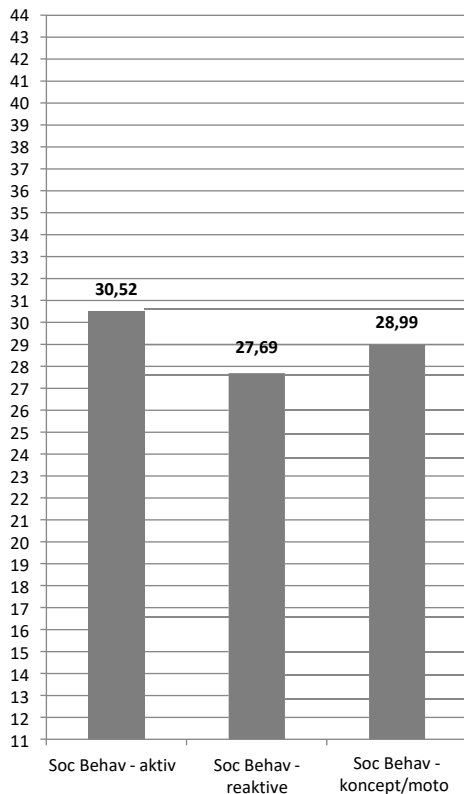


Figura 3. Shkallët e reagimeve emocionale në 93 femrat

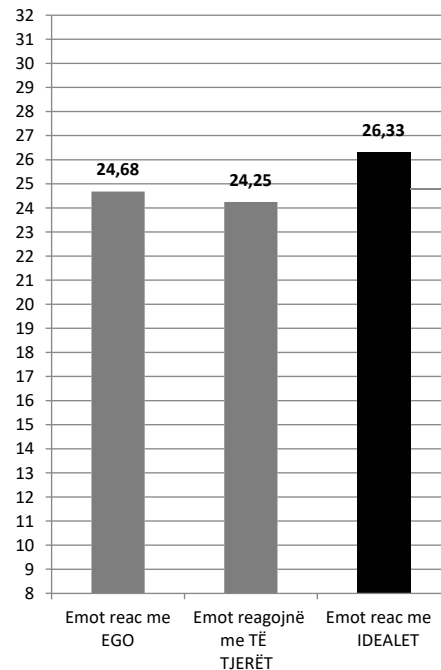


Figura 2. Shkallët e sjelljeve sociale në 93 femrat

## konkluzione

1. Në të WIPPF2.0 profili e femër nxënësit e Psikoterapisë Pozitive, rezultate të larta janë marrë për 3 kapacitete parësore: Shpresa, Dashuria, Besimi dhe 2 kapacitete dytësore: Drejtësia dhe Besueshmëria. Supozohet se këto aftësi janë veçanërisht të rëndësishme për individët që zgjedhin të punojnë për të ndihmuar profesioneve.

2. Rezultate të larta u gjetën edhe në Reagimin Emocional me shkallën IDEAL, ku pjesa tjetër e peshores ishte në intervalin mesatar të rezultateve, pasi në grupin në studim nuk u gjetën rezultate të ulëta. Ky kombinim sugjeron që të anketuarit i kushtojnë rëndësi të madhe kapaciteteve parësore si relacionale dimensionet.

3. Shkallët që përfaqësonin rezultate të larta të profilit ishin relativisht homogjene, me vlera të koeficientit të variacionit më poshtë 20%.

4. Studimi ishte vetëm shpjegues dhe nevojiten kërkime të mëtejshme për të konfirmuar të fituar rezultatet.

## Mirënjohje

Autorët dëshirojnë të falënderojnë z. Arno Remmers, MD, Wiesbaden, Gjermani, për mbështetjen e tij në lidhje me interpretimin e WIPPF2.0.

## Referencat

- [1] ARTIGAS, L., JARERO, Unë., MAUER, M., LÓPEZ KANO, T., & COOPER, M. (2010). *Psikoterapia e efektshme dhe paradictwa psikologjike. Wyniki badań dhe praktyka kliniczna*. [Gjetjet thelbësore të hulumtimit në këshillim dhe psikoterapi. Faktet janë miqësore.] Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Varshavë, Poloni [në polonisht].
- [2] KURKIEWICZ, J., STONAWSKI, M. (2005). *Podstawy statystyki [Hyrje në statistika]*, Krakowskie Towarzystwo Edukacyjne sp. z oo, Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków (Poloni), f. 75 [në polonisht].
- [3] PESESCHKIAN N., DEIDENBACH, H. (1988). *Wiesbadener Inventar zur Psychotherapie Positive und Familientherapie (WIPPF)*, (fq. 128-276), Springer-Verlag, I ri York (SHBA).
- [4] PESESCHKIAN, N. (2016). *Terapia Familjare Pozitive*, AuthorHouse MB. 428 f. (botuar për herë të parë në 1986, Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg (Gjermani)).
- [5] PESESCHKIAN, N. (1987). *Psikoterapia pozitive. Teoria dhe praktika e një metode të re*, Springer-Verlag (Gjermani, SHBA).

- [6] **PESECHKIAN, N. (2016).** *Psikoterapia pozitive e jetës së përditshme*. Bloomington, SHBA : AuthorHouse. 326 f. (botimi i parë gjerman në 1977).
- [7] **PESECHKIAN, H., REMMERS, A., (2020).** *Psikoterapia pozitive: një hyrje*. Në: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Eds.) *Psichiatri Positive, Psychotherapy and Psychology*, (11-32), Springer, Cham (Zvicër).
- [8] **REMMERS, A., PESECHKIAN, H. (2020).** *The First Interview in Positive Psychotherapy*, In: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) *Psichiatri Positive, Psychotherapy and Psychology*, (fq. 309-329), Springer, Cham (Zvicër).
- [9] **REMMERS, A. (1996).** WIPPF2.0 int. Përshtatja Transkulturore e Pyetësorit Psikoterapeutik WIPPF për përdorim ndërkombëtar. Aspekte teorike dhe praktike. WIPPF2.0 int. – Trajtimi transkulturore i pyetjeve psikoterapeutike WIPPF për aspektin e ndërmjetëm / teoretik dhe praktik. *Journal Positum*, Varna, pp. 13-28.
- [10] **SERDIUK, L., OTENKO, S. (2021).** Përshtatja në gjuhën ukrainase për Inventarin e Wiesbaden për Psikoterapi Pozitive dhe terapi Familjare (WIPPF). *Psikoterapisti Global*, vëll. 1, nr 1, fq. 11-14.
- [11] **SINICI, E., SARI, T., MADEN, Ö. (2014).** Kapacitetet parësore dhe dytësore në pacientët me Çrregullim të Stresit Post-Traumatik (PTSD) përsa i përket Psikoterapisë Pozitive. *Ndërkombëtare Ditar e Psikoterapi*, Vëll. 18, Nr. 3, fq 17-31.
- [12] **SZYMAŃSKA, A., DOBRENKO, K., GRZESIUK, L. (2016).** Cechy pacjenta, jego doświadczenia z przebiegu psychoterapii dhe skuteczność psychoterapii. [Karakteristikat e pacientit, përvoja e pacientit nga psikoterapia, dhe efektiviteti i psikoterapisë]. *Annals of Psychology*, vëll. 19, Nr 3, f. 583-603 [në polonisht].
- [13] **ZAREK, A., WYSZADKO, A. (2018).** Potencjalności aktywne jako kompetencje społeczne – profil psychologjik studentów medycyny w koncepcji Transkulturowej Psychoterapii Pozytywnej. [Aftësitë aktuale si kompetenca sociale – profili psikologjik i studentëve të mjekësisë në konceptin e Psikoterapisë Pozitive Transkulturore], *Gazeta Pomeraniane e Shkencës së Jetës*, vëll. 64, Nr 1, 85-91 [në polonisht].

### Studimi i kufizimeve

Një e rëndësishme kufizim e të studim është të përdorni i WIPPF2.0 në përkthim. Për fat të keq, përshtatja nuk është kryer ende. Një kufizim tjetër i studimit është madhësia e kampionit. Rezultatet e studimit nuk mund të përgjithësohen për popullatën polake të studentëve femra të psikoterapisë. Studimi ishte vetëm shpjegues dhe nevojiten kërkime të mëtejshme për të konfirmuar të fituar rezultatet.

### Kursi i financimit

Rezultatet e paraqitura të hulumtimit janë realizuar brenda lëndës për numrin SUB.A150.20.001 sipas regjistrave të sistemit Simple.

# METODA E ZGJIDHJES SË KONFLIKTIT AKTUAL NË PESË FAZA DHE ME PESË AFTËSI TË BAZUARA NË PSIKOTERAPI POZITIVE: METODA TRUST-PHAL



## Ali Eryilmaz

Prof. Dr., Universiteti Teknik Yildiz,  
Fakulteti i Edukimit Këshillim dhe Udhëzim Psikologjik,  
Trajner bazë PPT (Stamboll, Turqi)

Email : [erali76@hotmail.com](mailto:erali76@hotmail.com) ; [aeryilmz@yildiz.edu.tr](mailto:aeryilmz@yildiz.edu.tr)

ORCID: [0000-0001-9301-5946](https://orcid.org/0000-0001-9301-5946)

Marrë 15.11.2022

Pranuar për botim 30.12.2022

Publikuar 20.01.2023

## Abstrakt

Procesi i psikoterapisë pozitive funksionon për të zgjidhur konfliktet kryesore, aktuale dhe themelore të klientëve. Megjithëse shumë praktikues i zgjidhin këto konflikte në mënyrën e tyre, nevojiten metoda standarde dhe efektive. Të synojnë e kjo studim është te hetojnë të Trust-PHAL Metoda, e cila përfshin duke zgjidhur aktuale konflikti në pesë faza me pesë aftësi. Janë pesë aftësi që ne përdorim në këtë metodë për të zgjidhur konfliktin aktual: besueshmëria, mirësjellja, ndershmëria, arritjet, besnikëria. Me fjalë të tjera, metoda mund të shprehet si Besim (besueshmëria) P (Mirësjellje) H (Ndershmëria) A (Arritje) L (Besnikëri). Secili aftësia e përdorur është konsistente me të pesë fazat e pozitive psikoterapi. Në të studimi, një shembull është dhënë e si të Në psikoterapi përdoret metoda Trust- PHAL procesi.

**Fjalët kyçe:** konflikti aktual, pesë faza, metoda e besimit-PHAL, zgjidhja e konfliktit, psikoterapi pozitive

## Prezantimi

Kur shqyrtohet struktura e personalitetit të klientit, mund të shihet se personi ka një strukturë konfliktuale. Impulset kontradiktore, dëshirat, pritjet dhe nevojat e individit krijojnë tension të brendshëm. Njerëzit mund ta zvogëlojnë këtë tension në mënyra pozitive dhe negative. Konfliktet nuk ndodhin vetëm ndërmjet strukturave të brendshme psikologjike (Blatt, 2007). Në proceset ndërpersonale, njerëzit përjetojnë konflikte të vazhdueshme. Konfliktet midis njerëzve quhen konflikt aktual në psikoterapi pozitive (Pesesckian, 1997). Megjithatë, jo çdo person mund lehtë zgjidhin këto e brendshme konfliktet dhe mund të kenë nevojë për ndihmën e a psikoterapist.

Ka shumë metoda psikoterapie që përfshijnë ekzaminimin e konflikteve. Një nga këto metoda

Psikoterapia pozitive është gjithashtu një shkollë terapie është qasja psikodinamike (Herzog, 2005).

se shqyrton të çështje e konflikti. Në të dritë e ky informacion, në këtë pjesë të studimit, para së gjithash, trajtohet lënda e konfliktit në aspektin psikodinamik. Më pas, çështja e konfliktit diskutohet në aspektin pozitiv psikoterapi.

## Metodologjia

### 2.1. Natyra psikodinamike e Konfliktet

Nga pikëpamja psikodinamike, zona ku zhvillohet konflikti pranohet si nëndërgjegjeshëm/pavetëdije.

Pavetëdija është një shembull e të rrugë se dëshirat merrni te ejani te siperfaqja. Për më tepër, elementi i personalitetit që zë një vend të rëndësishëm në konflikt është id. Idi-ja vepron sipas parimit të kënaqësisë. Ajo kërkon te marr jashtë në të gjitha kostot, te marr kënaqësinë dhe





lehtësim nga tensionet e dhimbshme (Blatt, 2007; Herzog, 2005).

E pavetëdijshmja shprehet si id. Gjatë maturimit dhe zhvillimit, një pjesë e ID-së shndërrohet në vetvete si rezultat i ndërveprimit me botën e jashtme. Vetë-ruajtje dhe gjetje mënyrat te rezistojnë të presionet e të id dhe kërkesat e realitet janë parë si thelbësore funksione të veten. Egoja fitimet të aftësia te vonesë të shkarkim instinktual ose për ta kontrolluar atë me ndonjë mekanizëm. Ndër këto mekanizmat janë mbrojtjes mekanizmat. Superego shihet si një zhvillim i mbetjeve e të e fëmijës së pari konfliktet. Këto Konfliktet lidhen posaçërisht me prindin ose figurat e tjera të autoritetit dhe identifikimin e fëmijës me ta. Superego është instrumenti i ndërgjegjes; ajo formon pjesën e ndërgjegjes që konsiderohet e pavetëdijshme. Id, ego dhe superego veprojnë në mënyrë të pandërgjegjshme. Vetja, pra egoja, merr përsipër rol e a rregullatori te takohen të kërkesat që vjen nga id, superego dhe bota e jashtme (Sandler, et al., 1992).

Sipas psikologjisë së egos; Koncepti i konfliktit nëndërgjegjeshëm është konflikti midis impulseve ose derivateve të tyre dhe veprimeve mbrojtëse të drejtuara kundër tyre. Situatat në të cilat ndodh ky proces shihen si presione ose mbrojtje midis id-së dhe egos dhe të drejtuara nga super egoja (Kernberg, 2005). Konflikti është i dëshiruar ose i frikësuar ndërmjet marrëdhënieve të objekteve, të cilat bazohen në marrëdhëniet e brendshme të objekteve të organizuara në mënyrë mbrojtëse (Kernberg, 1988). Ky është një emocion i fortë që përfaqësimi i objektit krijon në vetvete. Impulset e individëve kanë edhe të dëshirueshme edhe të padëshirueshme aspektet. Si a rezultat e këto e dëshiruar dhe impulse të padëshirueshme, ndjenja të tilla si faji, ndëshkimi, humbja e dashurisë dhe braktisja lindin.

Sipas këndvështrimit psikoanalitik; një tjetër lloji e konfliktit është pa ndjenja konfliktet që lindin midis disqeve ose llojeve të disqeve që i bëjnë ata të prodhojnë mbrojtje kundër njëri-tjetrit. Ky konflikt është konflikti midis dëshirës për të kënaqur impulset e pavetëdijshme që vijnë nga id dhe ego, e cila përfshin gjithashtu presionin e superegos. Në të njëjtën kohë, ky konflikt shoqërohet nga marrëdhëniet midis objekteve të brendësuar. Objektet e dëshiruara ose të frikësuar dhe ndalimet e këtyre objekteve konsiderohen gjithashtu si pjesë e këtij procesi (Kernberg, 1988).

## 2.2. Psikoterapia pozitive dhe Konflikti

Të gjitha persona janë i lindur me grupe e

aftësitë që ata nuk janë të vetëdijshëm, edhe pse këto aftësi janë gjithmonë të pranishëm. Edhe pse të gjithë kanë kaluar të njëjtin arsim nga momenti i

lindja, pritjet e njerëzve të tjerë nuk janë realizuar plotësisht, si ai ose ajo do marrin trajnimit në a mënyrë unike. Çdo individ rritet me aftësi të ndryshme duke shtuar mendimin e rrënjës tek ai arsimimi të e tij eksperiencia me e tij familjen dhe traditat, dhe në të njëjtën kohë të mësosh të sillesh në të mënyrë të sociale mjedisi dëshiron. Si rezultat, njerëzit nuk mund të bien dakord, lind konflikti. Natyrisht, nuk ka asnjë person në rrënjë të konflikteve. Sepse konfliktet kanë historitë e tyre të zhvillimit (Pesesckian, 1990).

Edhe pse të bazë e konfliktet është në rritje lart me aftësi dhe arsimim të ndryshëm, në përgjithësi, feja, gjuha, raca etj. Ka bazë aftësitë i zakonshëm të të gjitha njerëzit pa ndonjë dallim. Këto ndahen në aftësi parësore dhe dytësore. Aftësitë dytësore i referohen transmetimit të njohurive dhe aftësisë për të e di. Këto pasqyrim të normat e të sociale grupit të cilit i përket individit. Dhe gjithashtu; përpikëri, pastërti, porosis, bindje, mirësjellja, ndershmëria, kursimi, etj. Këto aftësi dytësore luajnë një rol të rëndësishëm në marrëdhëniet me njerëzit. Arroganca, shkapërderdhja, pastërtia, papastërtia, vonesa, obsesioni me ndërgjegjen dhe mosbesueshmëria çojnë në përgjigje psikologjike dhe psikosomatike, përveç konflikteve sociale. (Pesesckian, 1990). fillore aftësitë lidhen me aftësinë për të dashuruar. Ato përbëhen nga elementë të tilla si dashuri, durim, vendosjen një shembull, koha, kontakt, seksualiteti, besim dhe shpresë. Në Përveç kësaj, këto aftësi kanë një efekt përforcues në aftësitë dytësore (Pesesckian, 1997).

Analiza e diferencimit bazohet në supozimin se çdo qenie njerëzore ka aftësinë për të njohur dhe dashuruar. Çrregullimet nuk kanë të bëjnë fare me aftësitë bazë. Nuk ka gjë të tillë si një person i keq. Nëse nuk mund ta durojmë dikë, kjo mund të jetë sepse duket ndryshe nga sa do të donim. E mesme dhe fillore aftësitë mund rrezatojnë fuqinë e tyre të plotë kur janë në harmoni me njëri-tjetrin. Çrregullimet e aftësive të vërteta mund të zhvillohen për shkak të mospërputhjes midis aftësive parësore dhe dytësore, për shkak të një mospërputhjeje vetëm të aftësive parësore ose për shkak të problemeve me aftësitë dytësore. Në thelb, problemet psikologjike dhe psikosomatike lindin si rezultat i realizimit të pamjaftueshëm të aftësive

reale. Njerëzit ndryshojnë gjithashtu në rëndësinë që i kushtojnë parësore dhe dytësore aftësitë në e tyre jeton (Pesesckian, 1997, 2012). Në këtë pikë, shfaqen tre lloje të rëndësishme:

**Lloji i pastër-primar:** Aftësitë primare mbitheksohen ndërsa aftësitë dytësore janë

nëntheksohet. Njerëzit e tipit parësor, nga ana tjetër, vlerësojnë shumë aftësitë parësore, kështu që ata vazhdimisht kërkojnë ndihmë nga të tjerët dhe shmangin marrjen e përgjegjësisë. Ata janë vazhdimisht altruistë dhe duke vuajtur, ose njerëzit OBSH preokupoj veten shumë me fenë çështjet.

**Lloji dytësor:** Mbitheksi vihet në aftësitë dytësore, ndërsa theksi nuk u vihet mjaftueshëm aftësive parësore. Njerëzit e tipit dytësor vlerësojnë aftësitë dytësore shumë më tepër se aftësitë parësore dhe për këtë arsye jetojnë me shumë besime të rreme. Ata besojnë se janë të vlefshëm në raport me suksesin e tyre dhe se mund të bëjnë gjithçka vetëm. Kjo është arsyeja pse ata shfaqen si njerëz obsesiv dhe fanatikë.

**Lloji i dyfishtë:** Aftësitë primare dhe dytësore merren parasysh rastësisht nga një ose më shumë njerëz. veçmas nga këto dy, të dyfishta Llojet lindin për shkak të theksimit të rastësishëm të aftësive parësore dhe dytësore nga prindërit në edukimin e tyre. Këta njerëz janë të pavendosur për pothuajse gjithçka dhe nuk mund të vendosin se çfarë duan (Peseschian, 1990, 2012).

Këto tre lloje të ndryshme në fakt burojnë nga edukimi që prindërit e tyre u dhanë kur ishin fëmijë. Për shembull, nënat profesionale janë në thelb pranë fëmijës dhe bëjnë atë që është e nevojshme për fëmijën. Ose, për shkak të edukimit që ka marrë, nëna e shqetësuar përpiqet t'i mbrojë fëmijët e saj nga të gjitha gjërat e vështira dhe të rrezikshme duke ia transferuar këtë edukim fëmijëve të saj gjatë rritjes së tyre. Të gjitha këto lloje janë rezultat i formave të ndryshme të edukimit. Konflikti përbën bazën e sjelljes sonë (Peseschian, 1990, 2012).

### 2.3. Psikoterapia pozitive dhe aktuale Konflikti

Psikoterapia Pozitive është një terapi ndërkulturore, e orientuar në mënyrë dinamike që thekson anën pozitive të njerëzve. Sipas psikoterapisë pozitive, aftësitë njerëzore për të njohur dhe dashuruar çojnë në shfaqjen e aftësive parësore dhe dytësore. Përdorimi i tepërt ose moszhvillimi i aftësive është shkak i psikopatologjisë (Eryilmaz, 2017, 2020; Peseschian, 1997). Nga ana tjetër, duke përdorur aftësitë në a i balancuar mënyrë kontribuon pozitivisht për funksionalitetin psikologjik të individëve dhe është efektiv në zgjidhjen e shumë konfliktet.

Në procesin e psikoterapisë pozitive, çelësi, aktuale dhe bazë konfliktet e të klientët janë u përpoq të zgjidhej. Konflikti aktual është konflikti që lind në procesin e marrëdhënieve

ndërpersonale (Eryilmaz, 2020; Peseschian, 1997). Në këtë pikë,

të aktuale konflikti është gjithashtu diskutuar me të emri të konflikti.

Konflikti lind nga dallimet në vlera, interesa dhe qëllime dhe dallime në preferencat ndërmjet individëve. Një mosmarrëveshje që rezulton në fitimin e dikujt dhe humbjen e një tjetri përkufizohet si një konflikt (Fisher, 1990). Në rast konflikti, individët japin reagime të kundërta ndaj njëri-tjetrit. Emocionet negative aktivizohen gjithashtu gjatë procesit të konfliktit (Fisher, 2000).

Konflikti përparon nëpër faza të caktuara. Në këtë pikë, në fillim të fazave të konfliktit, krijohet një situatë që do të zbulojë konfliktin. Në fazën e dytë, perceptimi i konfliktit ndodh me të shfaqjen e të ndryshme negativ emocionet në individ. Pasi të perceptohet konflikti, faza e tretë është faza në të cilën ndodhin sjellje të ndryshme konfliktuale negative tek individët. Në fazën e fundit, vërehen situata në të cilat konflikti zgjidhet ose bëhet më i fortë (Robbins & Judge, 2008).

Konflikti mund të ketë efekte shkatërruese, si dhe rezultate pozitive. Disavantazhet e konfliktit janë se ai shkakton emocione negative si pakënaqësi, nervozizëm dhe shumë probleme psikologjike dhe shkakton përkeqësim të të menduarit pozitiv. Gjithashtu shkakton probleme fizike. Problemet psikologjike dhe fizike që shkakton mund të çojnë në humbje të motivimit, qëndrim apatik dhe madje a vendim të jep dorëheqjen. Si a rezultat, konflikti shkakton humbje të burimeve të ndryshme, kohës, energjisë dhe punës dhe rrit kostot (Kriesberg, 2007).

Përveç anëve negative të konflikteve, ka edhe aspekte pozitive. Ndër përfitimet e konfliktit janë: të bësh hetime dhe të bësh përpjekje për të zgjidhur problemin, të ndihmosh

marrëdhëniet të bëhen më të forta, më të shëndetshme dhe më të kënaqshme falë strategjive produktive dhe parandalimi i ndjenjave negative si armiqësia. Për më tepër, konfliktet tregojnë gjithashtu përfitime të tilla si ndërgjegjësimi i palëve për nevojat e tyre, rritja e vetëvlerësimit të individit, ndihma në shfaqjen e ideve të reja, rritja e efikasitetit dhe produktivitetit (Deutsch et al., 2011).

#### *2.4. Pozitive Psikoterapia dhe Rezolucioni e aktuale Konflikti*

Qasja e Psikoterapisë Pozitive është në fakt një qasje përbaluese. Sipas qasjes së Psikoterapisë Pozitive, shihet se kur njerëzit kanë probleme dhe janë të pakënaqur, ata përballen me konfliktin duke iu drejtuar burimeve bazë të Psikoterapisë Pozitive (Pesesckian, 1997). Të

modeli i mëposhtëm, përshtatur nga autori i këtij artikulli nga Folkman and Lazarus (1983) përballja

model, përmbledh Psikoterapinë Pozitive qasja për përballimin e konfliktit (Tabela 1).

Tabela 1

**Procesi i Psikoterapisë Pozitive në Përballimin e Konfliktit (Përshtatur nga Lazarus dhe Folkman, 1984)**

Shkakore Ndërmjetësues paraardhës Efekt	afatgjatë Efekti	→ Procesi	→ i menjëhershëm
1. Individual E ndryshueshme: - Kapaciteti për të Dije - Kapaciteti për të dashuruar	1. Vlerësoni: Përjetimi aktual, kyç dhe themelor situatat e konfliktit  2. Konsulencë Burimet e përballimit: - Trupi - Arritje - Marrëdhënia - Spiritualitet/Fantazi	1. Ndryshim et Emocionale  2. Ndryshimet fiziologjike	1. Subjektive mirëqenien  2. Shëndeti apo sëmundje
2. Mjedisi E ndryshueshme: - Kërkesat mjedisore - Burimet mjedisore - Mjedisore barrierat - Në varësi të kohës kalimtare faktorët	3. Përballimi metodat - Përballimi i bazuar në burime emocionale: parësore aftësitë - Bazuar në njohuri Përballimi: Aftësitë dytësore	3. Natyra e rezultatet	3. Sociale funksionalitetin

Kur individët ndeshen me ndonjë situatë konflikti, situata e konfliktit ka dy premisa të rëndësishme shkakësore. Një nga këto premisa shkakësore është ndryshorja individuale. Psikoterapia pozitive qasje përfshin të kapacitetet të njohësh dhe të duash brenda ndryshores individuale. Elementet e variablilit mjedisor janë kërkesat mjedisore, burimet, barrierat dhe faktorët kohorë. Individidi vlerëson situatën e konfliktit. Siç u përmend më herët, lindin tre situata të rëndësishme konflikti. Këto janë të vërtetat, Celës dhe bazë konflikti. Në urdhëroj te përballoj me konflikti me përvojë, të individual së pari shkon drejt përballimit të burimeve. Ekzistojnë katër burime të rëndësishme për sa i përket psikoterapisë pozitive. Këto janë shqisat (trupi), intuita (fantazia), mendja (arritja) dhe tradita (lidhja) (Eryilmaz, 2020).

Individët priren drejt njëres prej këtyre fushave në përballimin e konfliktit. Faktori i

rëndësishëm në këtë orientim është kapitali i individit. Ndërsa trupat e tyre janë një kapital i rëndësishëm për disa individë, për të tjerët, janë marrëdhëniet, fusha e arritjeve, dhe të tjerë e konsiderojnë fushën e spiritualitetit/fantazisë kapital të rëndësishëm. Ndërsa individët po përpiqen të përballojnë në këto fusha, ata

përdorni gjithashtu metoda të përballimit të bazuara në emocione ose të bazuara në njohuri, në të cilën pikë shfaqen aftësitë parësore dhe dytësore. Fakti që aftësitë nuk zhvillohen do të thotë që individët nuk kanë variabla ndërmjetësues, me ç'rast shëndeti i individëve ndikohet negativisht. Zhvillimi i tepërt dhe përdorimi i tepërt i talenteve ndonjëherë nënkupton që individët i përdorin burimet e tyre në mënyrë të pabalancuar në konflikte, me ç'rast shëndeti mendor dhe fizik i individëve ndikohet negativisht. Përdorimi i aftësive në mënyrë të balancuar si përballje mjetet krijon pozitive efektet në shëndeti i individëve (Eryilmaz, 2020).

Ka shumë mënyra për të zgjidhur konflikti themelor. Kryesorja prej tyre është rritja e ndërgjegjësimit të klientëve për procesin aktual të konfliktit. Më pas psikoterapisti duhet të ndërgjegjësojë klientët për ekzaminimin e elementeve që përbëjnë konfliktin kryesor. Një metodë tjetër është rritja e ndërgjegjësimit për konfliktin aktual përmes ndërgjegjësimit për dimensionet e modelit të psikoterapistit. Metoda të tjera të punës janë shqyrtimi i konfliktit kryesor në aspektin e personalitetit elementet dhe të gjetjen dhe

rregullimi i emocioneve dhe mendimeve jofunksionale që lindin në konfliktin kryesor (Eryilmaz, 2020).

Nga a psikoanalitike pikë e pamje, si në të gjitha situatat e konfliktit, për të zgjidhur të konflikti madje në të rast e bazë konflikti, së pari e te gjitha, një ndërgjegjësimi për procesin e konfliktit duhet të jetë krijuar. Në kjo pikë, katër e rëndësishme faktorët janë efektive në procesin e formimit të të konflikti. Të së pari e këto është të dëshirë te veprojnë në seksuale dhe impulse agresive. Kjo dëshirë manifestohet vetë kur të individual kthehet te a të caktuara aktivitet ose Objekt. Të e dyta është të ekzistencës e a sistemi që argumenton se këto impulse janë gabim dhe e rrezikshme dhe i ndalon nga duke marrë veprim. Së treti, është zbulimi i emocioneve të tilla si ankthi dhe depresioni që lindin në të konflikti situatë. Së fundi, është për të zbuluar të mbrojtjes mekanizmat të përdorura nga të individual (Abend, 2005). Nga pikëpamja e Psikoterapisë Pozitive, në vend të asaj seksuale ose agresive impulset, gatishmëria e individëve për të veprojnë në e tyre kapaciteti te dashuri dhe e di është të së pari fazë që del. Më pas vjen faza e duke dashur tjera aftësitë te dalin. Së treti, atje është të shfaqja e ndalimeve që parandalojnë ose mosgatishmëria për të aktivizuar aftësitë. Të emocionet që rezultojnë duhet të jenë drejtuar dhe analizuar. Së fundi, të mbrojtjes mekanizmat të përdorura nga të klientët duhet të jetë ekzaminuar. Në përmbledhje, duke u bërë pyetje klientëve rreth aftësitë aktivizuar në procesin aktual të konfliktit dhe duke ngritur ndërgjegjësimi në katër fusha është një mjet efektiv në të zgjidhja e konfliktit aktual (Eryilmaz, 2020).

***Zgjidhja e konfliktit aktual në pesë faza  
dhe pesë aftësi bazuar në pozitive  
Psikoterapia: Besimi (besueshmëria) P  
(mirësjellje), H (ndershmëria) A (arritje)  
Metoda L (besnikëri).***

Konflikti aktual është përgjithësisht konflikt ndërpersonal. Konflikti ndërpersonal ndodh kur dy individë kanë qëllime, nevoja dhe qasje të papajtueshme në një marrëdhënie. Individët e ndërprejnë komunikimin e tyre si pasojë e këtyre konflikteve. Të mësuarit e aftësive të komunikimit është një nga zgjidhjet më efektive për zgjidhjen e konflikteve të tilla (Eryilmaz, 2020).

Për sa i përket koncepteve të Psikoterapisë

Pozitive, duhet të trajtohet zgjidhja e konfliktit aktual. Tipari më i rëndësishëm i Psikoterapisë Pozitive është se ajo

i konsideron njerëzit si qenie me kapacitet. Në këtë pikë, të të ndryshme aftësitë e të klientët mund të jetë një mjet i rëndësishëm në zgjidhjen e konflikteve të tyre aktuale.

Metoda për zgjidhjen e konfliktit aktual e diskutuar në këtë studim quhet Metoda Trust-PHAL. Premisa e krijimit të një nomenklature të tillë është se ajo përfshin aftësitë e përfshira në zgjidhjen e konfliktit aktual. Aftësitë e psikoterapisë pozitive që durimi i metodës Trust-PHAL janë besueshmëria, mirësjellja, ndershmëria, arritjet dhe besnikëria. Bazuar në këtë fakt dhe literaturë (Abend, 2005; Eryilmaz, 2020; Fisher, 2000, Peseschkian, 1997) u zhvillua Metoda **Trust-PHAL**, e cila përfshin të pesë fazat e Pozitive Psikoterapia dhe aftësitë që lidhen drejtpërdrejt me konflikti.

**Përdorimi i besueshmërisë:** Fjala besueshmëri si emër në fjalorët turqisht (2022); “përkufizohet si gjendja e të qenit i besueshëm”, “siguria, besueshmëria se borxhi i marrë mund të shlyhet”. Si mbiemër përdoret fjala i besueshëm. Fjala i besueshëm do të thotë "i besueshëm". Është gjithashtu e rëndësishme të përcaktohet besueshmëria në termat e Psikoterapisë Pozitive. Para së gjithash, besueshmëria vlerësohet brenda fushës së aftësive dytësore në Psikoterapinë Pozitive. Në këtë kontekst, besueshmëria nënkupton që individët mendojnë dhe sillen si: “besueshmëria është shumë e rëndësishme në jetën e biznesit dhe shoqërinë”, “një person të cilit nuk mund t'i besosh plotësisht nuk mund të jetë kurrë miku yt” dhe

“Unë i mbaj gjithmonë premtimet e mia”.

Është e rëndësishme të përdoret aftësia e besueshmërisë në procesin aktual të zgjidhjes së konfliktit, sepse për shkak të natyrës së konfliktit, njerëzit nuk duan të jenë humbës në zgjidhjen e konfliktit. Në këtë pikë, përdorimi i aftësisë së besueshmërisë i jep mesazh palës tjetër, "Mos merak, I mendoj rreth juaja interesat gjithashtu. Ne do të krijojmë një metodë për zgjidhjen e konflikteve që të dyja ju dhe I do fitojnë. I do gjithashtu mbroj të drejtat tuaja." Për të përdorur aftësinë e besueshmërisë, ne mund t'i bëjmë tjetrit deklaratat e mëposhtme parti:

- I dashuri ju kështu që shumë dhe I duan tonë marrëdhënie me vazhdojnë

- Ju jeni një mik/grua/koleg shumë i vlefshëm për të mua.

- Unë dua të bëj shumë sukses biznesi marrëdhëniet me ju edhe në të ardhmen.

- Ka shumë gjëra të rëndësishme që më ke shtuar jeta.



- Unë gjithmonë kam mbrojtur dhe do të mbroj interesat tuaja

**Përdorimi i mirësjelljes:** Mirësjellja përdoret edhe në fjalorë në kuptime të ndryshme. Mirësjellja përdoret si emër në Fjalorin e Institutit të Gjuhës Turke (2022). Mirësjellja përkufizohet si të qenit i respektueshëm dhe i sjellshëm ndaj të tjerëve. Koncepti i sjellshëm përdoret si mbiemër. Do të thotë i sjellshëm, i butë.

Mirësjellja shihet gjithashtu si një koncept i trajtuar në procesin e komunikimit. Në këtë pikë, mirësjellje do të thotë të komunikosh duke marrë parasysh ndjenjat e të tjerët (kafe & Levinson, 1987). Në psikologji, mirësjellja trajtohet në dy mënyra, negative dhe pozitive. Në rastin e mirësjelljes negative, individët përballen me reagime të tilla si shmangie, përmbajtje dhe mungesë respekti. Mirësjellja negative ndodh kur individët nuk shprehen. Mirësjellja pozitive, nga ana tjetër, përkufizohet si mirësi që përfshin emocione, shkakton intimitet shoqëror dhe përfshin kujdesin dhe miratimin (Brown, 2015).

Është gjithashtu e rëndësishme të përkufizohet mirësia/mirësjellja në termat e Psikoterapisë Pozitive. Para së gjithash, mirësjellja vlerësohet brenda fushës së aftësive dytësore në Psikoterapinë Pozitive. Në këtë kontekst, mirësjellja do të thotë që individët "preferojnë të jenë me njerëz me sjellje të mira". Do të thotë se individë "kujdeset gjithmonë për mendimet e të tjerëve". Për individët, kjo do të thotë se "është më e lehtë të thuash po sesa jo".

Në procesin aktual të zgjidhjes së konfliktit, përdorimi i aftësisë së mirësjelljes ka një efekt të rëndësishëm në konflikt rezolucioni. Sepse duke përdorur të aftësinë e mirësjelljes jep mesazhe për individët si "dua ta shikoj konfliktin nga këndvështrimi juaj, mendimet dhe ndjenjat tuaja janë të rëndësishme për mua, më intereson ty". Individët që marrin mesazhe të tilla mendojnë se mund të jenë fitues në procesin e konfliktit. Si një zgjatim i këtij mendimi, rritet motivimi i tyre për të zgjidhur konfliktin. Për të përdorur aftësinë e mirësjelljes në procesin aktual të konfliktit, psikoterapisti duhet t'u bëjë pyetje të ndryshme klientëve. Janë dhënë shembuj të këtyre pyetjeve më poshtë:

- Çfarë bëj ju mendoj rreth të konflikti ne shkoj përmes?

- Si do ju përshkruajnë kjo konflikti ne janë duke përjetuar?

- Çfarë lloj ndjenjash dhe mendimesh keni përjetuar gjatë kësaj proces?

- Çfarë mund të thoni për e ardhmja?

**Përdorimi i ndershmërisë:** Shihet se koncepti i ndershmërisë përdoret nga shumë disiplina të ndryshme shkencore. Shembuj të këtyre disiplinave shkencore janë ekonomia në kontekstin e përzgjedhjes së personelit (Ryan & Sackett, 1987), edukimi në kontekst e mashtrimi dhe akademik ndershmëria (Staats, Hupp dhe Hagley, 2008). Për më tepër, feja në kontekstin e një treguesi të religjiozitetit (Randolph-Seng & Nielsen, 2007) dhe psikologjia sociale (Sroufe, Chaikin, Cook & Freeman, 1976) në kuptimin e perceptimit të saj si një karakteristikë e njerëzve tërheqës gjithashtu e shqyrtojnë ndershmërinë si a subjekt.

Ndershmëria përdoret edhe në fjalorë në kuptime të ndryshme. I ndershëm përdoret si mbiemër në Fjalorin e Institucionit të Gjuhës Turke (2022). I ndershëm përkufizohet si një person që nuk largohet nga e vërteta në fjalët dhe veprimet e tij. Në kuptimin figurativ përkufizohet si i ndershëm, në përputhje me rregullat dhe pa gabime. Si a emër, të fjalë ndershmëria është të përdorura. Të kuptimi i fjalës ndershmëri shqyrtohet si gjendja e të qenit i drejtë dhe i ndershëm, sjellje e denjë për të drejtën, drejtësisë.

Përkufizimi i ndershmërisë është gjithashtu i rëndësishëm për Psikoterapinë Pozitive. Para së gjithash, ndershmëria vlerësohet brenda fushës së aftësive dytësore në Psikoterapinë Pozitive. Në këtë kontekst, ndershmëria do të thotë që individët janë të hapur. Individët kur besojnë se "hapësia dhe ndershmëria janë më shumë e rëndësishme se sa duke qenë respektues ndaj të tjerëve", kur "pëlqejnë njerëzit që shprehin mendimet e tyre në mënyrë shumë të hapur dhe të drejtpërdrejtë" dhe "preferojnë të shprehin e tyre opinionet hapur", atë do të thotë se ata përdorin aftësinë e tyre të ndershmërisë në një nivel të lartë.

Për të zgjidhur konfliktin aktual, psikoterapisti duhet mësojnë të klient te përdorni të shkathtësi e ndershmëria. Në këtë fazë, klienti duhet të paraqesë informacion për palën tjetër për të zgjidhur konfliktin aktual. Klienti duhet t'i paraqesë hapur palës tjetër informacionin për dëshirat dhe pritshmëritë e tij/saj në mënyrë autentike. Paraqitja e qartë e informacionit për dëshirat dhe pritshmëritë tona palës tjetër e ndihmon palën tjetër të kuptojë këndvështrimin tonë. Në kjo rast, të pasiguria zhduket. Si si rezultat i kësaj sate, njerëzit do të përshtaten reciprokisht.

**Përdorimi i arritjes:** Arritja përdoret edhe në fjalorë në kuptime të ndryshme. Arritja përdoret

si emër në Fjalorin e Institucionit të Gjuhës Turke (2022). Si emër, fjala arritje përkufizohet si "sukses". Si një



mblidhet, përdoret fjala e arritshme. Fjala e arritshme do të thotë "e arritur, e kapërcyer".

Është gjithashtu e rëndësishme të përkufizohet arritja në termat e Psikoterapisë Pozitive. Para së gjithash, suksesi është vlerësuar brenda të fushëveprimit e aftësi dytësore në Psikoterapi Pozitive. Në këtë kontekst, arritje do të thotë se individët Mendoni "të qenit dembel zakonisht ka rezultate të këqija", "Unë e shoh veten shumë të fokusuar në punë dhe sukses" dhe "Nuk ndihem mirë kur dikush është dembel". Në të njëjtën kohë, arritja konsiderohet si një burim i përballimit me konflikti në të kontekst e të biznesi. Prandaj, individët në fushën e arritjeve; do të thotë të mendosh dhe të veprësh si "Preferoj të punoj më shumë kur kam probleme", "i harroj problemet e mia gjatë punës" dhe "performanca është gjëja më e rëndësishme për mua, veçanërisht kur kam probleme".

> Nga pikëpamja e psikoterapisë pozitive, duke përdorur aftësinë për të arritur në urdhëroj të zgjidh konfliktin në fakt konflikti proces do të thotë të trajtosh konfliktin në përputhje me të problem duke zgjidhur hapat. Në kjo pikë, mëson psikoterapisti të problem - zgjidhja e hapave për klientët. Në të veçanta, Gjenerimi i zgjidhjeve të shumta për zgjidhin të konflikti është një e rëndësishme sukses kriter. Gjithashtu, atë është e nevojshme për të paraqitur një opsion tek tjera partisë dhe prisni dhe Shiko e saj reagimi. Nëse të zgjedhura opsion bën jo punë, atë është mirë të shko për të tjera opsion. **Përdorimi** i **besnikërisë:** Besnikëria përdoret edhe në fjalorë në të ndryshme kuptimet. Besnikëri është të përdorura si a emër në të Fjalor e të turk Gjuhe Institucioni (2022). Besnikëri është të përcaktuara si "i sinqertë përkushtim". Kuptimi i dytë i besnik si a emër është "miqësi e fortë dhe e fortë".

Ajo është gjithashtu e rëndësishme të përcaktojnë besnikërinë në kushtet e Psikoterapisë Pozitive. Para së gjithash, besnikëria vlerësohet brenda fushës së aftësive dytësore në Psikoterapinë Pozitive. Në këtë kontekst, besnikëria do të thotë që individët "pritin të tyren bashkëshortët të gjithmonë të jetë besnik te ata", "Besoni se besnikëria/besnikëria është e domosdoshme për një karakter të mirë njerëzor" dhe "kur ata marrin një vendim, ata duhet ta mbrojnë atë pa marrë parasysh çfarë".

Për sa i përket psikoterapisë pozitive, përdorimi i aftësisë së besnikërisë për të zgjidhur konfliktin aktual do të thotë të bësh një marrëveshje me palën tjetër. Nëse është arritur

një marrëveshje, duhet të punohet për të forcuar këtë marrëveshje. Psikoterapisti i mëson klientit se është aftësia për t'u fokusuar në fuqizimin e mundshëm

opsionet në të ardhmen, për t'i ndarë ato opsione me palën tjetër dhe për të përdorur aftësinë e besnikërisë.

### 2.5. Shembull rasti për zgjidhjen e konfliktit aktual me The Trust-PHAL Metoda

Në kjo studimi, a rast shembull e duke zgjidhur jepet konflikti aktual në kuadër të aftësive të Psikoterapisë Pozitive. Klienti është një inxhinier mekanik 45 vjeç, i martuar dhe ka dy fëmijë. Një mik i ka borxhe. Megjithatë, ai nuk i merr paratë nga borxhet e tij. Kjo është një situatë aktuale konflikti për klientin. Pasi klientit i mësohet metoda Trust-PHAL, klienti përgatitet të takohet me individin që i detyrohet. Për këtë, klienti dhe terapisti luajnë një rol. Psikoterapisti përfaqëson individin që është borxhli ndaj klientit. Klienti dhe terapisti përparojnë në proces hap pas hapi si vijon.

#### Faza 1- Përdorimi i besueshmërisë:

**Klienti:** Ne kemi punuar me ju për një kohë të gjatë koha. I dashuri ju si a njerëzore. I respekt ju gjithashtu. I gjithashtu duan tonë marrëdhënie te mbeten pozitive në një pikë të caktuar. Në të njëjtën kohë, nuk dua të ndryshojnë perceptimet dhe dashuria e familjeve tona për njëri-tjetrin. I mos duan te vraponi jashtë e mundësitë për të bërë biznes me ju në e ardhmja.

**Psikoterapistja:** Faleminderit. Ti je i rëndësishëm për mua gjithashtu. Unë mendoj të njëjtën gjë për ju.

#### Faza 2- Përdorimi i mirësjelljes:

**Klienti:** Tani dua t'ju bëj disa pyetje. Pyetjet e mia:

- Çfarë mendoni për atë që unë tha?
- Cila është e ardhmja juaj planet?
- Si mund t'ju ndihmoj me këto planet?

- Si mund të kontribuoni për mua puna?
- Cilat mendoni se janë dallimet mes nesh?

**Psikoterapisti:** Psikoterapisti pyeti se si mendoni se shoku juaj do t'u përgjigjej këtyre pyetjeve?

**Klienti:** Klienti dha secilën nga të mundshmet përgjigjet.

Të përgjigjet janë jo dhënë këtu kështu që se ata mos merrni shumë hapësirë.

#### Faza 3- Përdorimi i ndershmërisë:

**Psikoterapisti:** Psikoterapisti i kërkoi klientit të jepte informacion se çfarë mendonte për mikun e tij.

**Klienti:** Unë dua që njerëzit të të njohin më pozitivisht sepse për sa kohë që mosmarrëveshja jonë vazhdon, njerëzit po largohen nga ju. Unë nuk e dua këtë. Unë dua që ju të hapni biznesin tuaj.

Unë dua që reputacioni juaj të mos dëmtohet. Unë madje dua që reputacioni juaj të rritet financiarisht dhe moralisht. I gjithashtu duan të pengesat në përpara e ju të zhduket dhe rruga jote të hapet. Unë dua të jem një lehtësues për ju, jo një pengesë.

#### **Faza 4- Përdorimi i arritjeve:**

**Psikoterapisti:** Ata e zgjidhën konfliktin aktual me klientin duke kaluar nëpër fazat e zgjidhjes së problemeve. Psikoterapisti i kërkoi klientit të tregonte dy zgjidhjet më të përshtatshme.

**Klienti:** Do të aplikojmë në gjykatë. Çfarë do të jenë anët pozitive dhe negative të kësaj? Dëmtimi i reputacionit, humbja financiare (që do të zgjasë tre ose katër vjet) dhe rezultati i gjykatës nuk do të jenë të dobishme për askënd dhe produkti do të dalë jashtë përdorimit.

**Psikoterapistja:** Si mund të ketë një marrëveshje që asnjëri prej jush nuk do të humbasë:

**Klienti:** Le të strukturojmë borxhet e vjetra, t'i shkruajmë dhe t'i zyrtarizojmë dhe unë do t'ju jap lejen e punës duke hequr dorë nga të drejtat e mia në produkt.

#### **Faza 5- Përdorimi i besnikërisë:**

**Psikoterapisti:** Psikoterapisti pyet se çfarë do të bëjë klienti për të forcuar marrëveshjen.

**Klienti:** Tregon që shoku im do të marrë paratë e tij si rezultat i të ardhurave të tij. Ai thotë se për këtë do të marrë datat përkatëse nga shoku i tij. Ai deklaron se do të nënshkruajë marrëveshjen e ndërmjetësimit dhe do të presë përfundimin e procesit.

Në fund, klienti foli me mikun e tij për të zgjidhur konfliktin aktual. Ai deklaroi se edhe ai edhe e tij mik mora shumë i zemëruar kur ai iu afrua konfliktit me qëndrimin e tij të mëparshëm. Megjithatë, ai deklaroi se trajtimi i konfliktit me këtë metodë nuk prodhoi emocione negative në asnjërin prej tyre. Ai tha se shoku i tij e ka pritur situatën mjaft qetë dhe në fund të bashkëveprimit, të dyja palët janë ndarë shumë. për fat të mirë.

## **Diskutim**

Synimet e psikoterapive janë të rrisin funksionalitetin e klientëve. Emocionet, mendimet dhe sjelljet negative të klientëve dëmtojnë funksionalitetin e tyre. Sidomos konfliktet në marrëdhëniet ndërpersonale prodhojnë emocione, mendime dhe sjellje negative. Terapitë e orientuara analitike i qasen konflikteve nga një perspektivë strukturore. Përdorimi i aftësive, të cilat janë struktura të

rëndësishme në Psikoterapinë Pozitive, në zgjidhjen e konflikteve është në përputhje me

struktura teorike. Përveç kësaj, një metodë e zgjidhjes së konfliktit të bazuar në aftësi forcon aspektin strukturor të psikoterapisë. Në këtë drejtim, metoda e zgjidhjes së konflikteve Trust-PHAL, e cila trajtohet në këtë studim, është mjaft strukturore dhe funksionale.

Metoda e zgjidhjes së konfliktit Trust-PHAL e diskutuar në këtë studim është shumë e përputhshme me pesë fazat e qasjes së psikoterapisë pozitive. Sipas qasjes së Psikoterapisë Pozitive, parimi i konsultimit nënkupton kryerjen e psikoterapisë në pesë faza (Eryılmaz, 2017, 2020; Peseschkian, 1997). Këto faza janë vëzhgimi-distanca, inventarizimi, inkurajimi i situatës, verbalizimi dhe zgjerimi i qëllimeve. Në këtë pikë, gjatë fazës së vëzhgimit, klienti pritët të distancohet nga problemi. Aftësia e besueshmërisë në Trust-PHAL, e cila është një metodë e zgjidhjes së konfliktit, e ndihmon klientin të fokusohet në problem në mënyrë objektive, të vendosë a terapeutike aleancë ndërmjet të klienti dhe terapisti, dhe për të krijuar një marrëdhënie besimi. Aftësia e mirësjelljes korrespondon me fazën e inventarit. Bërja e pyetjeve për të kuptuar klientin është treguesi më i rëndësishëm i përdorimit të inventarit. Përdorimi i aftësisë së ndershmërisë korrespondon me fazën e inkurajimit të situatës. Duke ofruar informacion, klientët inkurajohen të zgjidhin konfliktin. Përdorimi i aftësisë së arritjes korrespondon me verbalizimin faza. Të terapist bën një plan veprimi për zgjidhjen e konfliktit me klientin. Përdorimi i aftësisë së besnikërisë përkon me zgjerimin e objektivave. Psikoterapisti vendos qëllime të përbashkëta që do të forcojnë zgjidhjen në zgjidhjen e konfliktit (Tabela 2).

Tabela

## 2 Përshatshmëria e aftësive në metodën Trust-PHAL me fazat pozitive të psikoterapisë

Fazat e Psikoterapisë Pozitive	Aftësitë e përdorura në Trust-PHAL metodë	Pika kryesore
Vrojtim-distanca	Besueshmëria	a) Ndhmon klientin të fokusohet në mënyrë objektive b) Të vendoset një aleancë terapeutike ndërmjet klienti dhe terapisti c) Të krijojë një marrëdhënie besimi
Inventari	Mirësjellja	a) Të jesh empatik b) Për të marrë perspektivë c) Të kujdeset
Situative inkurajimi	Ndershmëria	a) Ndarja e informacionit b) Të qenit objektiv c) Paraqitja e këndvështrimit tonë
Verbalizimi	Arritje	a) Përdorimi i aftësive për zgjidhjen e problemeve b) Të qenit racional c) Prodhimi i më shumë se një zgjidhjeje
Zgjerimi i qëllimeve	Besnikëri	a) Duke u vendosur b) Besimi se zgjidhja e gjetur është një zgjidhje e mirë c) Besimi se të dyja palët fitojnë

Të Pozitive Psikoterapia shkolla është një qasje që u shfaq përpara studimeve të psikologjisë pozitive. Në këtë pikë, atë është parë se Peseschkian (1997), OBSH parashtruar teorinë e psikoterapisë pozitive, ka një perspektivë të thellë. Nga këndvështrimi i psikologjisë ndërkulturore, është shumë e rëndësishme të jesh i lidhur me të tjerët në shoqëritë lindore (kulturat kolektivistë) (Kitiyama & Cohen, 2010). E rëndësishme pikë se shprehet kjo lidhje është manifestimi i karakteristikave njerëzore. Filozofia e thellë dhe besimet fetare të Lindjes shohin njerëzit jo si makinat por si organizmale qeniet. Thuhet se cilësitë që e bëjnë njeriun janë edhe aftësitë. Në fakt, sipas besimit islam, arsyeja pse Profeti Adem u dëbua nga Parajsa është zhvillimi i aftësive njerëzore. Me këto veçori, veçanërisht në shoqëritë lindore, rëndësia e zgjidhjes së konfliktit të bazuar në aftësi bëhet më e dukshme. Në këtë drejtim, mund të thuhet se metoda aktuale e zgjidhjes së konfliktit diskutuar në kjo studim është kulturalisht e ndjeshme.

## 3.1. Rekomandime për Klinike Praktikuesit

Është e nevojshme të nënvizohen disa pika gjatë aplikimit të metodës Trust-PHAL të diskutuar në këtë studim. Para së gjithash, aftësitë e klientëve duhet të zhvillohen mjaftueshëm për të qenë në gjendje të përdorin metodën Trust-PHAL. Në këtë pikë, pasi klinikistët zhvillojnë aftësitë e klientëve të tyre, këto aftësi duhet të transferohen në procesin e zgjidhjes së konfliktit. Së dyti, psikoterapistët

duhet t'u përcjellin klientëve përdorimin e këtyre aftësive në konfliktin aktual

zgjidhje përmes psikoedukimit. Së treti, përpara se të përdorin metodën Trust-PHAL në jetën reale, psikoterapistët duhet t'u mundësojnë klientëve të kryejnë teknikën e lojës me role dhe fazat në procesin e psikoterapisë.

### **konkluzione**

Qëllimi i psikoterapive është të ndihmojë individët të heqin qafe psikopatologjitë dhe t'i aftësojnë ata të realizojnë vetveten. Problemet e sjella në psikoterapi mund të lidhen me konfliktet e brendshme të individëve si dhe konfliktet që lindin nga arsye ndërpersonale. Psikoterapia pozitive, veçanërisht e natyrës analitike, ka shpjegime të forta teorike për konfliktin aktual. I forte teorike shpjegimet gjithashtu nevojë të mbështetet në mënyrë empirike. Në këtë studim, është treguar se konflikti aktual mund të zgjidhet në atë mënyrë që të dyja palët të fitojnë pesë aftësi të rëndësishme në përputhje me pesë fazat e psikoterapisë pozitive. Në kjo pikë, kjo studim ka ofroi dëshmi empirike për zgjidhjen e konfliktit aktual që shpjegohet teorikisht në psikoterapi pozitive. Në këtë pikë, metoda Trust-PHAL mund të përdoret si një mjet i rëndësishëm për zgjidhjen e konfliktit aktual nga perspektiva pozitive. psikoterapi.

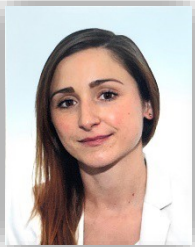




## Referencat

- [1] **ABEND, SM** (2005). Analizimi i konfliktit intrapsikik: Formimi i kompromisit si një parim organizues. *The Psychoanalytic Quarterly*, 74 (1), f. 5-25.
- [2] **BLATT, SJ** (2007). Një polaritet themelor në psikanalizë: Implikimet për zhvillimin e personalitetit, psikopatologjinë dhe procesin terapeutik. *Kërkimi Psikoanalitik*, 26 (4), f. 494-520.
- [3] **DEUTSCH, M., COLEMAN, PT, & MARCUS, EC (Eds.)**. (2011). *Manuali i zgjidhjes së konflikteve: Teoria dhe praktika*. John Wiley & Sons.
- [4] **Fjalor e të turk Gjuhe Institucioni** (2019). URL: <https://sozluk.gov.tr/> [qasur: 14.11.2022].
- [5] **ERYILMAZ, A., BATUM, D., FEYZI ERGIN, K.** (2022). Ekzaminimi i Vetëkontrollit në Strukturat Pozitive të Psikoterapisë. *Psikoterapisti Global*, vëll. 2, Nr.1, fq. 22-33.
- [6] **ERYILMAZ, A.** (2017). Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9 (3), fq. 346-362. [në turqisht] [7]
- ERYILMAZ, A.** (2020). *Meta teori: Bir gelişim ve psikoterapi kuramı olarak pozitif psikoterapi* [Psikoterapi pozitive si a zhvillimore dhe teoria e psikoterapisë]. Nobel Akademi. 288 fq. [në Turk]
- [8] **FISHER, RJ** (1990). *Ka nevojë për teori, identitet social dhe një model eklektik konfliktit*. Në konflikt: Teoria e nevojave njerëzore (fq. 89-112). Palgrave Macmillan, Londra.
- [9] **FISHER, R.** (2000). *Burimet e konfliktit dhe metodat e zgjidhjes së konfliktit*. Paqe Ndërkombëtare dhe Zgjidhja e Konflikteve, Shkolla e Shërbimit Ndërkombëtar, The American universiteti.
- [10] **HERZOG, JM** (2005). Realiteti triadik dhe aftësia për të dashuruar. *The Psychoanalytic Quarterly*, 74 (4), pp.1029- 1052.
- [11] **KERNBERG, E** (1988). Teoria e marrëdhënieve të objektit në praktikën klinike. *The Psychoanalytic Quarterly*, 57 (4), pp. 481-504.
- [12] **KERNBERG, E** (2005). Konflikti i pavetëdijshëm në dritën e gjetjeve bashkëkohore psikoanalitike. *The Psychoanalytic Quarterly*, 74 (1), f. 65-81.
- [13] **KITAYAMA, S., & COHEN, D. (Eds.)**. (2010). *Manual i psikologjisë kulturore*. Guilford Shtypni.
- [14] **KRIESBERG, L.** (2007). *Konfliktet konstruktive: Nga përshkallëzimi në zgjidhje*. Rowman & Littlefield.
- [15] **LAZARUS, RS, & FOLKMAN, S.** (1984). *Stresi, vlerësimi dhe përballimi*. Botim Springer kompania.
- [16] **PESECHKIAN, N.** (1990). Psikoterapia pozitive: një qasje ndërkulturore dhe ndërdisiplinore ndaj psikoterapisë. *Psikoterapia dhe Psikosomatika*, 53 (1-4), f. 39-45.
- [17] **PESECHKIAN, N.** (1997). *Psikoterapia pozitive: teori dhe praktikë*. Fischer TB, Frankfurt.
- [18] **PESECHKIAN, N.** (2016). *Psikoterapia pozitive e jetës së përditshme*. Bloomington, SHBA : AuthorHouse. 326 f. (botimi i parë gjerman në 1977).
- [19] **RANDOLPH-SENG, B., & NIELSEN, ME** (2007). Ndershmëria: Një efekt i përfaqësimeve fetare të paracaktuara. *Revista ndërkombëtare për psikologjinë e fesë*, 17 (4), pp. 303-315.
- ROBINS, S. P., & GJYQTAR, T. A.** (2008). *Organizative sjellje*. Upper Saddle River, NJ Prentice Hall.
- [21] **RYAN, AM, & SACKETT, PR** (1987). Testimi i ndershmërisë para punësimit: Fakueshmëria, reagimet e testuesve dhe imazhi i kompanisë. *Journal of Business and Psychology*, 1 (3), pp. 248-256.
- [22] **SANDLER, J., DARE, C., HOLDER, A., & DREHER, AU** (2018). *Pacienti dhe analisti: Baza e procesit psikoanalitik*. Routledge.
- [23] **SROUFE, R., CHAIKIN, A., COOK, R., & FREEMAN, V.** (1976). Efektet e tërheqjes fizike në ndershmëri: A shoqërore e dëshirueshme përgjigje. *Personalitet dhe Buletini i Psikologjisë Sociale*, 3 (1), f. 59-62.
- [24] **STAATS, S., HUPP, JM, & HAGLEY, AM** (2008). Ndershmëria dhe heronjtë: Një pikëpamje psikologjike pozitive për heroizmin dhe ndershmërinë akademike. *Journal of Psychology*, 142 (4), pp. 357-372.

# NEVOJSHME NDËRHYRJE PSIKOKARDIOLOGJIKE E ADAPATUR DHE TË INDIVIDUALIZUAR NË PACIENTË ME INFARKT TË MIOKARDIT PËR TË REDUKTUAR SËMUNDJET PSIKOLOGJIKE PASOJË



## Maria Fadljevic

Cand. Med.

Anesteziologe në Spitalin Varisano Main-Taunus (Bad Soden, Gjermani)

Email : [mariafadljevic@gmail.com](mailto:mariafadljevic@gmail.com)



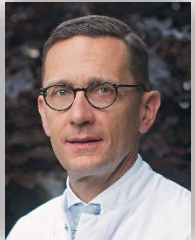
## Claudia Christ

Prof. Dr., MD, mjekësi e brendshme, Master i Shëndetit Publik

CEO, Master Trainer i PPT dhe psikoterapist në Akademie an den Quellen (Wiesbaden, Gjermani)

Email : [christ@akademie-quellen.de](mailto:christ@akademie-quellen.de)

ORCID: [0000-0002-6699-0428](https://orcid.org/0000-0002-6699-0428)



## Joachim R. Ehrlich

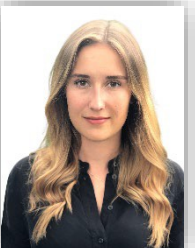
Prof.Dr.med.Dr.med.habil

Shef i Kardiologjisë në Spitalin St.-Josefs (Wiesbaden, Gjermani)

Kryetar i Departamentit në Universitetin Johann-Wolfgang Goethe (Frankfurt am Main, Gjermani)

Email : [christ@akademie-quellen.de](mailto:christ@akademie-quellen.de)

ORCID: [0000-0002-5803-9843](https://orcid.org/0000-0002-5803-9843)



## Selina Raisch

Master i Psikologjisë

Shef i kërkimit në Akademie an den Quellen (Wiesbaden, Gjermani)

Shef i kërkimit në Institut für modernes Personalmanagement (Wiesbaden, Gjermani)

Email : [selina.raisch@live.de](mailto:selina.raisch@live.de)



## Emilia Herlitzius

Cand. Bachelor i Psikologjisë

Shef i diagnostifikimit në Akademie an den Quellen (Wiesbaden, Gjermani)

Email : [e.herlitzius@web.de](mailto:e.herlitzius@web.de)

Marrë 15.11.2022

Pranuar për botim 30.12.2022

Publikuar 20.01.2023

## Abstrakt

A zemra sulmojnë është shpesh a shumë ekstreme, ndonjëherë madje traumatike, jeta ngjarje për pacientët, e cila është shpesh shoqërohet me frikën e vdekjes. Jo vetëm që trupi është nën stres të madh, një atak në zemër do të thotë gjithashtu stres për psikikën. "Ngjarjet stresuese të jetës janë pjesë e ekzistencës njerëzore dhe kompensohen me strategji individuale të përballimit ose mekanizma mbrojtës. Megjithatë, nëse tendosja është dërrmuese ose zgjidhjet e mundshme janë ezauruar subjektivisht, mund të ndodhin reaksione patologjike." (1) Nga një këndvështrim psikosomatik, një infarkt akut i miokardit është një "pikë thyerjeje e rëndësishme biografike me pasoja psikologjike të gjera." (2) Ky studim pilot heton nëse një ndërhyrje psikokardiologjike e integruar në kujdesin standard terapeutik në formën e një bisede të strukturuar me një model biopsikosocial (në kuptimin të kuptimit të OBSH-së për shëndetin), përshtatur me të e pacientit niveli e nevoja, mund kanë a pozitive efekt në cilësisë e jeta dhe në psikologjike Komorbiditeti në kursin afatshkurtër dhe afatgjatë të shërimit. 45 pacientë me infarkt akut të miokardit (13 femra, 32 meshkuj), të cilët u ndanë rastësisht në dy grupe ndërhyrjeje, u ndoqën për gjashtë muaj pas ngjarjes kardiace me ndërhyrje psikokardiologjike të individualizuara dhe bashkëpunuese dhe u testuan për sëmundje mendore. Rezultatet e studimit tregojnë se një kujdes i tillë i individualizuar me ekzaminim shtesë për psikologjik komorbiditetet në të herët faza pas a miokardiale infarkt mund në mënyrë të konsiderueshme ndihmë pacientët të ndihmojnë veten, të japin indikacione të hershme për praninë e një çrregullimi psikologjik dhe të përshpejtojnë fillimin e trajtimit adekuat. Integrimi i një komponenti psikokardiologjik në terapinë standarde të pacientëve me infarkt miokardi në fazën e hershme pas ngjarjes kardiace duket të jetë një me vlerë kontribut te të terapi dhe duhet marrin inkurajimi në të e ardhmja. Për më tepër, ky studim pilot ofron qasje të reja dhe interesante për të ardhmen kërkimore.

**Fjalë kyçe:** psikokardiologji, infarkt miokardi, depresion, ankth, model ekuilibri, komorbiditet psikologjik pas infarkt të miokardit, psikoterapi pozitive

## Prezantimi

Pacientët shpesh përjetojnë një miokardi akut Pacientët shpesh përjetojnë një infarkt akut të miokardit (MI) si një ngjarje drastike dhe kërcënuese për jetën që mund të shkaktojë frikë dhe të vendosë kërkesa të mëdha për ndryshim në jetën e tyre të përditshme. Uexküll (2002) tashmë shpiku termin "përshtatje çrregullim" te shpjegojë të zhvillimi i sëmundjes: "Kur ka diçka të re, njerëzit duhet të përshtaten. Ndonjëherë është e suksesshme, ndonjëherë jo. Dhe për shkak se mjedisi ndryshon gjithnjë e më shpejt, duhet të bëhen gjithnjë e më shumë përshtatje në të gjitha nivelet." Sa më drastike të jetë ngjarja, aq më shumë qëndrueshmëri kemi nevojë për t'u përshtatur në mënyrë adekuate.

Pas përjetimit të ringjalljes kardiopulmonare , kateterizimit kardiak ose operacionit të bypass-it kardiak, pacientët mund të zhvillojnë çrregullim të stresit post-traumatik (PTSD). Përpunimi psikologjik i ngjarjes ndryshon dhe varet nga variabla të shumtë. Disa pacientë i mbijetojnë ngjarjes pa sëmundje të qëndrueshme mendore. Megjithatë, gati 50% e pacientëve kardiakë zhvillojnë një çrregullim adaptimi (që zgjat afërsisht 12-18

me rritje të vdekshmërisë së përgjithshme. Megjithatë, muaj), 13% vuajnë nga PTSD dhe një në pesë pacientë zhvillon depresion, i cili është të lidhura

vetëm rreth 25% e atyre me sëmundje mendore identifikohen me sukses në "kujdesin rutinë" (Amin et al., 2006; Hermann-Lingen, 2019; Melle et al., 2004). Kjo çon në korresponduese negative të shkurtër- dhe afatgjatë pasojat në kushtet e cilësisë të mbijetesës, pajtueshmërisë dhe prognozës së pacientëve. Përveç kësaj, integrimi biopsikosocial dhe kënaqësia nga jeta ndikohen edhe nga sëmundja kardiake (Badura, 1987).

Rreth 40 vjet më parë, kërkimet filluan të përqëndroheshin më shumë në faktorët psikosocialë të sëmundjeve kardiake në rrjedhën e sëmundjes dhe trajtimit.

Sipas rezultateve të studimeve të anketës (Badura, 1987) dhe rast studimet (Speedling, 1982; Sprenger et al., 1988), ishte vërtetuar tashmë në atë kohë se këshillimi mjekësor i pacientëve me MI tregonte deficite të mëdha, veçanërisht në fushat e komunikimit të faktorëve të rrezikut jo-somatikë. Edukimi i detajuar për ndikimin e ngjarjes kardiake në jetën e përditshme, si kufizimi fizik, humbja e punës, humbjet financiare, etj., luajti një i mitur. rol.

Psikoterapeutike ndërveprim në të spitali për të përmirësuar prognozën, edhe në atë kohë konsiderohej e pashmangshme (Klapp et al., 1988). Që atëherë, ndikimet e psikikës në të





autonome shqetësuar sistemi dhe të sistemi kardiovaskular (Hummel 2022) janë shfaqur vazhdimisht, por pak është hetuar në lidhje me të a të mundshme pozitive ndikim e një e përgjithshme mjeko-terapeutike mbikëqyrje.

Përveç terapisë standarde me ndërhyrje të bazuara në udhëzime mjekësore-klinike, mjekim gjatë gjithë jetës, mbështetje në optimizimin e stilit të jetesës dhe trajtim pasues, pacientët me nevoja për trajtim psikologjik duhet të lidhen me qendrat e kujdesit ambulator profesional qysh në periudhën e rehabilitimit. Në praktikë, kjo do të thotë gjetjen psikiatër dhe psikoterapistë aty pranë, në varësi të çrregullimit dhe lokal disponueshmëria.

Megjithatë, një tranzicion pa probleme drejt kujdesit psikoterapeutik ambulator që korrespondon me nevojat e pacientit përbën një problem madhor në shumicën e rasteve dhe nuk ka qenë i realizueshëm deri më sot (Ladwig & Fritzsche et al., 2013). Kohët mesatare të pritjes për një periudhë trajtimi psikoterapie ambulatorë në 2019 (përpara pandemisë COVID-19) varionin nga tre deri në nëntë muaj (Dhoma Federale e Psikoterapistëve, 2019). Duhet të kihet parasysh gjithashtu se psikoterapia është vetëm përgjegjëse për sëmundjet e manifestuara klinikisht, por nuk ka lehtësira për "këshillim për stilin e jetës" dhe "optimizim" biopsikosocial në kuptimin e veprimit parandalues përpara se të shfaqet ankthi ose depresioni i manifestuar klinikisht. Në përputhje me këtë, Albus dhe Fritzsche (2018) kanë propozuar tashmë kujdesin bazë psikokardiologjik dhe një strukturë bazë për psikokardiologjike konsultimi.

Në përmbledhje, faktet e lartpërmendura çojnë te hipoteza se një ndërhyrje psikokardiologjike të integruara në të standarde terapia, e përshtatur me shkallën e nevojës së pacientit, mund të ketë një efekt pozitiv në cilësinë e jetës dhe në komorbiditetin psikologjik në afat të shkurtër dhe afatgjatë. kursi e terapi. Duke marrë parasysh të gjitha të fakte në letërsi dhe studimet të përmbledhura sipër atë mund të dihet se më shumë se 50% e pacientëve me infarkt miokardi kanë një komorbiditet psikologjik. Për një, kjo ka a negativ ndikim në e tyre duke vazhduar cilësisë e jeta dhe të kursi të sëmundjes. Për më tepër, rreziku i një infarkti të ri dhe të të lidhura vdekshmërisë është rritur (Albus et al., 2018). Duke marrë parasysh këtë, bëhet e qartë se është me rëndësi të madhe adresimi i këtyre çështjeve psikologjike të pacientëve. Thirrjet përkatëse për njohuri të mëtejshme në këtë fushë janë rritur fuqishëm.

Megjithatë, për autorët njohuri, nr tjera studimet kanë qenë

kryer në mënyrën që ka bërë ky studim. Prandaj, atë duket shumë e rëndësishme të vazhdojnë hulumtimin dhe për të gjetur të gjithë informacionin dhe mundësitë për t'i ndihmuar këta pacientë në mënyrën më të mirë të mundshme mënyrë.

### 1.1 Psikokardiologji

“Psikokardiologji përfshin

Që nga viti rreth 1950, të shumta studimet kanë është kryer te shtoni të psikologjike komponent tek "modeli i faktorit të rrezikut" i orientuar thjesht fiziologjikisht. Në këtë kontekst, studiues të shumtë hetuan modele të ndryshme të sjelljes ose lloje të sjelljes (p.sh. armiqësi, reagim ndaj ngarkesës së punës (Siegrist et al., 1998), tipi A (Roseman, 1980), tipi D (Denollet, 2000)) dhe lidhjen e tyre ndaj sëmundjeve koronare të zemrës. Në përgjithësi, siç përshkruan Jordan (2001), "nuk ka dyshim se sëmundja koronare e zemrës është një ngjarje multifaktoriale somato-psikike/psiko-somatike me kompleksitet të madh."

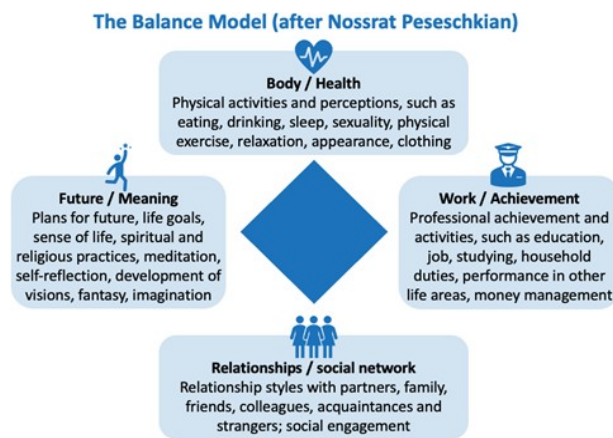
Variablat psikosociale që shihen të jenë të rëndësishme për rrjedhën e sëmundjeve koronare të zemrës përfshijnë çrregullime afektive si ankthi dhe depresioni dhe cilësia (e lartë) e marrëdhënieve shoqërore. Faktorët e mëposhtëm janë identifikuar tashmë si të rëndësishëm në kontekstin e kardiologjisë në 2001 (Jordan et al.):

1. sociale klasës
2. stres, tendosje, kënaqësi krizat
3. rraskapitje vitale para kardiake ngjarje
4. ankth, depresion, negativ ndikojnë
5. familjare dhe sociale mbështetje
6. përpunimi i koronareve sëmundje

7. efektiviteti i ndërhyrjeve psikologjike Këta faktorë të lartpërmendur mund të gjendet në katër shtyllat e modelit të ekuilibrit të Peseschkian (1977). Ky model, i cili e ka origjinën nga psikoterapia, është përdorur në këtë studim pilot për të vlerësojnë pacientët cilësisë e jeta dhe kështu përfshin këto aspekte janë identifikuar si themelore për terapinë e pacientëve me atak në zemër (shih *Figurën 1*).

njohuritë në lidhje me faktorët psikosociale në zhvillimin, kursin, rehabilitimin dhe s

mjekimit dhe



**Figura 1. Modeli i bilancit pas Nossrat Peseschkian (përshtatur nga Christ & Mitterlehner pas Peseschkian & Remmers, 2020; nxjerrë nga Christ & Raisch, 2022)**

Një tjetër dokument pozicionimi mbi rëndësinë e faktorëve psikosocialë në kardiologji (Ladwig et al., 2013) mund të konfirmojë pikat e lartpërmendura dhe të tregojë efekte pozitive në lidhje me efektivitetin e ndërhyrjeve psikosociale në parandalimin dytësor në lidhje me cilësinë e jetës, sjelljen shëndetësore, profilin e rrezikut somatik, dhe komorbiditeti dhe vdekshmëria kardiovaskulare. Gjithashtu, një përditësim i vitit 2018 i dokumentit të pozicionit liston se ndërhyrjet psikoterapeutike afatshkurtra gjatë fazës akute pasinfarktit në spital kanë një efekt pozitiv në reduktimin e simptomave të depresionit dhe ankthit (Albus et al., 2018).

Në një artikull në "Deutsche Ärzteblatt", Weber (Charite Berlin) dhe Gundold (Leipzig Qendra e zemrës) shprehin mungesë të kujdesit psikokardiologjik. "Ndërsa qasjet psiko-onkologjike janë krijuar kohë më parë, një qasje psikoardiologjike është ende përgjithësisht mungon" (Meissner etj al., 2011).

## Metodologjia

### 2.1 Studimi dizajni

Studimi u krye në një mjedis monocentrik në Spitalin St.-Josefs- në Wiesbaden, Gjermani. Është një provë klinike e ardhshme, në të cilën pacientët u verbëruan dhe u caktuan rastësisht në një grup ndërhyrjeje (IVG) dhe një grup mini-ndërhyrjeje (MIVG) midis 2016 dhe 2019. Provat e thjeshta të kontrolluara të rastësishme janë standardi i artë i kërkimit klinik (Schulz & Grimes, 2007) për të siguruar që të gjithë ngatërruesit e mundshëm në të pacientit grupe e cila janë duke u krahasuar kanë shpërndarje identike. Pra, randomizimi është shpërndarja e rastësishme e pacientëve. Qëllimi është të përjashtohen ndikimet e pavetëdijshme dhe të vetëdijshme të



duke dokumentuar hetuesi në të zgjedhje e terapi në varësi të gjendjes individuale të një pjesëmarrësi në studim. Pacientët nuk e dinin se cili grup ata ishin caktuar te në ndonjë koha gjatë studimit. Ky verbim i vetëm duhet të çojë në një reduktim të paragjyimit dhe në këtë mënyrë në rezultatet të jenë të pavarura nga pritjet e pacientëve (Schulz & Grimes, 2002). Në total morën pjesë 45 pacientë, 34 prej të cilëve përfunduan të gjitha kohët e matjes. Kështu, gjithsej 18 pacientë në IVG dhe 16 pacientë në MIVG përfunduan studimin. Subjektet u regjistruan në studim tre deri në pesë ditë pas të kardiace ngjarje, ende gjatë shtrimit akut në spital (t0). Një intervistë e shkurtër hyrëse u pasua nga një shpjegim i dizajnit të studimit dhe plotësimi i një ankete demografike. Një miratim pozitiv etik për këtë studim pilot u dha nga komiteti i etikës me kusht që çdo pacient i të dy grupeve të marrë një intervistë dhe ndërhyrja.

### 2.1.1 Ndërhyrje për IVG

IVG u thirr pas dy (t1) dhe katër (t2) muajsh për një ndërhyrje modulare 45-minutëshe secila. Një skemë modulare u krye për shkak të krahasueshmërisë dhe pavarësisë nga vetë hetuesi. Intervista u fokusua tek e mundshme psikosociale pasojat e të MI dhe ndikimi i ngjarjes në jetën e përditshme në katër sferat e jetës sipas modelit Balance pas Peseschkian (2003): Trupi, Puna, Rrjeti Social dhe Vlerat. Gjithashtu u vlerësua zhvillimi i mundshëm i një sëmundjeje mendore shoqëruese, si depresioni dhe ankthi. Gjetjet psikologjike, inskenimi i intervistës dhe kundërtransferimi ishin regjistruar.

Përveç intervistës fillestare, IVG mori librin udhëzues "Çfarë keni në mendje?" nga Prof. Nossrat Peseschkian. Duke vënë në dukje kapitujt përkatës që trajtonin nevojat individuale dhe fushat problematike të çdo subjekti, synimi ishte të jepej një udhëzues për trajtimin e psikosociale efekt e të MI dhe te inkurajoni pronësinë e pacientit mbi të. Pacientët me IVG u inkurajuan të hartonin në mënyrë aktive kohën ndërmjet ndërhyrjeve në kuptim të një stili jetese të individualizuar psikosocial që promovon shëndetin. Mundësitë përfshinin mbajtjen e kontakteve sociale, stërvitjen dhe sportin, dhe menaxhimin e stresit, ankthit dhe depresionit. Gjatë kësaj, ata morën ushtrimet e duhura në takimin e dytë të ndërhyrjes (t2). Këto ishin përshtatur për zonat problematike të individit që ishin identifikuar në të fillestare intervistë dhe ishin

synohet si orientim për muajt e ardhshëm.

muaj (t3) pas MI. Qëllimi kryesor ishte që

### 2.1.2 Ndërhyrje për MIVG

MIVG mori një të ashtuquajtur "mini-ndërhyrje" pas dy (t1) dhe katër (t2) muajsh. Ai përfshinte një pyetësor të shkurtër mbi ndikimin e ngjarjeve kardiake në jetën e përditshme, veçanërisht në katër fushat e jetës sipas modelit Balance: trupi, puna, rrjeti social dhe vlerat. Anketa në të katër fushat u krye me qëllim që të mundësohej një krahasueshmëri ndërmjet dy grupeve. Kjo u bë pa adresuar fusha individuale problematike ose pa krijuar një sfond psikokardiologjik me pacientin. MIVG-së nuk iu dha një libër udhëzues apo ndonjë tjetër ndihma në të formë e individualisht ushtrime të përshtatura. As ajo nuk u këshillua në mënyrë eksplicite për një mënyrë jetese që promovon shëndetin dhe një iniciativë personale aktive. Fokusi këtu ishte në mënyrat e ndryshme të përpunimit të MI midis dy grupeve me dhe pa ndihma.

### 2.1.3 Matja e variablave të varur në të dy studimet grupe

Pas një periudhe pasuese prej gjashtë muaj (t3), çdo pjesëmarrës i IVG dhe MIVG ishte i ftuar në një 60-minutësh individual final intervistë. për të vlerësojnë të të mundshme zhvillimin e një çrregullim ankthi ose depresion pas të kardiake ngjarje, instrumente të standardizuara nga Diagnostifikimi i testit psikologjik ishte të përdorura. Këto plotësoheshin nga të gjitha lëndët gjatë të e dyta sesioni (t1) dhe gjatë të final sesioni (t3). Të rezultatet e pyetësorit të parë vlerësimi (nga t1) ishin të përdorura në të intervistë takim (t2) vetëm për të IVG dhe mund kështu të jetë të inkorporuara në rekomandimin e ndërhyrjes dhe ushtrimeve. Nuk pati rezultate diskutuar brenda MIVG në këtë kohë (t2).

Qëllimi ishte të shqyrtoheshin ndryshimet në cilësinë e jetës dhe të dukuri e të mundshme mendore sëmundje të tilla si ankthi ose depresioni gjatë gjithë periudhës gjashtëmujore duke përdorur rezultatet e pyetësorit në mënyrë që të mund të nxirret një përfundim i vlefshëm. Krahasimi i rezultateve të përgjithshme të testit u diskutua në pacientin përfundimtar sesioni.

## 2.2 Masat

Gjatë studimit, një pyetësor i standardizuar u përdor në të dy grupet për të zbuluar shenjat e para të sëmundjes mendore dy (t1) dhe gjashtë

identifikojnë dhe vlerësojnë çrregullimet psikologjike afektive si ankthi dhe depresioni. Për të regjistruar situatën e jetës dhe cilësinë e jetës është përdorur pyetësi *Akademie-an-den-Quellen* (AQ- pyetësi), i cili synon të anketojë zonat qendrore të jetës sipas modeli i bilancit pas Peseschkian. Masat e përdorura në këtë studim përshkruhen më në detaje më poshtë.

### 2.2.1 Shkalla e ankthit dhe depresionit në spital, versioni gjerman (HADS)

HADS-D është një procedurë kontrolli për identifikimin ankthi dhe depresioni në pacientët me sëmundjet somatike. Vetë-vlerësimi përdoret për të përcaktuar ashpërsinë e ankthit dhe simptomave depressive. Simptomat e rënda psikopatologjike përjashtohen qëllimisht, gjë që kontribuon në pranimin shumë të lartë të pyetësit në grupet e synuara (Snaith et al., 2011). HADS-D dhe përkthimet e tij janë vërtetuar gjerësisht. Struktura me dy faktorë me një faktor ankthi dhe një faktor depresioni është konfirmuar në botime të ndryshme. Të dy nënshkallët janë mjaftueshëm të vlefshme dhe të ndjeshme ndaj ndryshimit.

### 2.2.2 Pyetësi *Akademie-an-den-Quellen* (AQ pyetësor)

Ky është një mjet shqyrtimi që synohet të provë të stresi faktor në të ndryshme zonave e jeta dhe të cilësinë e lidhur të jetës.

Pjesërisht, ajo bazohet në të Burnout i standardizuar *Maslach Inventari* ( *MBI* ), e cila synon të sigurojë a deklaratë rreth stresi në

puna. Për më tepër, tjera zonave e jeta janë pyetur në të kuptim e të bio-psiko-sociale model sipas OBSH-së duke përdorur pyetje bazuar në modelin e bilancit nga Nossrat Peseschkian. Të nënshkallëzimet korrespondojnë te të katër fushat e modelit të bilancit: trupi, puna dhe performanca, sociale rrjeti, vlerat dhe normat. Pyetësi AQ u përpilua nga Krishtit dhe Mitterlehner, të dy lektorë në të *Wiesbaden Akademia për Psikoterapi* ( *WIAP* ), i cili u përpoq të ndërtonte një pyetësor në bashkëpunim me bazë Peseschkian në të modeli i bilancit, duke lejuar kështu për standardizimi. Për studimin aktual, këto pyetje vëzhgimi i katër fushave të jetës së bilancit model jemi mesuar.

### 2.2.3 Feedback pyetësor

Në fund të studimit (t3), subjektet patën mundësinë të vlerësonin në çfarë mase studimi kishte me kusht ato me personale ndihma. Në kjo final intervistë, pjesëmarrësit ishin të ftuar për të përmendur të gjitha aspektet e studimit që ishin perceptuar si tërheqëse ose të dobishme. Për më tepër, atyre iu kërkua të vlerësonin nëse mbështetja (e hershme) psikokardiologjike në terapinë e pacientëve me MI ishte e dobishme dhe nëse ata do të rekomandonin një procedurë të ngjashme për t'u ofruar të prekurve të tjerë pacientët.

### 2.3 Psikokardiologjike ndërhyrja

Ndërhyrjet psikokardiologjike u zhvilluan sipas një skeme modulare për të siguruar pavarësinë sa më të madhe nga personi i hetuesit. Kjo skemë synon të lejojë një qasje të përshtatur sipas nevojës dhe të individualizuar për pacientin, e cila tashmë është treguar të jetë shumë efektiv në studimet e kaluara (Angermann et al., 2012).

Modeli i bilancit sipas Nossrat Peseschkian përdoret si modeli themelor për regjistrimin e situatës së jetës së pacientit individual. Ky model e ka provuar veten për dekada të tëra bazë psikosomatike kujdes dhe i shkurtër ndërhyrje nga mjekët e përgjithshëm, p.sh. në këshillim, stërvitje dhe psikoterapeutike mbështetje. A model i ngjashëm është përshkruar nga Petzold (1993) në pesë shtyllat e tij të identitetit. Sipas Peseschkian (2015), "Sipas të ekuilibër model, a person i shëndetshëm është të një OBSH Perpiqet te shpërndajnë e tij energji në mënyrë të barabartë në të katër fushat." Kjo është gjithashtu në përputhje me të kuptuarit e OBSH-së (Ottawa-Charta, 1986) për shëndetin: "Shëndeti nuk është mungesa e sëmundjes, por mirëqenia sociale, emocionale, fizike dhe mendore gjatë jetës. , duke luajtur dhe duke punuar."

Për këtë studim, modeli i ekuilibrit u përdor për të shpjeguar, vizualizuar dhe analizuar më vonë nivelin individual psikosocial të subjekteve në katër fushat: Trupi/Shëndeti, Puna/Performanca, Rrjeti Social, Vlerat/Normat. Kjo bëri të mundur bërjen e deklaratave për cilësinë e jetës së individit në pika të ndryshme të studimit dhe krahasimin e tyre.

## Rezultatet

Të të dhëna të mbledhura ishin të ruajtura në mënyrë elektronike në formë të pseudonimizuar në përputhje me rregullat e privatësisë. Të

kryer duke përdorur softuerin e analizës statistikore IBM SPSS Statistics, Version 27.

### 3.1 Mostra

Mostra përfshinte gjithsej 45 pacientë të shtruar si pacientë të shtruar në Spitalin St. Josefs Wiesbaden (Gjermani) me STEMI (infarkt miokardi me ngritje të segmentit ST) ose NSTEMI (infarkt miokardi me ngritje të segmentit jo-ST) midis tetorit 2016 dhe qershorit 2017. Nga këta, 29% (13) ishin femra dhe 71% (32) ishin meshkuj. Të moshë e të pacientët varionin nga 35 te 82 vjet ( $m = 61,78$ ,  $SD = 9,64$ ). Për shkak të mungesës së të dhënave në t1 dhe t2, a total e 11 pacientët kishte të jetë përjashtuar. Kështu, 18 subjekte në IVG dhe 16 subjekte në MIVG mund të merret në konsideratë për analizat statistikore. Midis këtyre 34 (75.6%) subjekteve që përfunduan plotësisht studimin, 18 (52.9%) pacientë (6 femra, 12 meshkuj) i përkisnin IVG-së dhe 16 (47.1%) pacientë (4 femra, 12 meshkuj) u klasifikuan si MIVG. Analiza e të krahasueshmërisë të dy grupe në kushtet e përshkruese parametrat nuk treguan dallime domethënëse në variablat demografikë si moshë, seksi, statusi martesor, etj.

### 3.2 Statistikore konkluzionale analiza

Në t1, përpara të fillim e të ndërhyrje, të dyja grupe tregoi nr i dukshëm dallimet në HADS-D Ankthi nënshkallë ose të AQ pyetësor. Megjithatë, të dy grupet ndryshonin ndjeshëm në mes tyre simptomë ashpërsia në kushtet e depresiviteti ( $t(36)=1.80$ ;  $p<.05$ ). Kështu, IVG tregoi simptoma dukshëm më të rënda depressive sesa të MIVG përpara të filloni e të intervenimi ( $m_{IVG}=4.48$ ,  $m_{MIVG}=2.60$ ). Analizat statistikore zbuluan se rezultatet e IVG në të dyja shkallët (pyetësori AQ dhe HADS-D) nuk ndryshuan ndjeshëm nga t1 në t3. Për MIVG, nga ana tjetër, pati një reduktim të ndjeshëm për të dy nënshkallët HADS-D (ankthi dhe depresioni) nga koha e parë e matjes (t1) në të dytën (t3; shih Tabelën 1). Kur të dy grupet e ndërhyrjes u analizuan së bashku, nuk kishte dallime të rëndësishme midis grupeve të ndërhyrjes nga t1 në t3 në asnjërën nga shkallët e ekzaminuara.

statistikore analiza e të të dhëna ishte

**Tabela 1.**  
**Rezultatet në t1 dhe t3, t- dhe p-vlerat për minimumin**  
**grupi i ndërhyrjes në të dy nënshkallët e HADS-D**

Nënshkalla	t1	t3	t (15)	fq
Depresioni	2,75	1,88	2,05	,029 n
Ankthi	5,56	3,38	3,69	,001

Krahasimi statistikor i dy grupeve të ndërhyrjes në t3 zbuloi se në t3 IVG kishte rezultate dukshëm më të larta në nënshkallën e depresionit HADS-D dhe rezultate pak më të larta në nënshkallën e ankthit sesa MIVG ( $t(32)_{\text{ankthi}} = 1.58$ ,  $p_{\text{ankthi}} = .062$   $t(32)_{\text{depression}} = 2.10$ ,  $p_{\text{depression}} < .05$ ). Gjatë analizimit të pyetjeve kthyesë dhe vlerësimit të mbledhura në t3 pas përfundimit të ndërhyrjes, vihet re se pacientët me IVG ishin dukshëm më shumë gjasa të raportojnë "të jetuarit më me vetëdije" si rezultat i pjesëmarrjes dhe ndërhyrjes në studim sesa subjektet MIVG ( $t(32) = 2.85$ ,  $p < .05$ ).

## Diskutim

Në përmbledhje, vlerësimi i HADS tregon se të IVG krahasuar të MIVG fillimisht tregon më shumë depresivitet dhe se grupet nuk ndryshojnë me respekt të të përgjithshme ankthi fillimisht. Në t3, MIVG vazhdoi të tregojë rezultate dukshëm më të ulëta në të depresionit shkallë e të HADS-D sesa IVG. Për më tepër, rezultatet e MIVG dhe IVG në shkallën e ankthit të HADS-D në t3 ndryshuan paksa dukshëm për sa i përket rezultateve më të ulëta të MIVG. Analiza e kursit të HADS-D pikët gjithashtu zbuluar se të pikët e MIVG në këto dy nënshkalla u ul ndjeshëm nga t1 në t3.

Përmirësimi i simptomave të një depresioni ose çrregullimi ankthi kur përdoret një trajtim psikoterapeutik varet nga shumë faktorë - kohëzgjatja e simptomave, prirja gjenetike, rraskapitja, niveli strukturor i pacientit, qëndrimi i pacientit, mjedisi, personaliteti. strukturën - kështu që se nr deklaratë mund të bëhet për një standardizim uniform të suksesit të terapisë. Mund të supozohet se në disa lëndë, veçanërisht në IVG, disa nga Faktorët e lartpërmendur luajtën një rol dhe kështu ndikuan në rezultatet.

Për më tepër, kur merren parasysh rezultatet e IVG, është e rëndësishme të kihet parasysh se një trajtim psikoterapeutik fillimisht mund të rezultojë në një përkeqësim të gjendjes, por që kjo duhet parë si një zhvillim brenda procesit të terapisë (Neurologen und Psychiater im Netz) . Megjithatë, fakti që një sensibilizimi duhet të ketë ndodhur përmes përballjes konkrete me MI-në, u duk qartë nga rezultatet e pyetësorit AQ, veçanërisht në IVG. Në përgjithësi, pacientët u paraqitën veten e tyre si "të jetuarit më shumë me vetëdije"

dhe kështu ishin më të aftë për të vlerësuar situatën e tyre, por në të njëjtën kohë kjo do të thoshte se ata ishin gjithashtu më të ndjeshëm ndaj ankesave dhe simptomave fizike si dhe gjendjes së tyre mendore. Kjo mund të përdoret si një shpjegim për faktin se pacientët në IVG fillimisht nuk treguan përmirësim në simptomat e tyre në të gjitha shkallët e studiuara, ndërsa pjesëmarrësit në MIVG raportuan një stabilizim të ankthit dhe simptomave depresive. sipas të të nënshkallëzimet e të HADS- D.

Duke marrë parasysh shpërndarjen gjinore të mostrat, atë është e dukshme se mashkull mbizotërojnë pjesëmarrësit. Kjo rrethanë mund të nënkuptojë gjithashtu një anshmëri në rezultate në lidhje me një përgjigje të vërtetë ndaj pyetësorëve. Sipas perceptimit subjektiv të hetuesit, disa nga pjesëmarrësit meshkuj nuk shfaqën shumë shqetësim në intervista në fillim. Dukej se "roli i mashkullit" si mbajtësi kryesor i familjes dhe personi i fortë në shoqëri ndikon në përgjigjet e tyre ndaj pyetësorëve, në një mënyrë që artikujve, asaj "dobësie të parashikuar" nuk iu përgjigjën gjithmonë me vërtetësi. Këto përshtypje janë në përputhje me hulumtimin e Kessler et al, të cilët zbuluan në katër studime në shkallë të gjerë, se midis burrave me simptoma depresive, kishte një shkallë më të ulët të trajtimit për shkak të mospërputhjes midis nevojës për mbështetje dhe kërkimit të saj (Kessler et al., 1981). Roli social gjinor është një faktor rreziku në problemet e shëndetit mendor dhe trajtimin në kohë të tyre. "Argumentohet se normat sociale të maskulinitetit tradicional prodhojnë barriera për të kërkuar ndihmë nëpërmjet frenimit të ekspresivitetit, duke ndikuar tashmë në perceptimin e simptomave si hapi i parë në kërkimin e ndihmës. procesi dhe kontrolli i përgjigjeve ndaj simptomave." (Möller-Leimkühler, 2000)

Nëse të braktisjet e të studim janë përfshirë në Nga analiza e përgjithshme, vihet re se studimin e kanë përfunduar kryesisht ata pacientë të cilët kanë treguar vlere më të dukshme në pyetësorët në fillim dhe kanë lënë një përshtypje të përgjithshme më të tendosur në intervista. Një analizë e synuar dhe puna për problemet individuale me sa duket u konsideruan të dobishme këtu, gjë që pasqyrohet edhe në deklaratat e bëra në formularin e komenteve. Një shtrembërim i rezultateve për shkak të këtij sistematizimi të dukshëm në braktisjen e shkollës nuk mund të përjashtohet plotësisht jashtë.

Për shkak të të i vogël mostër madhësia dhe të lidhur me fuqinë e ulët statistikore, mund të

supozohet gjithashtu se zbulimi i dallimeve të rëndësishme është bërë më i vështirë. Për më tepër, për arsye etike atë

nuk ishte e justifikueshme formimi i një grupi kontrolli që i përgjigjej vetëm pyetësorëve pa u mbështetur nga personale intervistat. Të ndikim Prandaj nuk mund të përjashtohet një krahasim i rëndësishëm dhe mund të supozohet se kjo reflektohet në rezultatet e të dyjave grupe.

Gjatë interpretimit të rezultateve aktuale, duhet pasur parasysh se ky studim nuk është pa kufizime. Vlerat e ndryshme bazë sugjerojnë se IVG ishte dukshëm më e tendosur edhe para ndërhyrjes. Është gjithashtu e mundshme që periudha e vëzhgimit të ishte shumë e shkurtër, veçanërisht për IVG-në e stresuar më rëndë: derisa të studim mori gjashtë muaj në total, kishte vetëm katër muaj ndërmjet përgjigjes së parë dhe të dytë të pyetësorëve (t1 deri në t3). Është e mundur që një proces më i gjatë përpunimi dhe trajtimi mund të ketë ndihmuar në zbulimin një përmirësim për shkak të ndërhyrjes. Në Përveç kësaj, madhësia e vogël e kampionit si dhe fakti që studimi ishte vetëm i verbër dhe i kryer nga një beqare hetuesi mund plumbi te a shtrembërim e rezultateve dhe për këtë arsye paraqet një kufizim të studimit. Do të jetë detyra e kërkimeve të ardhshme për të përsëritur gjetjet duke përdorur një kampion më të madh dhe një madje më shumë të kontrolluara dhe i dyfishtë dizajn studimi.

Ekzistojnë gjithashtu disa aspekte që theksojnë cilësisë dhe rëndësinë e të prezente studim. Për shembull, dizajni i zgjedhur i studimit, një studim gjatësor, ofronte mundësinë për të nxjerrë përfundime shkakësore. Për shkak të përdorimit të pyetësorëve të mirëvaliduar dhe të standardizuar nga fushat e psikoterapisë dhe psikologjisë, vlefshmëria dhe besueshmëria mund të supozohet se janë të larta. Për më tepër, përdorimi i modelit të ekuilibrit për të analizuar pikat e forta dhe të dobëta individuale në katër fushat e jetës doli të ishte shumë praktik dhe i vlefshëm. Për më tepër, analiza e variablave përshkrues tregon se të dy grupet janë mjaft të krahasueshme duke marrë parasysh ato parametra në fillim të studim.

Duke qenë se ky studim është një studim në terren me rëndësi të lartë praktike në kuadër të terapisë holistike të pacientëve me MI, këto rezultate mund të shihen si tregues të mëtejshëm të nevojës për integrimin e kujdesit psikokardiologjik në terapinë standarde të MI.

## **konkluzione**

Pacientët me atak në zemër shpesh vuajnë nga ankesa psikologjike dhe mosfunksionime



dhe çekuilibri psikologjik është i rëndësishëm për një prognozë të mirë mbijetese pas MI. Ekzaminimi për sëmundjet shoqëruese psikologjike duhet të jetë standard në pacientët me MI në fazën e hershme pas ngjarjes kardiake. Në këtë studim, edhe ndërhyrjet minimale mundën të reduktonin anomalitë në fushën e ankthit dhe depresionit. Pacientët në të dy grupet ishin mirënjohës për mundësinë e seancave bisedore. Kështu mund të tregohet se edhe mundësia e një bisede terapeutike mund të mbështesë përpunimin dhe kështu të kontribuojë në përmirësimin e cilësisë së jetës. Në dijeninë e autorëve, ky studim përfaqëson së pari tregues se të tilla ndërhyrjet mund të jenë të dobishme: ato kontribuojnë në promovimin e vetëndihmës dhe ndërgjegjësimit të vetëdijes dhe duhet të konsiderohen të përfshihen në terapinë standarde e zemra sulmojnë pacientët. Ajo është në detyrë në kërkime të mëtejshme për ta ndjekur këtë dhe për ta hetuar atë në mostra më të mëdha të përzgjedhura dhe për një periudhë më të gjatë studimi. Me variablat e mbetura ose karakteristikat e pacientit të mbledhura, do të ishte e mundur që më pas kryejnë hulumtuese të dhëna analiza të identifikojë korrelacionet dhe, nëse është e nevojshme, t'i shqyrtojë ato më shumë nga afër. Të gjetjet të mbledhura hapur shtrajnë pyetje të mëtejshme dhe rrjedhimisht qasje të reja dhe interesante për kërkime të mëtejshme në fushën e psikokardiologjisë.

## Referencat

- [1] **ALBUS, C., WALLER, C., FRITZSCHE, KH, etj.** (2018) Bedeutung von psychosozialen Faktoren in der Kardiologie [Rëndësia e faktorëve psikosocialë në kardiologji] – Përditësim 2018. *Kardiologe* Vol.12,pp. 312-331. [në gjermanisht]. URL: [https://leitlinien.dgk.org/files/2018\\_Positionspapier\\_Psychoziale\\_Faktoren\\_Kardiologie.pdf](https://leitlinien.dgk.org/files/2018_Positionspapier_Psychoziale_Faktoren_Kardiologie.pdf) [qasur: 14.11.2022]
- [2] **AMIN A., et al.** (2006) Prevalenca e depresionit të panjohur në pacientët me sindromën koronare akute. *American Heart Journal*, vëll. 152, Numri 5, f. 928-934.
- [3] **ANGERMANN, CE, STÖRK, S., GELBRICH, G., FALLER, H., JAHNS, R., FRANTZ, S., LOEFFLER, M., ERTL, G.** (2012). Dështimi i zembrës së rretit të kompetencës. Mënyra e veprimit dhe efektet e të standardizuara bashkëpunuese Menaxhimi i sëmundjes mbi vdekshmërinë dhe sëmundshmërinë në pacientët me sistolike zemra dështimi: të Ndërdisciplinore Studimi i Rretit për dështimin e zembrës (INH). *Circ Heart Fail*, 5 (1), f. 25-35. DOI: 10.1161/CIRCHEARTFAILURE.111.962969
- [4] **BADURA, B.** (1987) *Krankheitsbewältigung als psychosozialer Prozess*. Në: *Leben mit dem Herzinfarkt*. [Përballimi i sëmundjes si një proces psikosocial. Në: Të jetosh me atak në zemër] Berlin, Heidelberg, Springer [në gjermanisht].
- [5] **BUNDESPSYCHOTHERAPEUTENKAMMER (BptK)** (Herausgeber) [Dhoma Federale e Psikoterapistëve (Botues)] (2019) Studie zu Wartezeiten in der ambulanten psychotherapeutischen Versorgung.

- Umfrage der Landespsychotherapeutenkammern und der BPTK [Studimi i kohërave të pritjes në kujdesin psikoterapist ambulator. Anketa e dhomave shtetërore të psikoterapistëve dhe e dhomës federale të psikoterapistëve] URL: <https://www.bptk.de/bptk-auswertung-monatelange-wartezeiten-bei-psikoterapeutinnen/?shtet-cookie-ndryshim=1655814248740> [qasur: 14.11.2022]
- [6] **CHRIST, C., & RAISCH, S.** (2022). Kthimi: Menaxhimi elastik i Faktorit Njerëzor. *Psikoterapist Global*, vëll. 2 (1), fq. 34-40.
- [7] **DENOLLET, J.** (2000). Lloji D personalitet. A potencial faktor rreziku i rafinuar. *J Psychosom Res*. Vëll. 49 (4), fq.255-66.
- [8] **FREYBERGER,HJ, SCHNEIDER W., STIEGLITZ, R. (Eds.)** (2002). Kompendium *Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatische Medizin*, [Përmbledhje e Psikiatrisë, Psikoterapisë, Mjekësisë Psikosomatike], Begründet von Th. Spoerri 11., vollständig erneuerte und erweiterte Auflage, orientiert an der ICD-1, 139 f. [në gjermanisht]
- [9] **HERRMANN-LINGEN, C.,** (2019) Psychokardiologie – aktuelle Leitlinien [Psikokardiologjia - udhëzimet aktuale] *Psikoter Psik Mjekësi*, Vëll. 69, fq. 237–252 [në gjermanisht]
- [10] **HUMMEL, E.** (2022) Rregullorja e autonomisë Nervensystems bei Depressiven Patienten unter psychosozialem Stres und der Zusammenhang mit dem kardiovaskulären Risiko. [Rregullorja e autonomisë shqetësuar sistemi në në depresion pacientët nën stresin psikosocial dhe marrëdhëniet me rrezikun kardiovaskular] *Qasja e hapur: Repositorium der Universität Ulm und Technischen Hochschule Ulm*. [Depoja e të universiteti e Ulm dhe Ulm Universiteti i Teknologjisë] DOI: <http://dx.doi.org/10.18725/OPARU-43450>
- [11] **JORDANI, J., BARDE B.** (2005) Posttraumatische Belastungsstörungen nach einem akuten Herzinfarkt [Çrregullimi i stresit posttraumatik pas infarktit akut të miokardit], *Psychotherapeut*, Nr. 1, f. 33 -34.
- [12] **JORDANI, J., etj.** (2001) Psychokardiologie heute, *Herz* 26, vëll. 5, f. 336.
- [13] **JORK, K., PESECHKIAN, N.** (2003). *Salutogenese und Psychotherapie Positive, Gesund werden – gesund bleiben* [Salutogenesis and Positive Psychotherapie, Getting Të shëndetshëm - Duke qëndruar I shëndetshëm], Hans Huber, 95 fq. [në gjermanisht].
- [14] **KESSLER, RC, BROWN, RL, BROMAN, CL** (1981). Dallimet seksuale në kërkimin e ndihmës psikiatrike: dëshmi nga katër në shkallë të gjerë sondazhet, *J Shëndeti Soc Sjellja*, Vëll.1, fq.49-64.
- [15] **KLAPP, BF, DAHME, B.** (1988) Jahrbuch der medizinischen Psychologie [Vjetari i Psikologjisë Mjekësore] *Psychosoziale Kardiologie*, vëll. 1, fq. 105-107 [në gjermanisht].
- [16] **LADWIG, KH, ALBUS, C., FRITZSCHE, KH, et al.** (2013) Përditësimi i letrës së pozicionit 2013 [Përditësimi i letrës së pozicionit 2013]. *Kardiologe*, Vol.7, pp.7-27 [in gjermanisht].
- [17] **LADWIG, KH, F. LEDERBOGEN, F., ALBUS, C., et al.** (2013). Positionspapier zur Bedeutung psiko-socialer Faktoren in der Kardiologie [Punim i pozicionit mbi rëndësinë e faktorëve psiko-social në kardiologji] *Der Kardiologe*, Vol.1, fq. 7 -27 [në gjermanisht].
- [18] **MEISSNER, M., RIESER, S.,** (2011). Mehr Psikokardiologji të tate jo [Më shumë psikokardiologjisë është nevojiten], *Deutsches Ärzteblatt*, Vol. 48, fq 2589 - 2592 [në gjermanisht].
- [19] **MELLE, JP v., et al.** (2004) Shoqata prognostike e depresionit pas infarktit të miokardit me vdekshmërinë dhe ngjarjet kardiovaskulare: një meta- analizë. *Psychosom.Mjek*. Vëll. 66, fq. 22-814.
- [20] **MÖLLER-LEIMKÜHLER, AM** (2000). Männer und Depression: geschlechtsspezifisches Hilfeschverhalten, Fortschritte der Neurologie [Burra dhe Depresioni: Sjellja në kërkim të ndihmës specifike për gjininë, Përparimet në Neurologji]. *Psychiatrie*, Vol.68, pp. 489-495.
- [21] **NEUROLOGEN UND PSYCHIATER IM NETZ-PSIKOTERAPI:** Efekti Negativ / Auswirkungen [EUROLOGËT DHE PSIKIATORËT NË RRJET- Psikoterapia: Efektet Negative / Ndikimi.] URL: <https://www.neurologenchiz-und-eypsy-psikosomatik-psikoterapi/terapi/psikoterapi/efekt-negativ?limit=all&cHash=8de272cbbc555abae8b3e7daed08d33> [qasur: 14.11.2022]
- [22] **OTAVA-CHARTA ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG** [për promovimin e shëndetit] (1986). URL: [https://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0006/129534/Ottawa\\_Charter\\_G.pdf](https://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf) [qasur: 14.11.2022]
- [23] **PESECHKIAN, H.** (2015) Psikosomatike pozitive. Die Anwendung der Positiven Psychotherapie in der Psychosomatischen Medizin [Psikosomatika Pozitive Zbatimi i Psikoterapisë Pozitive në Mjekësinë Psikosomatike], *EHK*, vëll. 64, fq.1-8. [në gjermanisht]. URL: [https://www.peseschkian.com/fileadmin/user\\_upload/PDF/Positive\\_Psychosomatik.pdf](https://www.peseschkian.com/fileadmin/user_upload/PDF/Positive_Psychosomatik.pdf) [qasur: 14.11.2022]
- [24] **PESECHKIAN, H., & REMMERS, A.** (2020). *Bilanci i jetës me Psikoterapi Pozitive*. Në Messias, E., Peseschkian, H., & Cagande, C. (Eds.), *Psychiatry Positive, Psychotherapy and Psychology*, (fq. 91- 102). Springer.
- [25] **PESECHKIAN, N.** (1977). *Psikoterapia pozitive. Theorie und Praxis einer neuen Methode* [Psikoterapia Pozitive. Teoria dhe praktika e një metode të re] Frankfurt am Main, Fischer. Botim anglisht (1987), Springer Verlag.
- [26] **PETZOLD, H.** (1993). *Terapia integruese: Teoria Klinische: Das biopsychosoziale Modell* [Terapia integruese: Teoria klinike: Modeli biopsikosocial] Vol. 2, Junfermann Verlag GmbH [në gjermanisht].
- [27] **ROSEMAN, RH, CHESNEY, MA** (1980). Marrëdhënia e modelit të sjelljes së tipit A me sëmundjen koronare të zemrës. *Act Nerv Super*, Vol.22(1), pp. 1-45.
- [28] **Schubmann, R., ECKELT, S., HERMES, S., LEITHÄUSER, B.** (2018). *Psiko-Kardiologji Kompakt. Verständlich auf den Punkt gebracht*, [Kompakti Psiko-Kardiologjik. Kuptohet deri në pikën], Spitta-Verlag [në gjermanisht].
- [29] **SIEGRIST, J., APPELS, A., DE VOS, Y.** (1998). Ngarkesa kronike e punës, "Nevoja për kontroll" dhe "lodhja vitale" në pacientët me infarkt të miokardit dhe kontrollat: një krahasim Test Nga Kardiovaskulare Rreziku Profilet, *Stresi dhe shëndeti*, vëll. 13 (2), fq. 117-121.
- [30] **SNAITH, RP, ZIGMOND, AS, HERMANN-LINGEN, C., BUSS, U.** (2011). Deutsche Adaptation der Hospital Ankh and Depression Scale (HADS) [HADS-D Spitali

- Shkalla e ankthit dhe depresionit], Hogrefe-Verlag [në gjermanisht].
- [31] **SPEEDLING, EJ** (1982). *Atak ne zemer* . Nju Jork Tavistock Publikimet.
- [32] **SPRENGER, A., GROTE-JANZ-, C. V.** (1988) Medizinische Beratung und Herzinfarktbewältigung-Krankheitsbagatellisierung als Koproduktion von Patient und Professionellen, [Konsultim mjekësor dhe
- Përballimi i infarktit të miokardit - banalizimi i sëmundjes si bashkëprodhim pacient-profesionist] *Psychosoziale Kardiologie*, fq. 103-111 [në gjermanisht].
- [33] **UEXKÜLL T. v., GEIGGES W., PLASSMANN R.** (2002) *Integrierte Medizin: Modell und klinische Praxis* . [Mjekësia e integruar: modeli dhe praktika klinike] Shtuttgart, Nju Jork, Schattauer.

# SISTEMET E REFERENCAVE PËR STRUKTURËN E PERSONALITETIT: PESECHKIAN & ZUBIRI MBI SISTEMET E REFERIMIT



## Theodore A. Cope

Dr., psikolog dhe psikoterapist,  
psikoterapist i certifikuar pozitiv  
(Dalian, Kinë)

Email : [china.psych@gmail.com](mailto:china.psych@gmail.com)

Marrë 15.11.2022

Pranuar për botim 30.12.2022

Publikuar 20.01.2023

## Abstrakt

Filozofi spanjoll, Xavier Zubiri, shkroi një vepër madhore të titulluar Inteligjenca e ndjeshme ku ai analizon aktin njerëzor të njohjes intelektuale. Në këtë vepër ai përshkruan rëndësinë e një sistemi referimi (SoR) i cili shërben dy funksione të rëndësishme: ofrimin e një drejtimi për kërkimin intelektual dhe sigurimin e një përvojë. Psikiatri i lindur në Iran, Nossrat Peseschkian, krijuesi i Psikoterapisë Pozitive, e cila filloi në Gjermani në 1968, përmend gjithashtu rëndësinë e sistemeve të referencës (SsoR) për njohjen psikologjike dhe strukturën e personalitetit. Në këtë artikull, unë shpjegoj dhe zhvilloj kjo konstruktoje, duke treguar si njerëz kanë shumë SsoR e cila ne përdorni në duke interpretuar përvojë psikologjike e cila formë tonë unike personalitete, bazuar në çfarë ne mësojnë në tonë mjediset e origjinës. Këto SSOR bëhen baza për karakteristikat individuale të personalitetit dhe ofrojnë njohuri për strukturën e personalitetit. Unë e zbatoj konstruktin e Zubirit në sistemin psikologjik të referencës së Peseschkian, vizatimin jashtë elementet e e Peseschkian kontribut te personalitet teori. SsoR e cila ne mësojnë si foshnjat mund të modifikohen dhe diferencohen për të krijuar më të shëndetshëm dhe njohja e tyre është e rëndësishme për mirëkuptimin psikologjik. Për më tepër, të gjitha qasjet ndaj psikoterapisë dhe teoritë e personalitetit mund të përfitojnë nga njohja e këtyre SsoR.

**Fjalë kyçe:** psikoterapi pozitive, strukturë, sisteme referimi, përvojë psikologjike

## Prezantimi

Nossrat Peseschkian përcaktoi procesin e Çdo teori psikologjike dhe psikoterapeutike ka filozofike të nënkuptuar ose eksplicite. themelet. Në mënyrë të ngjashme, shumë qasje filozofike kanë të nënkuptuara ose eksplicite psikologjike implikimet. Disa filozofike konstrukton mund të jetë më shumë lehtë aplikuar se të tjerët, dhe latente brenda tyre mund të jenë aspekte psikologjike ende të pazhvilluara. Në një mënyrë të ngjashme, teoritë e personalitetit dhe idetë filozofike bazohen në një sistem referimi (SoR) ose

të njohurive që krijuesi i filozofisë ose

sisteme të ndryshme referimi (SsoR). A SoR do të thotë se atje është a e mëparshme trupi

teoria i referohet, përdor dhe bazohet, shtjellon, modifikon, ose zhvillohet çfarë është latente në diçka ndryshe. Një SoR, duke folur psikologjikisht, është familja ose mjedisi i origjinës së dikujt, po aq sa nga familjet tona dhe mjediset kryesore që ne mësojmë vlerat tona psikologjike dhe fillojmë procesin e zhvillimit të ndjenjës psikologjike të vetvetes, kapaciteteve psikologjike. personalitet struktura, dhe janë socializuar. Kur kemi një përgjigje emocionale ose bëjmë një gjykim vleror, p.sh., bazuar në atë që kemi mësuar në familjet tona - pavarësisht ose përkundër asaj që kemi mësuar - ne përdorim disa SoR për të vlerësuar të

fenomen dhe veprojnë. Vlerësimi është jo gjithmonë plotësisht i vetëdijshëm dhe shpesh është emocionalisht i ngarkuar.

### Metodologjia

Dy mendimtarë ende të panjohur kryesisht në të SHBA, edhe pse të dyja me ndikim në përkatësinë e tyre fusha në Evropë, njëri filozof, tjetri a mjekësor mjek, psikiatër dhe psikoterapist, ofrojnë njohuri mbi rëndësinë e një SoR për duke ditur dhe duke perceptuar të botë. Në kjo artikull, I do ndriçoj kjo koncept nga këto dy SsoR dhe duke përdorur e Zubirit filozofike sistemi, aplikoni atë te njohja psikologjike dhe e saj rëndësi për zhvillimin e personalitetit. Kjo është bërë te vizatoni vëmendje te këto mendimtarët' kontributet si mirë si për të demonstruar se si personalitet teori dhe kërkime, si mirë si psikoterapi, si a fushë me metodologjitë e saj të ndryshme për të kuptuarit 'të gjendja njerëzore' mund të përfitojë nga duke ditur ato. I ndjeri Xavier Zubiri (1898-1983), a Spanjisht filozof që studioi nën José Ortega y Gasset, si dhe duke përfunduar a postdoktorale pozicioni me Edmund Husserl dhe Martin Heidegger nga 1928-1930, ishte një filozof katolik i cili kishte probleme me të 'e pastër fenomenologjia' e Husserl dhe Heidegger dhe shkroi opusin e tij magnum mbi I ndjeshëm Intelekcioni (1980). Më herët punon përfshijnë Aktiv Thelbi (1962) dhe Dinamik Struktura e Realiteti (1968); të të fundit puna ishte të përbëra te zhvillojnë të dinamike aspektet e mendimi i tij kur rimendon punën e tij thelbi ishte kritikuar si duke qenë gjithashtu statike (Zubiri 2000, fq. xii). Të Nosrrat Peseschkian me origjinë iraniane (1933-2010) ishte a specialist në neurologji, psikiatri, psikoterapi dhe mjekësia psikosomatike. Ai jetoi në Gjermania nga 1954 deri sa e tij vdekjen në 2010 dhe krijuar a qasje terapeutike ndërkulturore, integruese, e orientuar në psikodinamik , e cila ai i cilësuar Psikoterapia pozitive (PPT). PPT ka një trupi e literaturë e përbërë nga 26 libra shkruar nga Peseschkian, një i zhvilluar mirë trajnimi program akredituar nga Bashkimi Evropian, dhe gjatë 30 qendrat lokale, rajonale dhe kombëtare botëror. PPT është a i ri SoR për psikoterapi dhe e tij 'ekuilibër modelet ofrojnë perspektiva për strukturën e personalitetit ; Peseschkian pohoi se po a metateori.

Mendimin filozofik të Zubirit do ta shpjegoj në radhë të parë te asistojnë në duke u zhvilluar

eksplicite dhe perspektivat e nënkuptuara brenda PPT-së së Peseschkian dhe për të demonstruar rëndësinë e realizimit dhe të kuptuarit të SSOR-së për të kuptuar personalitetin. Në fakt, një aspekt i e Zubirit

kontributi është se si na mundëson të dallojmë krijimin dhe zhvillimin e trupave të dijes si metoda intelektuale të të kuptuarit të realitetit. Çfarë? Gjej emocionuese rreth Pozitive Psikoterapia është se është qartësisht një 'sistem i hapur', që do të thotë se si një metateori është një SoR e hapur ndaj mënyrave të tjera të terapisë, teorisë së personalitetit, zbulimeve shkencore, njohurive shpirtërore dhe madje edhe traditave kulturore. Unë pohoj se Peseschkian ofroi një bazë të shëndoshë teorike, strukturë të fortë terapeutike të bazuar në jetën e përditshme ashtu siç jetohet dhe përjetohet psikologjikisht, brenda së cilës të tjerët mund të punojnë, zhvillohen dhe të kontribuojnë në ndërtimin e një sistemi më gjithëpërfshirës të terapisë dhe vetëndihmës duke kuptuar më mirë elementet e strukturës së personalitetit jo plotësisht konsiderohen nga tjera afrohet. PPT është gjithashtu një metodë psikoedukimi në të cilën terapisti i mundëson klientit të modifikojë ose rikrijojë atij asaj personalitet nga pajisjen të klient për të mësuar aftësi të reja dhe për të dalluar aftësitë dhe kapacitetet ekzistuese për vetë-ndihmë dhe për të ndihmuar anëtarët e familjes ose sociale të klientit rrjeteve.

## Diskutim

### 3.1. Sistemet e referencë

Siç u tha më lart, një sistem referimi (SoR) është një grup njohurish ekzistuese mbi të cilin ndërtohet njohuri të mëtejshme. Zubiri, në analizën e tij të aktit të intelektit, pohon se një SoR është hapi i parë në metodën e njohjes intelektuale. Një metodë, metoda, është "mënyra ose mënyra e afrimit të gjërave...rruga që na çon te gjërat" (Zubiri 1981, f. 15). Dhe, "Në varësi të faktit nëse dikush do të adoptojë një ose një sistem tjetër referimi, rruga e nisur, meta e metodave, do të jetë gjithmonë një 'rrugë', një hapje e një shtegu, por e a të ndryshme 'modaliteti'. Dhe kjo është thelbësore. Nuk është e njëjta gjë të kesh 'gjëra' si sistem referimi si të kesh 'persona' ose lloje të tjera të realitetit në terren" (Zubiri 1999 IR, f. 244). Çdo metodë fillon me një SoR ekzistues i cili shërben dy funksione specifike intelektuale: 1) ofron një drejtim për kërkimin, një skicë të asaj që diçka 'mund be' bazuar në të përfaqësime ofruar nga SoR, dhe 2) ofron një përvojë. Çdo SoR përmban ide - koncepte ose perceptime që merren nga pasuese mendimtarët në të ndryshme udhëzime për të ndërtoj në, zhvillojnë a i rafinuar afrimi, ose bëhen shumë të ndryshme nga origjinali SoR.

Kështu, Eisner (2000) informon e tij lexuesit se "Numri i psikoterapive ka tejkaluar më shumë se gjasa të 500 shenjë" (fq. 185), dhe secili metoda ka sisteme paraprake të referencës (SsoR) që ata përdorin dhe

shpesh kërkojnë të krijojnë një SoR të re për praktikuesin. Për më tepër, teoritë e personalitetit kanë ardhur nga SSOR psikoterapeutike; Kështu nxënësit mësojnë për ato të Frojdit, Jung-ut, Adler-it, Horney-t, Fromm-it, Sullivan-it, etj. (Ewen, 2003). Personaliteti konsiderohet se rrjedh nga dimensionet zhvillimore, biologjike, tipare, kulturore dhe emocionale (Dumont 2010). Me eksperiencë Terapistët përdorin shumë SsoR, në varësi të nevojave të klientëve dhe aspekteve të personalitetit që kërkojnë vëmendje. Dikush që konsultohet me një terapist që përdor 'regresionin e jetës së kaluar' mund të ketë vërtet një përvojë të tillë 'jetët e tyre të kaluara' nëse janë të prirur të besojnë në të tilla; dikush duke përdorur 'e brendshme fëmijë punë' do përjetojnë 'fëmijën e tyre të brendshëm' dhe mësojnë mënyra për t'u marrë me këtë dimension. Hinduizmi dhe Budizmi, si SSOR fetare përkrahin rimishërimin; një psikologjike teoricien, në vijim këto drejtimet ose ata që dallohen në SoR të Carl Jung dhe teorinë e tij të arketipit, mund të zhvillojnë një qasje terapeutike për të ndihmuar klientin 'të kuptojë ndikimin e jetëve të kaluara në jetën e tanishme' ose arketipet që veprojnë si ndikime formuese në personalitet.

Një përvojë nuk nënkupton, duke folur empirikisht, se çfarë është të kapur është ontologjikisht reale – edhe pse ne e dimë rëndësinë e imagjinatës – pra realiteti psikologjik ndryshon nga konsideratat ontologjike. Ne shohim qartë, në shumë sisteme të mendimit, se si konceptet e krijuesit janë marrë në drejtime të pamenduara kurrë. nga saj ose atij. Ajo është mjaft lehtë të kuptoni se si ka kaq shumë lloje shpjegimesh matematikore, sisteme terapeutike, metoda filozofike dhe madje edhe sisteme logjike që synojnë të shpjegojnë aspektet e realitet.

Qëllimi im nuk është të shpjegoj sistemet e referencës së ndonjë prej këtyre sistemeve, por të tregoj rëndësinë e një SoR për kërkimin intelektual dhe për të ofruar një drejtim për të siç ka qenë. bërë në psikoterapi. Kjo mban e vlefshme në çdo fushë të kërkimit njerëzor, pa të cilën nuk do të kishte njohuri intelektuale. “Sistemi i referencës është për ndërtimin e një sistemi mundësish. Secili mundësi është vetëm duke bërë e mundur brenda a sistemi së bashku me të pushoni” (Zubiri 1999 IR, f. 222). Vetëm për shkak se psikika imagjinohej të kishte një strukturë dinamike, ishte e mundur të diskutohej konflikti i mundshëm midis id, egos ose superegos së mendimit frojdian, hijes, anima, animus, arketipe, etj. të Jungianit. psikanaliza, 'fusha' e marrëdhënieve me kufijtë e saj të Gestaltit, ose çdo pikëpamje tjetër e psikisë

struktura,



personalitetit dhe funksionimit psikologjik. Për më tepër, për shkak të ndikimit të superegos brenda hierarkisë psikike, id-ja u shtyp në mënyrë që individi të ishte psikologjikisht i shëndetshëm ose i sëmurë (në varësi të teoricienit) dhe të përshtatej me sukses në shoqëri. Ajo që imagjinohej të ishte e pavetëdijshme, 'mund të ishte' sa mendonin mendimtarët e hershëm psikologjikë. Ajo mund të jetë ndryshe si mirë.

Vetë nocioni i një pavetëdijeje u bë i mundur vetëm për shkak të SSOR-së së mëparshme që përdorte këtë term, këto sisteme fillimisht ishin filozofike (Vial, 2009; MacIntyre, 2004; Hassin, Uleman & Bargh, 2005; Nicholls & Liebscher, 2010) dhe u përdorën nga ata që përpiqen të krijojnë psikologji. Për më tepër, bazuar në ndonjë SoR të dhënë, një individi imagjinohej të përjetonte diçka që më parë ishte e pavetëdijshme, qoftë personalisht e pavetëdijshme ose kolektivisht e pavetëdijshme si ai rasti mund të jetë. Vetëm sepse atje ishte konceptuar te të jetë një pavetëdije, a ishte e mundur që mund të kishte procese, përmbajtje ose dinamika të pavetëdijshme që mund të sillleshin në vetëdije të vetëdijshme dhe të përjetoheshin me vetëdije. Ellenberger (1981) pohon se pavetëdija ishte 'zbuluar' nga evropianët, ndërsa Waldron (2003) pohon se mendimtarët budistë përcaktuan një sferë të pavetëdijes për të cilën u bënë të vetëdijshëm, në shekullin e pestë të erës sonë. Nga ana tjetër, dekonstruksionizmi pohon se e pavetëdijshmja është thjesht një trillim i ndërtuar nga gjuhe.

Roli i të pandërgjegjshmes në teorinë bashkëkohore të personalitetit kufizon sistemet e lashta nga tonat – historikisht nuk kishte asnjë të

pavetëdijshme, megjithëse kishte një 'realitet të brendshëm', sado i imagjinuar. Psikike ose mendore sëmundje ishte imagjinuar të jetë rezultat i ndikimeve shpirtërore, thyerjes së disa tabuve shoqërore, të menduarit jo të duhur, humoreve të çekuilibruara, një mallkimi ose forcave të tjera të padukshme që ndryshuan personalitetin e njeriut, megjithëse jo për shkak të pavetëdijes së shtypur proceset.

Siç u tha, përdorimi filozofik i konceptit 'sistemi i referencës' nga Zubiri ishte për të pohuar rëndësinë e tij. për ndonjë intelektuale duke ditur dhe për mundësitë që ofronte dhe drejtimi që kërkimi i mëtejshëm intelektual mund të marrë parasysh realitetet që qëndrojnë përtej aftësisë sonë për të kuptuar shqisat.

Me konceptin e të pavetëdijshmes, tani mund të imagjinoni dhe 'përvojë' personalitet dinamika dhe zhvillimi, si funksionoi dhe ndoshta ndërhyri në rritjen e shëndetshme psikologjike, dhe si libido dhe nxit energji të prekura

psikodinamika. Mendimi psikoanalitik ndoqi këtë drejtim të kërkimit dhe u përpoq të zhvillonte një të kuptuarit e psikologjike funksionimi, me kontributet e mendimtarëve të mëvonshëm duke e marrë këtë qasje në drejtime të reja: Jungian, Adlerian, marrëdhënie objektesh, Kleinian, ego-psikologji dhe vetë-psikologji, duke përmendur disa që ndikuan në teoritë perëndimore. Këto dhe shumë metoda të tjera kanë zhvilluar gjithëpërfshirëse Trupat e literaturë që mbështet dhe shpjegon konceptimin e tyre për të pandërgjegjshmen dhe u ofron atyre që e pranojnë disa përvoja, njohuri, koncepte të personalitetit dhe kuptime. Në bazë të këtyre dhe të tjerave janë krijuar profile të personalitetit SsoR.

Me siguri, ne kanë eksperiencë në harroshumica prej nesh, gjithsesi – që bëhen të pavetëdijshëm, por formojnë komponentë të rëndësishëm të personalitetit tonë. Në fakt, vitet e para të jetës sonë, kaq formuese të personalitetit tonë, janë kryesisht të pavetëdijshme për ne. Por çfarë është kjo koncept e përvojë, kur i atribuohet diçkaje që është përtej aftësive tona perceptojnë, për dinamikën e pavetëdijshme? Çfarë do të thotë të përjetosh konflikte id-ego ose id-superego, për shembull ose të përvojë të efekt e anima brenda psikikës? Përvoja është një term që nuk përcaktohet lehtë, edhe pse të përdorura në e saj nominale kuptim i ngjashëm në fillim të shekullit të 14-të që do të thotë, “vëzhgim aktual; Vëzhgimi si burim i njohurive”. Ky kuptim rrjedh nga esperience e vjetër franceze (13c.) "eksperiment, provë, përvojë", nga latinishtja experientia "njohuri e fituar nga sprova të përsëritura". Hyrja në The Encyclopedia of Philosophy (Borchert 2006) tregon se sa i mbushur me vështirësi është ky term kur përdoret filozofikisht. Dhe, ndërsa Zubiri mori një qasje filozofike, më duhet të shpjegoj shkurtimisht nocionin e tij të përvojës dhe më pas do ta zbatoj atë psikologjikisht.

Duke u bazuar në një SoR, njeriu kërkon se cili mund të jetë realiteti i thellë i diçkaje. Realiteti 'në thellësi' është ai dimension i realitetit përtej shqisave tona të pandihmuara, qoftë ai një atom dhe familja e grimcave nëatomike, frekuenca e valës së ngjyrat, të caktuara neurofizilogjike përgjigjet që përkufizohen si emocione, ose procese ose perceptime mendore të pavetëdijshme, madje edhe si gjendje mendore të tjerëve dhe të vetes që shkojnë në bërjen unike të dikujt personalitet. Në të së pari rast, teknologjisë dhe teoria e kanë ndihmuar njerëzimin të përjetojë realitetin atomik; në të dytën, ngjyra përcaktohet nga një frekuencë e veçantë e dritës; në rastin e tretë, teknologjia na

lejon gjithashtu të vëzhgojmë funksionimin e trurit (me një MRI, fMRI, SPECT ose EEG) dhe

përcaktojnë vëzhgime të caktuara si tregues të një emocion. Njihet se stimujt e maskuar aktivizojnë rajonet e trurit të cilat një individ nuk mund t'i konfirmojë me vetëdije dhe ngjall një emocion (Whalen, Rauch, Etcoff, McInemey, Lee & Jenike, 1998). Po kështu, përparimet teknike kanë kontribuar në zgjerimin e konceptit të pavetëdijes si Hassin, et. al. (2005) demonstrojnë.

Në mënyrë të qartë, shkencat tona pohojnë se njerëzit përjetojnë procese mendore të pavetëdijshme, procese që janë të thella dhe përtej aftësisë sonë për t'i kapur drejtpërdrejt; ato konkludohen, hipotezohen të jenë, pjesërisht të ndërtuara dhe të bazuara në të ndryshme SoR, ata kanë nxitur shumë fusha të njohurive dhe teorive të personalitetit. Teoria e mendjes në psikologji pohon se foshnjat fillojnë të zhvillojnë teori që të tjerët kanë synime, besime, dëshira dhe motive ashtu siç ka foshnja, megjithëse të ndryshme nga të tyre. Vëzhgohen sjelljet, atribuohen synimet në bazë të përvojë.

Përvoja është një testim i skicës ose skicës së asaj që ne mendojmë se 'mund të jetë' themeli dhe arsyeja e fenomeneve të vëzhguara. Ne kemi një skicë, bazuar në SoR të përdorur dhe duke ndjekur drejtimin e dhënë në këtë SoR, dhe ne shohim nëse jona skica është realizuar nga realitet ose jo. Ajo është me të vërtetë të mundshme se e pavetëdijshmeja, siç skicohet nga shumë mendimtarë, vepron ashtu siç ata postulojnë se po, dhe siç tregojnë provat e përdorura për ta konfirmuar atë. Ajo që skicohet janë mundësitë e asaj që diçka 'mund të jetë'. Është e mundur që ka procese të referuara si id, ego dhe superego siç skicohen nga psikanaliza freudiane që janë burimet e konfliktit brenda një individi. Çdo skicë 'mund të jetë' si funksionon mendja e njeriut dhe formohet personaliteti, ose 'mund të jetë' thjesht një funksion neurokimik që krijon dinamikë të pavetëdijshme. Në varësi të SoR-së së përdorur, përvoja që dikush ka do të interpretohet si përmbushje e skicës, moskonfirmim i saj, konfirmim pjesërisht, të qenit në përputhje me të, duke shkuar përtej saj, ose e qartë se kjo është si atë është. Një ka një përvojë e diçka që ata kërkojnë të kuptojnë: një reagim dërrmues negativ ndaj figurave meshkuj të rritur me autoritet. Bazuar në SoR të Freudit, teoricienët e marrëdhënieve të objekteve nxjerrin përfundimin se objekti i introjektuar i babait ose i një figure tjetër të rëndësishme mashkullore dhe sjelljet e tyre abuzive dhe kërkuese krijojnë një objekt të brendshëm që përjetohet si i frikshëm dhe i dhimbshëm dhe riaktivizohet në lidhje me shumë figura të moshuara mashkullore, p.sh. Bazuar

në një SoR Jungian, nga ana tjetër, mund të pohohet se babai

arketipi po përjetohet, si i ngjyrosur përmes historisë unike personale të individual.

Për të përmbledhur dhe sqaruar: për ta ditur, na duhet një sistem referimi. Kjo SoR na ofron një metodë, një mënyrë për të hyrë më plotësisht në atë që ne kuptojmë drejtpërdrejt dhe çfarë realiteti të thellë 'mund të jetë'. Bazuar në këtë SoR, skicohen mundësitë e asaj që 'mund të jetë', e asaj që ne nuk mund ta kuptojmë me shqisat tona të pandihmuara dhe që krijon atë që ne kapim. Kjo skicë na lejon të spekulojmë se cili mund të jetë ky realitet i thellë dhe të hartojmë eksperimente personale dhe shkencore si një mënyrë për të testuar nëse është një shpjegim i zbatueshëm apo jo. Nëse eksperimentet konfirmojnë atë që kemi skicuar, atëherë mund të përjetojmë çfarë të në thellësi realitet 'mund të jetë'. Nëse eksperimentet nuk konfirmojnë atë që kemi skicuar, pastaj një tjetër SoR mund të jetë e përdorni të jap një tjetër drejtim për kërkimi; në kjo rast çfarë ne mendimi atë 'mund të jetë' nuk duket të jetë një shpjegim i zbatueshëm. Qëndrueshmëria nuk do të thotë se kështu është ontologjikisht, por si atë është në mënyrë intelektuale të kuptuara nga ne dhe si SoR na lejon ta kuptojmë atë. Sistemet e reja të referencës na mundësojnë të kuptojmë në mënyrë intelektuale mundësi të tjera. Ajo që ishte latente dhe vetëm inchoate në një SoR mund të zgjerohet nga dikush që përdor një SoR të ndryshme, duke çuar në drejtime të ndryshme të njohuri.

### 3.2. SsoR dhe 'kapaciteti për të dashuri'

Lëvizja tani për të shqyrtuar sesi Peseschkian përdor termin sistem referimi (SoR) më lejon të përqendrohemi në mundësitë e imagjinuara nga Psikoterapia Pozitive (PPT), të zhvilloj atë që është latente. në atë, dhe shfaqje pse atë është e rëndësishme të ndërgjegjësohen e të SoR një individual në mënyrë implicite ose miraton shprehimisht.

Si një metodë e psikoterapisë me një teori të strukturës së personalitetit. PPT ofron një strukturë dhe proces të mirëmenduar për të ndihmuar individët që kërkojnë shëndet të ekuilibruar mendor. PPT adopton në mënyrë eksplicite konstruktin e pavetëdijes dhe imagjinohet se shërben për funksione specifike: "është vendndodhja e kapaciteteve ende të pazhvilluara, të padiferencuara dhe e energjisë njerëzore. Kështu, në të pavetëdijshmen prehet çdo gjë që është e fshehtë në person, por ende e pazbuluar, sepse koha e maturimit. ka jo ende mbërriti" (Peseschkian 2000, fq. 111). E pavetëdijshmja është gjithashtu

"vendndodhja e kapaciteteve dhe mënyrave aktuale të shtypura dhe të ndrydhura". Mundësitë për zhvillimin njerëzor mund të jenë të pavetëdijshme dhe mund të diferencohen dhe rriten.

Si në çdo SoR psikologjike, është e qartë se shëndeti psikologjik i një individi përcaktohet pjesërisht nga prirjet personale, mjedisi, si dhe ADN-ja e personit, të gjitha dimensionet që ndikojnë në formimin e personalitetit. Gjenetika është po aq ndikuese sa epigjenetika, dhe të dyja janë procese dinamike të varura nga mjedisi dhe të brendësuara nga foshnja. Peseschkian (2000) identifikoi dy kapacitete bazë që ndikojnë në zhvillimin: një i bazuar në dashuri (emocionaliteti) dhe një i bazuar në njohje (njohje në një kuptim të gjerë). Nga këto kapacitete bazë, kapacitete aktuale janë manifestuar, e frenuar, i ndrydhur, ose të pazhvilluara në varësi të kushteve mjedisore. Kapacitetet aktuale quhen ose kapacitete parësore, kapacitete për të kufizuar dhe formuar marrëdhënie të bazuara në afektivitet, dhe kapacitete dytësore të bazuara në proceset e socializimit dhe konceptet e mësuara që ne përdorim për të organizuar marrëdhëniet. Më poshtë do ta zhvilloj këtë më plotësisht.

Kapaciteti për të dashuruar ka dimensione të ndryshme: marrëdhënie emocionale me të tjerët të rëndësishëm, reagime afektive për mënyrën sesi trajtohen vetja dhe të tjerët në sistemin e familjes (nëse ka vëllezër e motra); ' modeli i brendshëm i punës' i dikujt (siç e quan teoria e atashimit të John Bowlby) e ndërveprimit prind-prind; kërkesat për ndërveprim mjedis-familje (socializimi presionet) si mirë si normat sociale; dhe e dikujt botëkuptim. I pohojnë se këto janë SSOR me tone emocionale të ndryshme që ndikojnë në formimin dhe zhvillimin e personalitetit. Përvetësimi i njohurive na vjen përmes katër modaliteteve: trupit dhe shqisave, përmes arsyes (logjikës dhe racionalitetit), përmes traditës, dhe

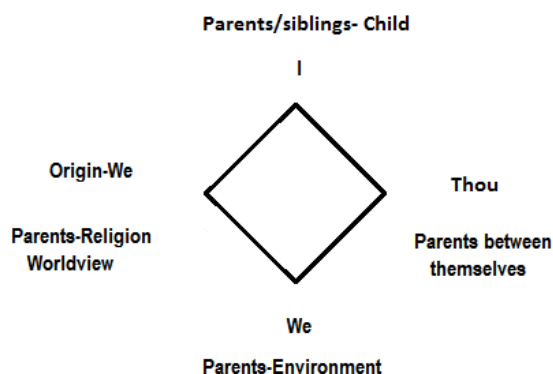
imagjinatës/fantazisë sonë dhe mbi to ndërtojmë SSOR. si mirë. Të SoR për e Peseschkian përdorni e këto katër modalitete rrjedhin nga feja Bahá'í, anëtar i së cilës ai ishte. Ajo që mund të mos dihet gjerësisht është se ky përcaktim i 'katër mënyrave të njohjes' u prezantua për herë të parë në kulturën islame në shekullin e 9-të të erës sonë nga një filozof hebre. Për këtë do të thuhet më shumë më vonë.

Shpesh një individ ka një mënyrë dominuese të njohjes me dikë që është më racional, një tjetër më imagjinativ, etj., megjithëse ne mund t'i përdorim të katërt për të përcaktuar më mirë realitetin. Dy kapacitetet bazë e emocionaliteti dhe të mësuarit janë strukturat ndërvepruese dinamike të funksionimit psikologjik. Marrëdhëniet thelbësore me të tjerët të rëndësishëm për zhvillimin personal janë të njohura në teorinë psikologjike dhe një themel i shumicës së qasjeve të terapisë; themelimi marrëdhëniet

ndërmjet prindërve, vëllezërve e motrave dhe të tjerëve të rëndësishëm formojnë matricat për rritjen neurofiziologjike, emocionale, mendore dhe psikologjike. Këto marrëdhënie themeluese ose lidhëse janë të integruara me marrëdhëniet organizuese; zhvillimi emocional ndodh me zhvillimin social dhe sjelljet e mësuara. Marrëdhëniet emocionale me të tjerët të rëndësishëm bëhen përvoja jetësore të personalitetit që shpesh transferohen te njerëzit e tjerë me të cilët lidhemi.

Transferimi përkufizohet si një “zhvendosje tek një person tjetër – zakonisht psikanalisti – i ndjenjave, dëshirave dhe mënyrave të lidhjes më parë të organizuar ose të përjetuar në lidhje me persona në subjektet e kaluara për të cilët subjekti ishte investuar shumë” (Mijolla. A. 2005 , f. 1776). Transferimi ndodh me të tjerët me të cilët një individ krijon lidhje emocionale; ky përkufizim nxjerr në pah dimensionin terapeutik duke pranuar se ndodh 'zakonisht [me] psikanalistin'. Ndodh gjithashtu me të tjerët që u ngjajnë, në një farë mënyre, të tjerëve të rëndësishëm me të cilët individit ka pasur një marrëdhënie. Terapeutikisht bëhet një aspekt i rëndësishëm i shërimit psikologjik dhe ndryshimit të personalitetit; Puna me dinamikën e transferimit dhe kundërtransferimit i lejon të dyja palët të fitojnë njohuri mbi SsoR-in që klienti përdor në mënyrë implicite, i cili mund të ketë qenë përshtatës, por mund të mos jetë më i tillë.

Një diagram do të ilustrojë katër SsoR, katër mënyra të aftësisë për të dashur që janë sisteme psiko-emocionale; më vonë do të shtjelloj kapacitetet e njohjes dhe kapacitetet aktuale si RSS të tjera:



**Figura 1. Sistemet psiko-emocionale të referencës (bazuar në Peseschkian, 2000)**

Ky dimension model i krijuar nga Peseschkian dhe i përdorur në PPT ilustron marrëdhëniet që dikush ka mësuar, ato që mund të ketë aktualisht dhe ato që mund të ketë në të ardhmen. E kaluara,

e tashmja dhe e ardhmja, mënyrat e përkohshme në të cilat

njerëzit ekzistojnë dhe imagjinojnë, ofrojnë bazat si dhe mundësitë për përvojë. Duke shpjeguar këtë dimension model, unë thjesht po nxjerr një mundësi dhe aplikim të SoR-së së Peseschkian dhe po ndjek një drejtim të intimuar prej tij. Duke diskutuar këtë, unë do të filloj në krye të diagramit të mësipërm (Fig. 1) dhe do të vazhdoj në drejtim të akrepave të orës.

Në të kaluarën, foshnja mësoi se sa të rëndësishme lidhen të tjerët me të: a u dashurua, u pranua me kusht, u edukua, u trajtua ndryshe nga vëllezërit e motrat e tjera, u përbuz, u keqtrajtua, u neglizhua, u braktis, etj.? "Pyetja themelore, 'A jam i pranuar apo i refuzuar?' është vendimtare...Në proces a së pari zbulim është i bërë, e cila, te a shkallë të caktuar, mund të bëhet një sistem referimi për zhvillimet e mëvonshme. Mund të supozohet se ky zbulim fillestar ndikon në zhvillimin e mëvonshëm të vetëvlerësimit" (Peseschkian 2000, f. 116). Marrëdhënia prind-vëlla është vendimtare për funksionimin psikologjik, formimin e personalitetit dhe vetëpërkufizimin. Këto janë aspekte të dimensionit "Unë": kjo bëhet një SoR në lidhje me veten, prindërit dhe vëllezërit e motrat. Sa të rritur kanë çështje të pazgjdhura rivaliteti midis vëllezërve dhe motrave? Sa të rritur kanë përjetuar ndonjë ose të gjitha përvojat e pafavorshme të fëmijërisë (ACE) të identifikuar nga studimi në SHBA i kryer në 1995-1997?

Përvojat formuese do të ndikojnë ndjeshëm edhe në prindërimin e mëvonshëm të fëmijëve, në atë që, si SoR, shumë shpesh përsërisin atë që kanë përjetuar nga prindërit ose e ndryshojnë atë. Më pas, "Ti"; a fëmijë zhvillohet një e brendshme duke punuar modeli i prindërve në raport me njëri-tjetrin: a debatojnë prindërit shpesh dhe e bëjnë këtë me zë apo me dhunë; bëj ata kurrë argumentojnë në përpara e të fëmijë; bëj shfaqin dhe shprehin dashuri ose injorojnë dhe keqtrajtojnë tjetrin; a lavdërojnë apo nënçmojnë tjetrin; a ka besnikëri dhe besnikëri ndaj njëri-tjetrit apo bëni xhelozit dhe pabesi shenjë të martesë, etj? Kjo formon një SoR për marrëdhëniet vetjake intime dhe përmes kësaj, "nguliten forma të sjelljes së butësisë" (Peseschkian 2000, f. 117) të cilat formojnë personalitetin për të qenit në lidhje.

Në mënyrë të ngjashme, dikush përjeton se sa të rëndësishëm lidhen të tjerët me njerëzit e tjerë, "Ne": miqtë, të afërmit, fqinjët, kolegët, anëtarët e komunitetit, ato e të ndryshme sociale ose etnike grupe, institucione sociale, shoqata profesionale, 'të huaj', etj. A ishte familja e hapur dhe ftuese për të tjerët; a kishin shpesh mysafirë apo komenti i Benjamin Franklin u përdor në mënyrë

eksplicite apo të nënkuptuar, për të kuptuar, "Mysafirët dhe peshqit kundërmojnë pas tre ditësh"; a u besuan të tjerëve, frikësuar,

i respektuar; ishin ata e të njëjtë ose të ndryshme sistemi i besimit, duke ndikuar kështu në ndërveprimin; a rregullohej shoqërimi nga shumë norma apo modele dhe tradita të ndaluara që mbartin përmbajtje emocionale etj.? Kjo siguron një SoR për kontakt dhe social ndërveprim.

Së fundi, çfarë bëri të domethënëse të tjerët mësojnë fëmija për jetën, "Origjina-Ne", Weltanschauung e dikujt: a ka ndonjë kuptim jeta; a është kjo një botë thjesht materiale; është çdo ngjarje e udhëhequr nga disa krijues-hyjni; bën një besoj në 'mëkati fillestar', ose fisnikëria dhe dinjiteti i natyrshëm i njerëzve; a është njerëzimi një primat i evoluar apo ka një ndryshim thelbësor të bazuar në gjenetikë apo realitet shpirtëror, etj.? Këtu është SoR për botëkuptimin e dikujt dhe peseshkian kundërshton se, "Edhe nëse feja është refuzuar, të Origjina-Ne Mbetet të bazë për tjera sistemeve e orientim e cila janë pritët të japë përmbajtje kuptimore" (2000, f. 121).

Megjithëse i kam paraqitur këto individualisht, mund të dallohet se ato ekzistojnë në një matricë dinamike të funksionimit mendor-psikik dhe neurofiziologjik. Një shembull do të mjaftojë: «Ndihem fisnik dhe e respektoj veten, partnerin dhe të tjerët ashtu siç bëj, sepse prindërit e mi e kanë modeluar këtë. Ata treguan mirësi dhe ngrohtësi të madhe ndaj të tjerëve, dhe përveç kësaj, është një parim i rëndësishëm i traditës fetare me të cilën u rrita, megjithëse nuk i përmbahem më asaj.»

Këto ndërveprime emocionale dhe psikosociale të mësuara trashëgohen në mënyrë pasive dhe merren si të mirëqena nga foshnjat dhe ndikohen shumë nga shoqëria e dikujt. dhe kulturore sfond. PPT është një Qasje në thelb integruese, ndërkulturore për të kuptuar dinamikën psikologjike (Cope 2010). Këto përvoja të kaluara bëhen të ndryshme SSOR të pavetëdijshme derisa dikush i vë në dyshim ose i diferencon ato dhe me qëllim miraton SSOR të ndryshme. Personaliteti mund të ndryshojë dhe ka shumë metoda të dizajnuara për ta bërë këtë, si psikoterapitë disa.

Ne duhet të përqafojmë të tashmen: ajo që mësohet në mënyrë pasive bëhet çështje e zgjedhjes së vetëdijshme nëse dikush dëshiron: "Kam mësuar nga familja ime se vajzat nuk janë aq të rëndësishme sa djemtë, prandaj ndihesha inferiore, por nuk e pranoj më këtë! " mund të pohojë një grua e re. "Babai im më tha se djemtë janë superiorë dhe nëna dhe motra ime më trajtojnë si të tillë. Këtë e pres prej tyre", a i riu beson dhe vepron. Ka një mori permutacionesh në SoR të dimensionit "Unë" që dikush mund të vendosë të ketë ose të bëhet i vetëdijshëm se ato

kanë.



Gjithashtu, dimensionimi "Ti" është i hapur për modifikim në të tashmen: "Prindërit e mi ziheshin shpesh dhe që kur jemi në marrëdhënie me partnerin, ne debatojmë shpesh. Po mësoj ta ndryshoj këtë model." "Unë kurrë pa imja prindërit përlëshje në para nesh fëmijëve, por kuptova se nuk kisha aftësinë për të negociuar në mënyrë efektive dallimet me partnerin tim, kështu që mësova mënyrat e komunikimit të mosmarrëveshjeve të mia në mënyrë të shëndetshme për t'u dhënë fëmijëve të mi një model tjetër. Ne ndonjëherë debatojmë kur fëmijët tanë janë përreth, por e bëjmë këtë në mënyrë konstruktive dhe me respekt."

Kur merret parasysh dimensionimi "Ne", dinamika prindër-mjedis, nëse dikush ka mësuar se familja e origjinës nuk fton mysafirë, ky model mund të vazhdojë nëse nuk ndryshon me vetëdije: njëri vëlla tek tjetri pyet: "A është mirë nëse Unë sjell shokun tim më të mirë, e dini, Jack, OBSH ka qenë imja më e mira mik për gjatë 35 vite, kush ishte me ne herën e fundit që shkuam për golf?" Vëllai tjetër përgjigjet: "Jo, nuk më pëlqen vërtet që të huajt të vijnë, e dini, unë jam një person mjaft privat." Pas disa minutash, ai thotë: "Epo, e di që mami dhe babi nuk i ftuan njerëzit. por I hamendësoj është koha të ndryshim kjo." Në një familje tjetër, njëri ka mësuar se është normale dhe e pritshme të argëtojnë të tjerët, të ofrojnë ushqim dhe mikpritje për të huajt dhe e duron me dhimbje kur të ftuarit vijnë papritur, por preferon të të jetë njoftuar në përpara. e njërit personalitet mund të jetë më introvert, i ndrojtur dhe i pasigurt me të tjerët, ose ekstrovert, i sigurt dhe i sigurt për shkak të prirjeve personale si dhe familjes ndikim.

Së fundi, duke marrë në konsideratë

"Origjina-Ne", dikush me vetëdije mund të pranojë, modifikojë ose refuzojë atë që mësova: "Prindërit e mi ishin katolikë dhe ndihem fajtor shumicën e kohës për atë që bëj ose nuk bëj. Si do të veproja nëse nuk do të ndihesha kaq fajtor?" "Të gjithë rreth nesh ishin të një feje tjetër, prandaj prindërit e mi na mësuan se nuk duhet të flasim kurrë për tonën të ndryshme besimet. Megjithatë, I realizuar atje është nuk ka më nevojë ta bëj këtë pasi jetoj në një mjedis tjetër, më tolerant. Ndhem dhe vepro shumë ndryshe tani."

Kështu, ne i mësojmë në mënyrë pasive këto dimensione modeli kur jemi të rinj në mjediset ku zhvillohet personaliteti ynë. Ne mund të zgjedhim të ndryshojmë të menduarit tonë për këto, gjë që ndikon në të tashmen tonë. Po kështu, ne mund të zgjedhim të krijojmë modele të ndryshme në të ardhmen në secilin prej këtyre dimensioneve. Në të gjitha kohore respekt, këto modelet bëhen SSOR e dikujt për ndërveprim. "Unë e trajtoj veten ashtu siç jam trajtuar" dhe megjithatë, "Unë mund ta trajtoj veten shumë

ndryshe se sa ishte trajtohet" është a mundësi. Në bazë të RSS-së, njeriu ka mësuar, vepron ose reagon në përputhje me rrethanat. Këto SsoR ofroj, si Zubiri pohuar, një drejtim për hetim, një skicë e asaj që 'mund të jetë' bazuar në përfaqësimet psiko-emocionale që ka. Ne kemi një skicë të nënkuptuar se si të përgjigjemi dhe të sillemi me veten, me tjetrin në marrëdhënie, me ata në shoqëri dhe për vendin e imagjinuar të dikujt në botë dhe në kozmos. Këto skica të nënkuptuara mund të konsiderohen skema kognitive-emocionale që kanë implikime neurofizilogjike dhe bëhen modele interpretimi të sjelljeve të vëzhguara, të filtruara përmes strukturës unike të personaliteteve tona.

Bazuar në mënyrën se si ajo trajtohet kur ishte e re, ajo e trajton veten me shumë respekt dhe dashuri, mirësi dhe durim, me përbuzje, neglizhencë ose keqpërdorim dhe përçmim, në të tashmen. Duke përmendur karakteristikat e personalitetit "Pesë të Mëdhenj", çiltërsinë, neuroticizmin, ndërgjegjshmërinë, ekstroversionin, pranueshmërinë (ose të kundërtat e tyre), secila zhvillohet bazuar në reagimin tonë ndaj vetvetes, prindërve, të tjerëve dhe imagjinatës. Çdo zgjedhje dhe përshtatje e pavetëdijshme ka implikime neurofizilogjike, dhe psikofarmaceutike teori përpjekjet të ndihmoni në ndryshimin e efekteve kimike të modeleve negative emocionale në nivelin e neurotransmetuesit, duke shpresuar kështu të ndryshojë personalitetin funksionimin.

I bazuar në kjo "une" SoR, të mundësitë për zhvillimi i mëtejshëm qëndrojnë të hapur, frenohen, mbrohen ose mbyllen: "Kështu jam, jam në depresion por çfarë mund I bëj rreth atë?" "Kjo është si u trajtova, por nuk ka pse të vazhdoj të bëj kështu që, është atje?" "Unë mund kuptojnë tani pse veproj dhe ndihem në këtë mënyrë dhe pse e trajtoj veten si unë dhe dua ta ndryshoj atë për të ardhmen time." Në secilin dimension të dimensionit model të PPT, ne mund të mendojmë për shembuj, pozitivisht dhe negativisht, psikologjikisht të shëndetshëm dhe jo të shëndetshëm, për të shqyrtuar se si RSS-ja që një person ka mësuar dhe përdor, i mundëson atij të zbulojë dhe të krijojë atë që ai dhe të tjerët mund të jenë. Siç u tha, SoR e përdorur mund të pengojë gjithashtu realizime të tilla, dhe modelet e mësuara bëhen kufizime dhe mekanizma mbrojtës të ngulitur fort, të cilët i mbajnë këto SSOR të fiksuara dhe të qëndrueshme të personalitetit. Dikush mund të ketë një rritje fikse ose mendësi.

Peseschkian ka zhvilluar shumë pyetje që mund të kërkohet në çdo fushë për të eksploruar dhe dalluar SsoR-në themelore, të mësuar.

Psikoterapia është një metodë e dobishme kur nevojitet për të sqaruar dhe më pas për të ndihmuar klientët të dallojnë RSS-në e tyre, duke krijuar i ri ato për veten e tyre, duke ndryshuar

aspekte të personalitetit të dikujt dhe në këtë mënyrë hap mundësinë për përvoja të ndryshme.

### 3.3. Përvoja dhe SsoR

Siç u tha më lart, Zubiri pohoi se ai SoR përdor ofron një përvojë. I nevojë të shpjego pak më shumë mbi një aplikim psikologjik të kësaj në mënyrë që të merret në konsideratë rëndësia e njohjes së SSOR-së dhe ndikimit të tyre në personalitet. Duke kujtuar dimensionin e modelit dhe katër aspektet, unë do të tregoj se si secili dimension ofron një përvojë të diçkaje të bazuar në këto RSS. Si më sipër, ka një mori shembujsh që mund të jepen për secili dimension, dhe ato dhënë shërbejnë thjesht për të treguar disa mundësi, jo për të pohuar ndonjë gjykim, por për të demonstruar thellësinë dhe rëndësinë e psikologjisë. SsoR.

Për sa i përket dimensionit "unë", nëse një fëmijë ka pasur një marrëdhënie pozitive, edukuese, mbështetëse dhe inkurajuese me kujdestarët dhe vëllezërit e motrat (nëse ka pasur) kur dhe nëse ka një dështim kur tenton një sipërmarrje të re, ka të ngjarë të përjetohet si një pengesë e përkohshme dhe vetëm diçka një nevojave koha të mjeshtë. edhe pse mund të ketë zhgënjim, ai kalon shpejt. Ata kanë një mentalitet rritjeje. Nga ana tjetër, nëse mjedisi i fëmijërisë ishte kërcënues, ndëshkues, abuziv (me gojë dhe fizikisht), tallje, etj., çdo dështim mund të përjetohet si një dobësi personale, e metë karakteri, burim turpi ose deficit personal. Dështimi mund të çojë në depresion, ankth, vetëlëndim, izolim ose sjellje të tjera jo të shëndetshme. Një mendësi fikse dominon interpretuesin strukturat.

Ngjarja e veçantë që sapo ka ndodhur është neutrale, megjithëse interpretohet në bazë të RSS-së së dikujt, mund të përshkruhet nga konceptet personale kuptimplote dhe kapacitetet aktuale të përfshira, bazuar në të mëparshmet. eksperienca. Një person, OBSH është fizikisht një endomorf, u tall nga vëllezërit e motrat e tij dhe të mbrojtur nga prindërit që u përpoqën të qetësonin trishtimin ngushëlluese me ushqimi. Në një tjetër familjare të fëmija nuk u trajtua në këtë mënyrë. Incidente ose komente të tjera të bazuara në peshën fizike dhe identitetin e vetvetes, vetë-imazhin dhe vetëvlerësimin do të përjetohen ndryshe, me emocione, imagjinata, sjellje, mendime dhe reagime neurofiziologjike të ndryshme. Këto mund të ndryshohen.

Duke marrë parasysh dimensionin "Ti", nëse prindërit e dikujt ziheshin shpesh ose një partner ishte abuzues i substancave që kontribuonte në dhunën fizike në familje,

fëmija do të supozonte se kjo është 'normale' dhe ka të ngjarë ta rikrijojë këtë model kur zgjedh një partner, ose me vetëdije. zgjidhni të jeni

të ndryshme. Fëmijët alkoolikë janë të prirur ndaj përjetojnë dhe zhvillojnë bashkëvarur sjellje dhe mund supozoj se fizike abuzimi ishte disi 'i merituar' nga ato. Ndërsa në një tjetër rast, të e njëjta dinamikë prindërore ka kontribuar në të e fëmijës duke shmangur qëllimisht çdo të tillë substancave dhe partnerët e mundshëm që i përdorin ato dhe mund përjetojnë përbuzje ose ankth për këdo ata kujdes rreth OBSH përdor këto substancave madje në mënyrë të moderuar. Në mënyrë të ngjashme, një fëmijë që rritet me një pozitive model e prind-prind ndërveprim si a SoR mund Gjej atë më e lehtë për të krijuar një të shëndetshme marrëdhënie për veten dhe më të aftë për të zgjedhur a partner OBSH gjithashtu kishte a më të shëndetshme sfond, dhe mund zgjidhin problemet më mirë kur ata në mënyrë të pashmangshme lindin. Duke menduar për "ne" dimensionin, të prindër-mjedis dinamike, atë mund të jetë lehtë parë se të prinderve ndërveprim me të tjerët ndikimet të e fëmijës përvojë e të tjerët. Në rritje lart në a qytet multikulturor si Nju Jorku, në a lagje shumë e integruar me shumë çdo ditë ndërveprim me raca të ndryshme grupe, ofron përvoja të ndryshme nga ajo që rritet në të i njëjti qytet në një zonë me sociale të madhe tensioni, frikë dhe luftime ndërracore. prindërit e dikujt mund kanë kanë qenë aktivistë socialë që ushqejnë qëllimisht harmonia ndërracore dhe mbledhje të shpeshta ndërracore, dhe për këtë arsye kur një takimet a person nga një tjetër etni shoqërore ose etnike grupi një përjeton interes dhe jo frikë ose ankthi. Në të kundërt, një në rritje lart në a i vogël rurale zonë në Kina që përbëhet ekskluzivisht nga një ujqure grupi etnik i Kinës VP që shmang ndërveprim me ato nga të dominuese Han përkatësia etnike; nëse të tilla a fëmijë shkon te Pekin, për shembull, ai ajo mund përvojë ndjenjat e duke qenë e pasigurt, ankth, dhe mosbesimi.

Së fundi, botëkuptimi që dikujt i është mësuar si fëmijë, "Origjina-Ne", shërben si një SoR e rëndësishme. Një OBSH ishte i lindur në Indi dhe i edukuar si a Hindu besojnë në rimishërimin ose transmigrimin e shpirtit në varësi në e dikujt veprim në kjo jeta dhe karma e kaluar e dikujt ka të ngjarë të përjetojë vdekjen e një të tjetri të rëndësishëm dhe të formësojë ndryshe identitetin e tij personal se sa një OBSH ishte e rritur gjatë në një sistem tjetër fetar i vendosur mbi një parajsë dhe ferr, ose një pa asnjë besim, i cili u mësua se jeta merr fund pas vdekjes. Të dy mund të qajnë dhe të vajtojnë, por kuptimi i një përvoje të tillë të vdekjes mund të ndryshojë - pasi dikush beson në

vazhdimin e personalitetit përtej vdekjes në një jetë të re të ardhshme në tokë, ndërsa një tjetër beson

personaliteti vazhdon në një botë tjetër, ose vdekja e përfundon gjithashtu personalitetin.

Ajo mund të jetë parë si të SsoR ne mësojnë si Fëmijët, përvojat që kemi bazuar në këto sisteme dhe shumëllojshmëria e përvojës njerëzore janë të rëndësishme për t'u konsideruar si realitete personale psikologjike. Shpjegimi filozofik i Zubirit për një sistem referimi për dijen dhe aplikimi im i tij në SoR e Psikoterapisë Pozitive, kontribuar nga Peseschkian, mund të na mundësojë të shohim më qartë domethënien e të kuptuarit se si përvojat dhe supozimet tona psikologjike ndikuan në personalitetin tonë në të kaluarën, si dhe të tashmen dhe nëse nuk ndryshohet, formojnë të ardhmen tonë. Për të kuptuar çdo fenomen ose përvojë të vëzhguar, ne i referojmë fenomenet e hasura tek disa SoR të mbajtura më parë në mënyrë që të kuptojmë më mirë atë.

Studimet neuropsikologjike dhe neurofiziologjike tregojnë fuqishëm se këto modele të nënkuptuara dhe të pavetëdijshme aktivizojnë në çast rajonet e trurit dhe sistemet e neurotransmetuesve, si dhe imazhet emocionale dhe sjelljen e dikujt. Në të vërtetë, ato janë SSOR psikologjike të forta që formojnë atë që jemi ne.

### 3.4. Kapacitetet bazë dhe aktuale si SsoR

Peschkian e nxori pikëpamjen e tij për kapacitetet njerëzore nga teori të ndryshme psikologjike dhe mendimi fetar Bahá'í. "Vështirë se ka një libër mbi psikoterapinë, mjekësinë psikosomatike, psikologjinë sociale, psikiatrinë apo pedagogjinë që nuk i referohet, në mënyrë implicite apo eksplicite, dhe në një mënyrë apo tjetër, kapaciteteve aktuale" (Peseschkian 2000, f. 86). PPT bën dallimin ndërmjet kapaciteteve aktuale

dhe kapaciteteve bazë, siç u përmend. Kapacitetet bazë të identifikuara në PPT janë aftësia për të dashur dhe aftësia për të ditur. Këto kapacitete bazë janë kategori gjithëpërfshirëse që mbështesin kapacitetet parësore dhe dytësore. Ato janë përmbajtje konkrete të ndërveprimeve psikosociale si dhe proceset psikodinamike.

Kapacitetet parësore dhe dytësore janë kapacitetet aktuale; aktuale sepse ato aktualizohen në jetën e përditshme në një mori formash dhe në fakt ndikojnë në jetën dhe personalitetin e një individi. Ato nuk janë thjesht abstraksione, por realitete dinamike ndërvepruese psikoneurologjike që shpesh shkaktajnë konflikte për dhe brenda njerëzve. Kapaciteti bazë i dashurisë manifestohet në kapacitetet parësore, duke iu referuar faktit se këto janë emocionale dhe përbëjnë themelin e kapaciteteve dytësore;

janë jo

aftësia bazë për të ditur manifestohet në kapacitetet dytësore. Zhvillimi i ndrydhur, i pazhvilluar ose i njëanshëm i këtyre kapaciteteve shkakton sfida dhe vështirësi në marrëdhëniet ndërpersonale dhe ndërpersonale. Dikush mësoi nëpërmjet përvojës, p.sh., se ka një kohë të caktuar për të ngrënë, për të fjetur, për të luajtur, për t'u lidhur me prindërit ose vëllezërit e motrat, etj. Si foshnjë, nuk e di se kjo (njohuri e të realitet e koha është dytësore), njeriu e përjeton atë si nevoja parësore - psiko-emocionale, fiziologjike ose sociale, janë qoftë u takua ose të paplotësuara në kohën e duhur, bazuar në nevojat e veta ose në ato të përcaktuara nga të tjerët në mjedisin e dikujt. Përgjigjet e dikujt ndikojnë në formimin, zhvillimin dhe mirëmbajtjen e personalitetit.

Peseschkian (2000) pohon se këto kapacitete aktuale manifestohen si: norma shoqërore; normat familjare; modelet e sjelljes; sistemet e vlerave; burimet e konfliktit (të brendshme dhe të jashtme); shkaqet dhe shkaktarët e sëmundjes; variablat e socializimit; shenjat e anëtarësimit në grup; maskat e sjelljes; armë dhe mburoja në marrëdhënie; pritjet e sjelljeve të të tjerëve; atributet e personalitetit; arsyetimet e sjelljes; kapacitetet për zhvillim; kriteret/standardet e gjykimit; kanë edhe dimensione fleksibiliteti-fiksimi dhe aktiv-pasiv. Këto kapacitete aktualizohen si burime potenciale konflikti midis dy palëve që i vlerësojnë ato ndryshe. Ato gjithashtu mund të aktualizohen si mundësi për zhvillimin psikosocial të dikujt. Këto kapacitete janë dhënë në tabelën 1.

Tabela

1 Kapacitetet aktuale (bazuar në Peseschkian, 2000)

KAPACITETET PRIMAR	KAPACITETET DYTËSORE
Dashuri/pranim	Përpikëri
Modelimi	Pastërtia
Durim	Rregullsia
Koha	Bindja
Kontakti	Me mirësjellje
Seksualiteti	Ndershmëria/Sinqeriteti
Besim	Besnikëria
Besimi	Drejtësia
Shpresa	Zell/Arritje
Besimi	Kursim
Dyshimi	Besueshmëria
Siguria	Preciziteti
Uniteti	Ndërgjegjshmëria

Emri i kësaj qasje psikoterapeutike rrjedh nga përdorimi i fjalës latine positum nga Peseschkian, e dhënë prej tij si: faktike, reale dhe 'e dhënë'. Në ndonjë marrëdhënie çfarë është dhënë dhe faktike

thjesht konflikte, por mundësi që mund të zhvillohen. Megjithatë, kapacitetet dhe mundësitë mund të kenë nevojë të diferencohen për t'u zhvilluar.

Megjithatë, kur kam kërkuar të gjej një burim për positumin përcaktues të Peseschkian si më sipër, përkufizimet që mbështesin përdorimin e tij nuk kanë dalë. Etimologjia e këtij termi latin i referohet te "diçka se është i vendosur ose shtruar poshtë". E pranoj se mund të ketë burime për të cilat nuk i di dhe besoj se dikush do të më ndriçojë, i cili e di se nga e ka nxjerrë përdorimin e tij. Por është e vërtetë që jo të gjitha faktet janë dhënë dhe jo të gjitha ato që jepen janë faktike. Kapacitetet aktualizohen në jetën e një individi nëpërmjet personalitetit të tyre dhe bëhen të rëndësishme për formimin e sistemeve të tyre të referencës për ndërveprim.

Këto fillore dhe dytësore kapacitetet Bëhuni RSS të ndryshëm për atë që konsiderohet sjellje 'normale' ose 'e pritshme' nga vetja dhe të tjerët. Bazuar në atë që njihet si bindje, p.sh., dikush shihet se i përmbush ose nuk i përmbush standardet e bindje, që nga viti një ka a drejtimin dhënë në këtë SoR për ta kërkuar atë: "bindja tregohet kështu". Marrja e dy kapaciteteve të tjera: standardi i pastërtisë së dikujt thjesht nuk përputhet me atë të një tjetri, i cili mund të ekzistojë si funksion i rregullit; diçka nuk është vërtet e pastër nëse nuk ka një rend të duhur, pasi rregullimi përmbledh qartë. Pastërtia duhet të bëhet në rendin e duhur si mirë: pluhurosja para fshirjes, fshirja para pastrimit, p.sh. Duart duhet të jetë i larë përpara duke ngrënë ose pasi keni shkuar në tualet, etj.

Kapacitete të tjera shërbejnë si SsoR gjithashtu në përvojën tonë dhe gjykim e çfarë është e pranueshme dhe të tolerueshëm në ndërveprimet tona me të tjerët dhe veten tonë. Një shembull mund të jetë i vlefshëm: ndonëse dikush ka mësuar se të qenit i përpiktë është shumë i rëndësishëm dhe pasojat e vonesës janë të pakëndshme, pasi u zbatua nëpërmjet ndëshkimit, pastërtia gjithashtu vlerësohet shumë dhe imponohet gjithashtu nëpërmjet disiplinës së rreptë. Njeriu bëhet i detyruar për bindje dhe në ankth për të qenë i pastër. Në një situatë kur diçka duhet pastruar – sepse dikush po vjen, ose për të shmangur zemërimin e një prindi ose bashkëshorti – por duke marrë kohë për ta bërë këtë mund të rezultojë në vonesë për një takim të rëndësishëm, ambivalencë ose ankth, stres ose mund të zhvillohet edhe një sëmundje psikologjike. Sjelljet

obsesive-kompulsive gjithashtu mund të jetë atribuohet, në pjesë, te të tilla e brendshme konflikte të zakonshme, të përditshme nevojave.

Duke i diferencuar këto kapacitete aktuale, individët janë në gjendje të kuptojnë se si ato

i përjetuan këto kapacitete si fëmijë dhe se si personalitetet e tyre u formuan dhe u ndikuan nga të njëjtat kapacitete, si i prekin ato tani, dhe si rrjedhim si mund të zhvillohen në mënyra të reja të mundshme për të qenë dhe si SSOR, të zgjerohen. Siç zbuloi dhe hulumtoi Peseschkian, këto kapacitete dhe konfliktet që njeriu përjeton bazuar në to, kanë pasoja të thella psikologjike, psikosomatike, psikosociale dhe madje edhe njohëse. Studimet shkencore e kanë konfirmuar rëndësi (p.sh Tritt, Loew, Meyer, Werner & Peseschkian 1999; Peseschkian 2009).

Një person mund të shmangë me ankth një tjetër, mund të kërcënojë ashpër një tjetër nëse rrobat ose shtëpia e tij nuk janë 'të duhura', të pastra dhe të rregullta. Diçka mund të jetë e pastër dhe e rregullt edhe nëse nuk shkëlqen, nuk ka erë zbardhues, ka a e lehtë njollë, ose të jetë në një saktë vend, p.sh. edhe pse dikush mund ndjej atë duhet kënaq kërkesat e sakta. Kështu, duke marrë parasysh këto kapacitetet si dhe mënyrat e ndërveprimit, njeriu bëhet i përpiktë.

Mbani mend, një sistem referimi (SoR) është një grup njohurish ekzistuese mbi të cilin njeriu ndërton njohuri të mëtejshme; dija nuk është vetëm intelektuale, por edhe njohëse-emocionale dhe e sjelljes. Një SoR është hapi i parë në metodën e inteligjencës duke ditur, a metodë, duke qenë "të modaliteti ose mënyra e afrimit të gjërave...rruga që na çon te gjërat" (Zubiri 1981, f. 15). Dikush u afrohet gjërave reale: të tjerave, situatave, objekteve dhe ngjarjeve, bazuar në metoda të ndryshme. Ekziston një metodë, një mënyrë për të qenë të besueshëm, të sjellshëm, të rregullt, të përpiktë ose të durueshëm, të besueshëm, të sigurt dhe shpresëdhënës që janë unike për çdo individ, bazuar në mënyrat e tyre të kaluara të njohjes emocionale dhe të përjetimit të realitetit. Një person që është i turpshëm për një situatë dhe nuk u beson të tjerëve, ose ndihet i papranuar në një mjedis të tillë, mund të afrohet me kujdes ose të shmangë afrimin. Këto kapacitete na japin një drejtim se çfarë 'mund të jetë' gjëja reale e kapur. Kujtoni se një SoR ofron një drejtim për hetim, një skicë të asaj që diçka 'mund të jetë', bazuar në përfaqësimet e ofruara nga SoR, dhe një përvojë.

Dikush shihet në një cep të rrugës duke mbajtur një dorë, duke mbajtur një filxhan. Bazuar në njohuritë e kaluara, kjo interpretohet si lypës; mund të jetë një person i varfër që lyp para. Një person tjetër, bazuar në një të kaluar tjetër, e interpreton këtë si një murg që lyp për donacione. E para e ka mësuar rëndësinë e kursim dhe besueshmëria dhe imagjinon personi që nuk ka

qenë i besueshëm në trajtimin e parave - "pse tjetër do të lypnin tani", është



i menduar. Ata përjetojnë trishtim dhe/ose zemërim në duke parë çfarë 'mund be' a lypës. Një dëshiron të ndihmojë, por ndihet në konflikt bazuar në RSS-në e tyre. I dyti e di se është e zakonshme që murgjit të lypin dhe nga mirësjellja dhe pranimit (dashuria), ofron me kënaqësi fonde, duke ditur se bindja ndaj zotimeve e ndalon këtë murg të ketë para për vete. Ky person përjeton gëzim dhe mirënjohje në një mundësi për të qenë i ndërgjegjshëm këtu.

Shpresoj që kjo të mjaftojë dhe të sigurojë një skicë që mund të zhvillohet më tej për të kuptuar se si funksionojnë këto kapacitete si SSOR psiko-emocionale për ndërveprimet e përditshme në varësi të strukturës unike të personalitetit të dikujt. Unë pohoj se këto janë sisteme referimi të vlefshme për njohjen psikologjike dhe psikoterapeutike. PPT u ofron terapistëve dhe klientëve mjete specifike terapeutike dhe psikoedukative për ndryshimin e karakteristikave të personalitetit, të cilat janë problematike dhe të pashëndetshme, disa që rrjedhin nga një qasje konjitive-sjellëse, e ngjashme me një 'formë mendimi jofunksional', ose psikoanalizë dhe psikosomatikë. Si një qasje ndërkulturore, PPT përdor histori nga kultura të ndryshme si një mjet për të anashkaluar mbrojtjen psikologjike dhe duke inkurajuar a klient te bisedoni rreth diçka jo drejtpërdrejt, edhe pse në mënyrë implicite të lidhura me jetën e tij/saj. Tregimet shërbejnë shumë funksione në PPT dhe ndriçimi i RSS-së së tyre në lidhje me këto kapacitete është një.

Një kontribut tjetër i rëndësishëm i PPT-së i krijuar nga Peseschkian nuk është vetëm shqyrtimi i ngjarjeve të mëdha traumatike, por ajo që ai e quajti mikrotrauma: konfliktet e vogla

të përditshme që lindin në ndërveprimet tona me të tjerët, në konfliktet tona të brendshme mbi të cilat kapaciteti ka përparësi dhe cilat mbi kalim e koha ndërtoj lart dhe mund bëhet shumë kaustike në marrëdhënie si dhe brenda vetes. Për shembull: dikush vlerëson saktësinë, por një bashkëpunëtor thjesht nuk e plotëson standardin që keni vendosur. e tyre puna kënaq të shefi, por jo ju. Ajo ju mërzit dhe megjithëse jeni përpjekur ta 'edukoni' personin 'mënyrën e duhur për ta bërë këtë', ai/ajo thjesht nuk i intereson te kënaq juaja më të larta kërkesat. Ju duan te jini të sjellshëm, ndaj përmendeni me mirësi vetëm rrallë. Me kalimin e kohës, kjo bezdi ndërtohet, ju zemëron dhe mund të shpërthejë e të ndikojë në marrëdhënien me kolegun ose të tjerët. Kur ndonjë ngjarje, kryesisht neutrale në vetë realitetin, zgjon vëmendjen tonë dhe na stimulon mjaftueshëm për të provokuar një konflikt ose reagim emocional, mikrotrauma-si e tillë, jep të dhëna se ku mund të zhvillohen dhe të diferencohen më tej kapacitetet aktuale. Këto ngjarje të vogla ndodhin aq rregullisht sa duhet të jetë

të njohura si dukuri reale të jetës psikologjike dhe të personalitetit që kërkojnë shpjegim.

Kapacitetet parësore dhe dytësore, që rrjedhin nga kapacitetet bazë, janë aspekte të funksionimit "të thelluar" psikologjik që ne njerëzit duam dhe ruajmë. Ne vëzhgojmë shumë sjellje dhe interpretojmë veprimet e të tjerëve bazuar në këto SsoR dhe teorinë tonë të mendjes. Më lejoni tani të paraqes dhe të shqyrtoj SsoR-në bazuar në aftësinë për të ditur për të përfunduar këtë artikull.

### 3.5. SsoR dhe 'kapaciteti për të di'

Peseschkian (2000, f. 99) dallon katër mënyra të kësaj aftësie për të ditur, bazuar në përkatësinë e tij fetare Bahá'í dhe një kornizë epistemologjike islamike-Baha'í. Në PPT, kjo është diagramuar në Figurën 2 dhe të cilën unë po e quaj SSOR njohëse për të treguar se këto nuk kanë të bëjnë vetëm me 'të diturit' në një kuptim intelektual, por 'kognitive' siç përdoret aktualisht duke iu referuar kujtesës, vëmendjes, vendimmarrjes, problemit. zgjidhja dhe përdorimi i gjuhës; ato janë edhe kritere apo standarde të gjykimit. Secili prej këtyre stileve të njohjes mund të zhvillohet në mënyrë të njëanshme dhe të kontribuojë në pohimet dogmatike të korrektësisë dhe vlerësimit, si dhe janë fenomene dinamike ndërvepruese që përfaqësojnë personalitetin tonë. Sigurisht, mundësia e përdorimit të më shumë se një modaliteti mbetet e hapur.

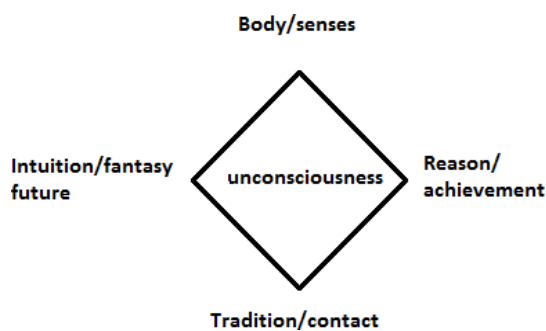


Figura 2. Sistemet njohëse të referencës

Siç u bë më parë, unë do ta shpjegoj këtë dimension modeli duke filluar nga lart dhe duke vazhduar në drejtim të akrepave të orës. "Çdo qenie njerëzore së pari e përjeton veten dhe botën përreth tij drejtpërdrejt përmes tij shqisat. Ai prekje, ai sheh, ai dëgjon, ai nuhat, shijon, etj. Po ashtu, ai ka shqisa që i transmetojnë informacione për gjendjen e trupi dhe e të individual organet" (Peseschkian 2000, fq. 100). Një i porsalindur përjeton ndjesitë dhe zhvillon një përgjigje emocionale ndaj tyre. Është, pajtohem, siç

shprehen Greenspan dhe Shanker në librin e tyre Ideja e Parë: "çdo ndjesi, siç regjistrohet nga fëmija, gjithashtu jep

ngrihu... në një afekt ose emocion; do të thotë, foshnja i përgjigjet asaj sipas ndikimit të saj emocional dhe fizik mbi të” (2004, f. 56). Kjo bëhet një bazë e njohjes kognitive-emocionale. Nëse një ka i mesuar, për shembull, se aroma e trupit të dikujt është e keqe dhe 'e papastër' dhe kontakti është refuzuar nga të tjerët për shkak të kësaj, njeriu mund të përdorë antidjersë, parfume, kolonë ose produkte të tjera të tilla për të parandaluar ose mbuluar erën, mund të ndërroni shpesh veshjet dhe dushin dhe ndjeheni të pakëndshëm, të zemëruar apo edhe të shqetësuar nëse kjo nuk mund të ndodhë. Është e lehtë të shihet se si lidhja e dikujt dhe përpunimi i informacionit nga trupi bëhet një SoR kritike për personalitetin dhe ndërveprimin shoqëror. Një aromë stimulon hundët tona, ngjall një kujtesë dhe/ose përgjigje fiziologjike që bëhet një bazë mbi të cilën ne reagojmë ndaj vetvetes dhe gjykojmë të tjerët. Raca të ndryshme kanë erëra trupore të ndryshme, mjaft natyrale dhe neutrale në realitet, edhe pse problematike nëse i padiferencuar. Në mënyrë të ngjashme, mund të mendohen shembuj për çdo modalitet shqisor brenda kompleksit të përvojave të jetës së përditshme: “Unë thjesht nuk mund të fle nëse ka zhurmën më të vogël rreth meje dhe nervozohem mjaft nëse nuk ka heshtje të plotë. Nëse nuk është shumë e qetë, nuk mund të përqendrohem vërtet kur punoj. Kur isha fëmijë, I kishte te zvarriten përreth të shtëpi në imja majat e gishtave për të mos zgjuar babanë tim që punonte netë.”

Kur marrim parasysh dimensionin e arsyes, ai “funksionon si një ndërmjetës aktiv midis nevojave dhe motiveve të brendshme dhe mjedisit fizik dhe social. Përmes të folurit, ai bëhet mjete e ndërpersonale marrëdhëniet” (Peseschkian 2000, fq. 102-3). E konsideruar në një kuptim psikologjik, ne përdorim arsyen tonë për të zgjidhur problemet, për të testuar realitetin, për të gjykuar situatat në të cilat gjendemi dhe madje për të përcaktuar se çfarë dëshirojmë të arrijmë. Bazuar në kapjen e të njëjtave fenomene, njerëzit e gjykojnë atë ndryshe në varësi të përvojës, supozimeve dhe motiveve, secili duke kontribuar në arsyen e SoR që ofron. Nëpërmjet arsyes sonë ne arrijmë të kuptuarit dhe kontrollin mbi aspektet e jetës. Në disa raste, arsyeja bëhet një masë e dobishme dhe standarde që ndihmon rritjen psikologjike: “Unë e di që dikush me lëkurë të bardhë nuk është në thelb kërcënues, por kur isha i ri prindërit e mi më mësuat të mos i besoja kurrë dikujt. të bardhë. Tani, kur I takohen a evropiane kush është i

bardhë, vërej parehati fillimisht, por kam mësuar të anashkaloj përgjigjen time fillestare duke zbatuar logjikën.” Deklaratat e bëra nga individët pasqyrojnë arsyetimin e tyre, shpesh me ngjyrë nga afektive reagimi. Merren vendime të përditshme se kush e meriton drejtësinë tonë; me të cilit ne shpenzojmë tonë koha; çfarë rendit e

sjellja është ose nuk është e pranueshme; kur shkojmë të flemë ose ngrihem; dhe me kë dhe kur është më mirë të jesh i sinqertë ose më mirë të jesh i sjellshëm, etj.

Traditat janë forca të fuqishme që formojnë personalitetin, sjelljen dhe njohjen, duke rregulluar atë që mendon dhe madje edhe çfarë lloj pyetjesh janë të pranueshme për t'u bërë. Ne mësojmë traditat shoqërore, të komunikuar përmes edukimit, tregimeve, përrallave apo miteve, si dhe traditat familjare që janë transmetuar, ndoshta përmes brezave. Ka tradita në lidhje me ushqimin e përgatitur dhe të konsumuar në mënyrë të pranueshme, shenjat fizike ose zbulimet; çfarë lloj pune miratohet ose shpërfillet; me të cilin dikush mund të ndërveprojë ose të martohet; madje edhe traditat e lashta në lidhje me të ardhmen. Disa tradita pengojnë zhvillimin, "Ne i kemi bërë gjithmonë gjërat në këtë mënyrë dhe ka funksionuar mirë. Nuk ka nevojë të ndryshohet!" Të tjerë kufizojnë ndërveprimin social, "Njerëzit në të fqinje fshati luftoi kundër paraardhësit tanë, prandaj ne kurrë kanë kishte ndonjë të merresh me ato që nga viti. Ajo është e ndaluar për ju të shko atje." Traditat bëhen fikse, ndoshta të ndenjura dhe regresive ndaj avancimit shoqëror, por mund të relativizohen dhe të kontribuojnë në zhvillim. Një person mund t'i gjykojë të tjerët përmes zakoneve të tyre tradicionale dhe të vendosë se cilat qëllime janë të denja për t'u ndjekur bazuar gjithashtu në to. Si SoR, tradita i ka mbajtur njerëzit të ndarë për shkak të sistemeve të ndryshme të besimit që u krijuan për të sjellë unitet, personalitete të formësuara dhe të shtrembëruara, si dhe penguan personalitetin e shëndetshëm. formimi.

Kjo më çon në dimensionin përfundimtar, atë të fantazisë dhe të së ardhmes, edhe në lidhje me intuitën. Një nevojë vetëm kanë lexoni të punon e mistikë, poetët, ose filozofë të tillë si Sufi Ibn `Arabi, Arthur Schopenhauer, William Blake ose Henri Bergson, për të përmendur disa, për të kuptuar fuqinë e këtij dimension si SoR. Çdo gjë që vjen nga imagjinata ose intuita konsiderohet si e saktë dhe e respektuar fort, pavarësisht nga arsyeja ose perceptimi shqisor. Fantazitë gjejnë një dalje përmes veprave të trillimit, artit dhe ëndrrave, ndër mjete të tjera. Deluzionet ose halucinacionet nuk janë të rralla, përvojat vizionare ndodhin përmes aftësisë së imagjinatës dhe ndikimi i tyre i fuqishëm dhe përshtypja emocionale janë të vështira për t'u mospërdorur tek ai që i përjeton ato. Megjithatë mbështetemi në shqisat ose arsyen tonë, imagjinata shoqëron atë që kapim: ne kapim një figurë të ngjashme me

shkop në tokë dhe lind imazhi i një gjarpri. automatikisht. Një kap a person e një lëkurë me ngjyrë të ndryshme ose të folur të ndryshëm dhe mund

imagjinoni të gjitha llojet e gjërave në varësi të asaj që është mësuar dhe përjetuar me një person tjetër të ngjashëm. Këto përfytyrime mund të jenë pozitive: "Hera e parë që takova një indiane, ajo ishte kaq e këndshme dhe mikpritëse. Tani kur I Shiko a person nga Indi, fytyra e saj vjen në imagjinatën time dhe unë përshëndes të panjohurin ngrohtësisht, duke menduar për të ajo."

Konsiderohet në mënyrë terapeutike, te kuptojnë këto mënyra dinamike të aftësisë për të ditur e ndihmojnë njeriun të jetë empatik ndaj mënyrës sesi një person përpunon informacionin dhe të forcë e ndonjë modaliteti si a SoR. Ndërsa një mënyrë mund të dominojë, të tjerat mund të përmirësohen përmes edukimit, diferencimit dhe trajnimit. Dominuese personalitet modele formë bazuar në një mënyrë, por mund të zgjerohet. Një gamë e gjerë e psikologjike çrregullime mund të jetë Kuptohen dhe atribuohen këtyre mënyrave të njohjes, zhvillimit në SsoR jo të shëndetshëm, dhe disa janë paraqitur në Figurën 3.

Figura 3. Katër dimensionet e simptomave

## konkluzione

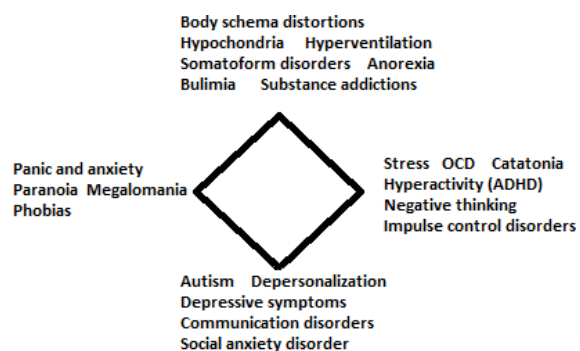
I kanë tentuar te demonstrojnë dhe të ndriçojnë rëndësinë e një sistemi referimi duke përdorur sistemin filozofik të Zubirit. Vepra e tij e madhe, Inteligjenca e ndjeshme (1999) është një shpjegim filozofik i inteligjencës si një akt i njohjes së realitetit. Intelekti ynë është i ndjeshëm, dhe ndjesia jonë është intelektuale, thotë ai. Nëpërmjet shqisave dhe trurit tonë ne ndërtojmë në mënyrë aktive realitetin tonë dhe ndërveprojmë emocionalisht me këto realitete, duke u bërë kështu individë me personalitete unike. Zubiri avers që

ISSN 2710-1460

ka thjesht

`analizuar kjo struktura, jo i ngritur konceptet mbi konceptet, por analizozi aktin e njohjes. Ai dha një SoR që unë e kam përdorur këtu dhe në vepra të tjera për të rishqyrtuar disa mendime në psikologji dhe psikoterapi.

Po kështu, SoR e njohur si Psikoterapia Pozitive dhe Transkulturore e krijuar nga Peseschkian u prezantua në shumë vende në vitet 1980 dhe është e themeluar mirë në Evropë. Ai



ofroi një metodë për të kuptuar funksionimin psikologjik, strukturën e personalitetit dhe proceset psikodinamike të bazuara në jetën e përditshme. Kapaciteti bazë i të dashuruarit së bashku me aftësinë bazë të njohjes manifestohen në aftësitë aktuale. Këto kapacitete janë struktura themelore të jetës psikologjike; ato janë mënyra të të mësuarit dhe duke bërë kuptim e realitet (vetë dhe të tjera) si dhe mënyrat e afrimit me atë që kuptojmë në realitet. Të më shumë ne kuptojnë SSOR që kemi mësuar dhe përjetuar, aq më shumë diferencohen dhe qartësohen, ndoshta terapeutikisht nëse nevojiten, të më shumë mundësitë ne mundemi zhvillojnë për më të shëndetshme psikologjike funksionimin. I mësuar në mënyrë pasive, këto kapacitetet ndikojnë sot dhe nesër, dhe mund të ndryshohet për të krijuar të nesërme të ndryshme.

Kuptohet në a psikologjike sens, këto SsoR funksionojnë në mënyrë implicite dhe kryesisht në mënyrë të pandërgjegjshme. Ato janë të dobishme për t'u kuptuar për të gjitha qasjet ndaj njohurive psikoterapeutike, kontribuojnë në teorinë e personalitetit dhe duhet të shpjegohen më tej. Këtu thjesht po tërheq vëmendjen ndaj tyre. Ato janë të vlefshme për qasjet ndërdisiplinore dhe ndërkulturore për të kuptuar dallimet e personalitetit dhe metateorinë terapeutike.

Konfliktet e jetës së përditshme, makro- dhe mikrotraumat e përjetuara mund të ndryshohen vetëm nëse kuptojmë se si i kemi mësuar. Ky është një shtysë e PPT. Kuptimi është jo vetëm intelektuale, është gjithashtu emocionale dhe sociale, dhe bazuar në RSS që kemi mësuar, shumë prej të cilave kanë shërbyer për të na ndarë dhe jo për të bashkuar ne - brenda psikikës sonë dhe kolektivisht. Si realitete dinamike psikologjike, këto kapacitete ndikojnë në interpretimet tona dhe përgjigjet ndaj të tjerëve dhe realitetit tonë. Diferencimi i këtyre kapaciteteve ndihmon dinamikën e shëndetshme psikosociale dhe mirëkuptimin ndërkulturor. Shpjegimi i këtyre si sisteme referimi, siç pohoi Peseschkian, nxjerr në pah një veçori të kontributit të tij që mbetet latente dhe ofron një qasje sistematike dinamike ndaj psikoterapeutike. ligjërimi

## Referencat

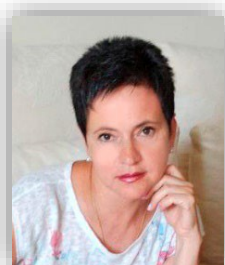
- [1] `ABDU'L-BAHÁ (1987). *Disa iu përgjigjën pyetjeve* . Seksioni 56. Wilmette, Ill: Botime Baha'í Besim.
- [2] BORCHERT, D. (Ed.) (2006). *Encyclopedia of Philosophy*, Vol. 3, Ed. 2. MI: Thomson Gale. 872p.
- [3] COPE, T. (2009). "Teoria e Psikoterapisë Pozitive i Kapacitetit për të Njohur si Shpjegim i Përmbajtjeve të Pandërgjegjshme". *Ditar e Feja dhe Shëndeti*, Nr.

- [4] **COPE, T.** (21010). Qasja në thelb integruese e Psikoterapisë Pozitive. *Revista e Integritit të Psikoterapisë*, vëll. 20:2, f. 203-250.
- [5] **DUMONT, F.** (2010). *Një histori e psikologjisë së personalitetit*. NY: Cambridge University Press. DOI: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511676093>
- [6] **EDELMAN, G. & TONONI, G.** (2001). *Një univers i vetëdijes: si materia shndërrohet në imagjinatë*. NY: Librat bazë. 288 fq.
- [7] **EISNER, D.** (2000). *Vdekja e psikoterapisë: nga Frojdi te rrëmbimet nga të huajt*. CT: Praeger. 248 fq.
- [8] **ELLENBERGER, H.** (1981). *Zbulimi i të pandërgjegjshmes: historia dhe evolucioni i psikiatrisë dinamike*. Librat bazë. 976 fq.
- [9] **EWEN, RB** (2003). *Një hyrje në teoritë e personalitetit*. botimi i 6-të. NJ: Lawrence Erlbaum Associates. 480 fq.
- [10] **FOWLER, T.** (2008). Kausaliteti dhe shkakësia personale në filozofinë e Xavier Zubirit. *The Xavier Zubiri Review*, Nr. 10, pp. 91-112.
- [11] **GREENSPAN, S. & SHANKER, S.** (2006). *Të së pari ideja: si simbolet, gjuha dhe inteligjenca evoluojnë nga paraardhësit tanë primat te njerëzit modernë*. Kembrixh, MA: DeCapo Press. 504 fq.
- [12] **HASSIN, R., ULEMAN, J., & BARGH, J.** (2005). *Pavetëdija e re*, Oxford: Universiteti i Oksfordit Shtypni.
- [13] **MACINTYRE, A.** (2004). *E pavetëdijshme: një konceptual analiza*. (Zbul. red.). MB: Routledge. 128 fq.
- [14] **MIJOLLA, A. (Red.)** (2005). *Fjalori ndërkombëtar i psikanalizës*, vëll. 3. MI: Tomson Gale.
- [15] **PESECHKIAN, N.** (1996). *Tregimet orientale si mjete në psikoterapi: tregtari dhe papagalli*. New Delhi: Sterling Publishers Private l kufizuar.
- [16] **PESECHKIAN, N.** (2000). *Psikoterapia pozitive: teori dhe praktikë e a i ri metodë, me 33 figura*. Nju Delhi: E re Agimi.
- [17] **PESECHKIAN, N.** (2009). Sigurimi i cilësisë dhe studimi i efektivitetit të Psikoterapisë Pozitive: një qasje ndërkulturore. *Daseinsanalyse*, Nr. 25, fq. 82-92.
- [18] **PICKREN, W., & RUTHERFORD, A.** (2010). *A histori e modernes psikologjisë në kontekst*. NJ: Gjoni Wiley & Djemtë. 416 fq.
- [19] **ROBINSON, D.** (1995). *Një histori intelektuale e psikologjisë* 3 Ed. universiteti e Wisconsin Shtypni. 392 fq.
- [20] **ROZENTAL, F.** (2007). *Dituria triumfuese: Koncepti i dijes në Islamin mesjetar*. MB: Brill. 355 fq.
- [21] **SHAMDASANI, S.** (2003). *Jung dhe krijimi i modernes Psikologji*. MB: Kembrixhit universiteti Shtypni. 404 fq.
- [22] **SHAMDASANI, S.** (2010) *Epilog: pavetëdija "opsionale", në Nichols, A. & Liebscher, M. (Eds.). Të menduarit e pavetëdijes: mendimi gjerman i shekullit të nëntëmbëdhjetë*. Kembrixh, MB: Cambridge University Press, pp. 287-296.
- [23] **TRITT, K., LOEW, T., MEYER, M., WERNER, B. & PESECHKIAN, N.** (1999). Psikoterapia pozitive: efektiviteti i një qasjeje ndërdisiplinore. *The European Journal of Psychiatry*, 13:4, f. 231-241.
- [24] **VIAL, F.** (2009). *E pavetëdijshmja në filozofi dhe frëngjisht dhe evropiane letërsi: e nëntëmbëdhjetë dhe fillim të shekullit të njëzetë*. Amsterdam: Rodopi. 404 fq.

- [25] **WALDRON, WS** (2003). *Pavetëdija budiste: Alaya-vijñana në kontekstin e mendimit budist indian*. NY: RoutledgeCurzon. 272 fq.
- [26] **WALEN, P., RAUCH, S., ETCOFF, N., MCINERNEY, S., LEE, M., & JENIKE, M.** (1998). Prezantimet e maskuara të shprehjeve emocionale dhe të fytyrës modulejnë aktivitetin e Amygdala pa njohuri të qarta. *The Journal of Neuroscience*, 18:1, f. 411-418.
- [27] **ZUBIRI, X.** (1981). *Natyra, Historia, Zoti*. Trans. T. Fowler. Marrë më 15-02-2002 nga Fondacioni Xavier Zubiri i Amerikës së Veriut. URL: <http://www.zubiri.org/index> [qasur: 14.11.2022]
- [28] **ZUBIRI, X.** (1980). *Mbi Thelbin*. Trans. A. Caponigri. Uashington, DC: Shtypi i Universitetit Katolik të Amerikës. 529 fq.
- [29] **ZUBIRI, X.** (1999). *Inteligjenca e ndjeshme*. Trans. T. Fowler. Marrë më 15-02-2002 nga Fondacioni Xavier Zubiri i Amerikës së Veriut. URL: <http://www.zubiri.org/index> [qasur: 14.11.2022] [Kjo vepër përbëhet nga tre pjesë. Pjesa I: Inteligjenca dhe Realiteti (IRE); Pjesa II: Inteligjenca dhe logot (IL); Pjesa III: Inteligjenca dhe arsyeja (IR).] 416 fq.
- [30] **ZUBIRI, X.** (2003). *Struktura dinamike e realitetit*. Trans. N. Orringer. I sëmurë: Shtypi i Universitetit të Illinois. 296 fq.



# KORNIZA KONCEPTUALE E KONFLIKTIT NDËRPERSONAL SI INTEGRIM I LOJARISË 7C DHE PSIKOTERAPISË POZITIVE

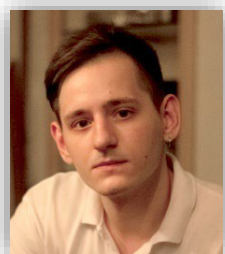


## Iia Gordiienko-Mytrofanova

Гордиенко-Митрофанова Ия  
Dr. Sc. në Psikologji, Profesor i  
Çertifikuar Pozitiv Psikoterapist  
Konsulent i praktikës private (Kharkiv, Ukrainë)

Email : [ikavgm@gmail.com](mailto:ikavgm@gmail.com)

ORCID: [0000-0001-5332-0663](https://orcid.org/0000-0001-5332-0663)

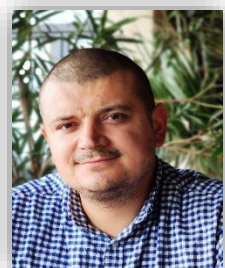


## Denys Hohol

Ph.D. student në Psikologji  
Konsulent Bazë i Psikoterapisë Pozitive,  
Student i Kursit Master  
Konsulent i praktikës private (Kharkiv, Ukrainë)

Email : [ReinRoz1803@gmail.com](mailto:ReinRoz1803@gmail.com)

ORCID: [0000-0002-4594-0720](https://orcid.org/0000-0002-4594-0720)



## Serhii Sauta

Ph.D. student në Psikologji  
Konsulent i psikoterapisë provokuese  
Konsulent privat praktik (Odessa, Ukrainë).

Email : [sergeisauta@gmail.com](mailto:sergeisauta@gmail.com)

ORCID: [0000-0002-1213-2655](https://orcid.org/0000-0002-1213-2655)

Marrë 15.11.2022

Pranuar për botim 30.12.2022

Publikuar 20.01.2023

## Abstrakt

Ky artikull paraqet kuadrin konceptual të konfliktit ndërpersonal si një integrim i konceptit të lojës 7C dhe psikoterapisë pozitive. Konflikti bazohet në strukturën e qëndrimit me tre komponentë të M. Smith. Konflikti ndërpersonal si një proces dinamik që ndodh midis të paktën dy të ndërlidhura partive (individët dhe / ose grupe), është përshkruar nga njohjet, e cila bëjnë lart të sferë i polemikave (komponenti kognitiv); emocionet e mbuluara nga tre mënyra të mundshme të përpunimit të konfliktit kyç (komponenti emocional); modelet e sjelljes së pozicioneve ludike në ekuilibër ose në manifestimet e tyre polare (sjelljes komponent).

**Fjalë kyçe:** konflikt ndërpersonal, lojëra 7C, pozicione ludike, psikoterapi pozitive, konflikt kyç, qëndrim

## Prezantimi

*Vetëm filistinët mund të besojnë se*

*konfliktet dhe problemet ekzistojnë për t'u zgjidhur. te dyja e kanë detyra të tjera në jetën e përditshme dhe në e dikujt historia e jetës, të cilën ata e kryejnë pavarësisht e tyre lejen e vet. Gjithashtu, asnjë konflikt i vetëm ka ndonjëherë ka ekzistuar kot nëse koha nuk zgjidhet atë, por e zëvendëson në formë dhe përmbajtje me një tjetër.*

Georg Simmel (Simmel, 1968)

Fenomeni i konfliktit social ka qenë objekt i hulumtimit në njohuritë sociale dhe humanitare për më shumë se njëqind vjet, duke filluar me veprat e filozofit dhe sociologut gjerman Georg Simmel (Simmel, 1968). Janë përfundimet e tij se formuar të bazë e kjo puna "Funkcionet e Konfliktit Social" (Coser, 1956) i sociologut gjermano-amerikan Lewis Alfred Coser, një nga themeluesit e konfliktit. teoritë.

Lënda tradicionale e studimit psikologjik të konfliktit është niveli i tij intrapersonal dhe ndërpersonal. Interesi aktual në aspektet teorike dhe praktike të konfliktit është për shkak të rritjes së tensioneve në sfera të ndryshme të jetës shoqërore (Oi-Ling, Phillips, & Tat-Wing, 2004; Kittusamy & Buchholz, 2004; Raak & Raak, 2003; Jehn & Mannix, 2001; Hahn, 2000). A të caktuara është shfaqur kontradikta midis kërkesave praktike për menaxhim efektiv të konfliktit dhe përpjekjeve për ta konceptuar atë (Rahim, 2010; Wilmot & Hocker, 2007; Jehn & Bendersky, 2003; Simons dhe Peterson, 2000).

Qëllimi i këtij artikulli është të zhvillojë dhe paraqesë një kornizë konceptuale të konfliktit ndërpersonal brenda qasjes psikologjike dhe psikoterapeutike për të kuptuarit dhe menaxhimin e konflikteve ndërpersonale, të kuptuara. në radhë të parë si sociale situatave por duke marrë parasysh "konfliktin kyç" konstruktojnë.

## Metodologjia

Bazuar në studimet teorike dhe empirike të shkencëtarëve, lënda e studimit të të cilëve është konflikti ndërpersonal (Bao et al., 2016; Brule & Eckstein, 2019; Trötschel et al., 2021; Majer et al., 2021; Welch et al., 2022, Donohue & Cai, 2022); analiza e shkallëve përbërëse të pyetësorëve

projektuar për të studiuar predispozitën personale ndaj sjelljes së konfliktit dhe për të identifikuar disa stile të zgjidhjes së konfliktit (Thomas & Kilmann, 1974;

Rahim, 1985; Straus et al., 1996.); kuadri dydimensional i konfliktit ndërpersonale H. Barki dhe J. Hartwick (Barki & Hartwick, 2004); koncepti i konfliktit kyç në kuadrin e metodës së psikoterapisë pozitive (Peseschian, 2016) dhe konceptit të lojërave 7C (Gordiienko-Mytrofanova & Hohol, 2022), struktura e konfliktit ndërpersonal u ndërtua si rezultat i integritit të lojërave 7C. koncepti dhe metoda e psikoterapisë pozitive.

Në përputhje me objektivat e studimit në vijim teorike metodat ishin të përdorura në puna: analiza teorike dhe metodologjike e burimeve shkencore, përgjithësimi dhe sinteza e të dhënave të marra nga analiza, sistemimi, klasifikimi, përfundimet dhe modelimi i tyre; përvojën e kryerjes së seancave të trajnimit të kompetencës ludike në bazë të Universitetit Kombëtar Pedagogjik HS Skovoroda Kharkiv, në Departamentin e Psikologjisë, që nga viti 2016.

Trajnimi i kompetencës ludike fokusohet në zhvillimin e aftësive efektive të menaxhimit të konfliktit ndërpersonal dhe është krijuar për një mandat akademik. Megjithatë, gjatë tre viteve ne e realizuam atë për dhjetë muaj në kuadër të eksperimenteve edukative. Gjatë kësaj periudhe, më shumë se 350 persona të moshës 20 deri në 40 vjeç morën pjesë në trajnim. Trajnimi përfshinte përdorimin e përmbajtjes edukative video (titulli i autorit është "Filmografi e Lojtari») e cila ishte krijuar nga lehtësuesit e trajnimit dhe pjesëmarrësit. Ajo kishte për qëllim njohjen e pozicioneve ludike. Përmbajtja letrare dhe video, metoda e studimit të rastit dhe reagimet efektive gjatë procesit të trajnimit në formën e intervistës video bënë të mundur zgjerimin e ndjeshëm të repertorit të çdo pozicioni ludic. Kanë qenë më shumë se 1000 «skenare» konflikti analizuar.

## Rezultatet

### 3.1. Tre aspekte të konfliktit dinamika

Prezantimi. Struktura e propozuar e konfliktit ndërpersonal përshkruhet nga tre aspekte të dinamikës së konfliktit, nga tre komponentët:

njohëse, emocionale dhe të sjelljes. Këta tre komponentë u përshkruan për herë të parë nga M. Brewster Smith në strukturën e tij të qëndrimit me tre komponentë: *një komponente kognitive* (ndërgjegjësimi i objektit të shoqërisë qëndrim); *një afektive komponente* (vlerësimi emocional i objektit); *një komponente i sjelljes* (sjellja ndaj objektit). Të gjithë elementët e strukturës së qëndrimit janë të ndërlidhur ngushtë dhe një ndryshim në njërin prej tyre përfshin një ndryshim në të tjerët (Smith, Bruner & White, 1956). Këta komponentë përshkruajnë tradicionalisht konceptin «I»-në paradigmen humaniste (Lodi-Smith & DeMarree, 2017).

**7C Lojtari.** Përpara se të kaloni në përshkrimin e komponentëve të konfliktit të përmendur më lart, është e rëndësishme të përvijoni konceptin e lojërave 7C në disa teza:

1) **loja** është krijimi i një realiteti brenda një tjetri (Sauta, Gordiienko-Mytrofanova & Hohol, 2021);

2) **lozonjari** është a të qëndrueshme personale tipar synuar në transformimin e hapësirës problemore të ndërveprimit ndërpersonal në një hapësirë ludike. Kjo nënkupton mobilizimin e të gjithë potencialit krijues të një individi dhe lejon që çdo situatë e vështirë të perceptohet si një sfidë dhe jo si një kërcënim (Gordiienko-Mytrofanova et al., 2022);

3) **kompetenca ludike** është një sistem burimesh të brendshme të cilat një individual kthehet në të konteksti i ndërveprimit problematik ndërpersonal në rregull për të gjetur pikën më të mirë të ekuilibrit midis individualitetit të tij ose të saj dhe kushteve të jashtme të mjedisit shoqëror në bazë të emocioneve pozitive të interesit dhe/ose kënaqësisë, shpesh në shprehjen e tyre afektive të shoqëruar me tension ose eksitim (Gordiienko-Mytrofanova & Hohol, 2022);

4) **katër lloje lojërash** (Sauta, Gordiienko-Mytrofanova & Hohol, 2021);

5) **Lojtaria 7C** përfaqësohet nga bashkimi i dy thelbësoreve të saj atributet:

- shtatë aftësi të vetë-motivuar, të cilat formojnë bazën e pozicioneve ludike të menaxhimit të konfliktit në ndërveprimin ndërpersonal: ndjeshmëria - "Empati"; humor - «Humist i vërtetë»; butësia - "Equilibrist"; imagjinatës - "Skulptor"; flirtim - "Diplomat"; dëshpërim - «Frolicsome Fellow»; arratisje - «I shenjtë Budalla»; së pari katër komponentët (dhe pozicionet përkatëse ludike) përfaqësojnë *burimet e transformimit*, ndërsa tre të fundit *formojnë hapësirë ludike e zgjidhjet*;
- shndërrimi i hapësirës problemore në hapësirë ludike kryhet në ekuilibër brenda njëres prej tre ludikeve pozicionet: «Diplomat», «Frolicsome Fellow», «Holy Fool» (Kobzieva, Gordiienko-Mytrofanova, Udovenko & Sauta, 2020).

*Pjesëmarrësit ose aktorët kryesorë në hapësirën e problemit (konfliktit)* janë palët e drejtpërdrejta kundërshtarë: Lojtari dhe tjetri, ku Lojtari është personi që menaxhon/zgjidh konfliktin *ndërpersonal* të problem nga do të thotë e 7C lozonjari dhe Tjetri është kundërshtari i Lojtarit i cili mund të përfaqësohet nga një ose disa individë. Më tej në tekst, Lojtari dhe Tjetri janë shkruar me shkronja të mëdha letra.

**Komponenti kognitiv** (njohjet) e konfliktit/problemit përshkruhet nga **hapësira e problemit (PS)**, fik. 1. Të përmbajtjen e të problem hapësira përbëhet nga: vlerat, qëndrimet, besimet, nevojave, etj., si dhe dallime kulturore / racore / kombëtare / fetare / profesionale / moshës / gjinisë / seksit dhe dallime të tjera midis palëve të konfliktit / problemit. Dhe sa më e madhe të jetë divergjencia midis të priturës dhe të vëzhguarit, aq më i lartë është stresi i konfliktit dhe aq më i prekshëm përjetohet nga palët e konflikti.

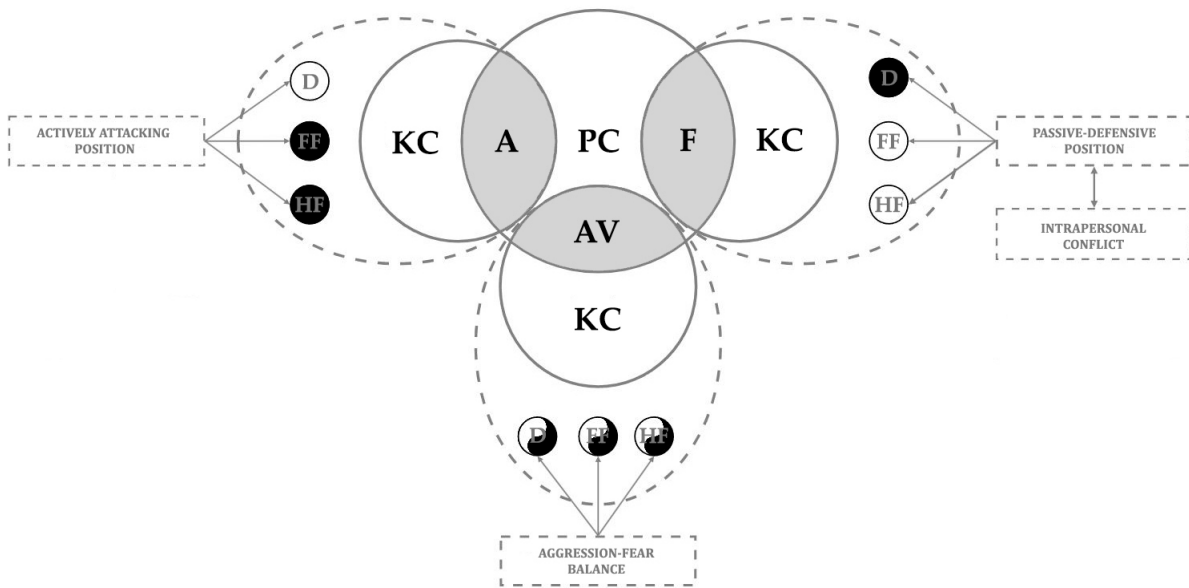


Figura 1. Struktura e konfliktit ndërpersonal të integrimit të konceptit të lojës 7C dhe metoda e psikoterapisë pozitive

*konventat:*

hapësira e  
njomë.  
konflikti.  
ession.

barazojnë  
verbalizimin.  
pozicioni diplomat.  
c Pozicioni Shok i këndshëm.  
ic pozicion Budallai i Shenjtë

përcaktimi i bilancit të pozicionit ludik.



përcaktimi i deficitit të pozicionit ludic.



ation e tepriçës së pozicionit ludic.



**Komponenti emocional** (emocionet) e konfliktit/problemit përshkruhet nga **konflikti kyç**. Në metodën e psikoterapisë pozitive, pika kryesore «mirësjellje e tepruar (mirësjellje) – drejtpërsëdrejti e tepruar (sinqeritet)» është vendi më i prekshëm për modelin e mëposhtëm të shfaqjes së simptomave/problemit: reagimet e edukatës/mirësjelljes së tepruar në endokrin dhe ndërmjetësues. korrespondojnë mekanizmat e sistemit nervor qendror të reagimi të frikë; të reagimet të drejtpërdrejtë/sinqeriteti të tepruar në sistemin nervor qendror korrespondon me agresionin (Peseschkian, 2016: 34). Më shumë detaje rreth përmbajtjes së konfliktit thelbësor dhe tre modeleve të mundshme të saj përpunimi mund të jetë gjetur në tonë vepra (Sauta, Gordienko-Mytrofanova & Hohol, 2021).

Të Celës konflikti është a konflikti e konfliktet. Ajo është gjithashtu **një konflikt i brendshëm i perceptuar** midis nevojës për të shprehur interesat e veta (drejtësi / sinqeritet) dhe në këtë mënyrë të qëndrojnë në kontakt me veten (kongruencë) dhe të nevojë jo të merrni të rreziku e

qëndrimi i njerëzve të tjerë dhe për shkak të tij mbetet në kontakt me ta (mirësjellje / mirësjellje).

Kështu, baza për komunikimi brenda marrëdhëniet ndërpersonale është mirësjellje dhe sinqeriteti. Të aktuale aftësia e "sinqeritet" në sociale marrëdhëniet kuptohen si çiltërsi dhe drejtpërdrejt . Ajo është e

rëndësishme të thuaj çfarë ne mendoj të të kesh të drejtë, por ta thuash në një mënyrë të tillë jo ofendoj juaja partner. N. Peseschkian shënime:

"Ajo është gjithashtu e rëndësishme të mbani mend, se shkallë e sinqeriteti nuk është e njëjtë në të gjitha sferat e jeta». Të aftësinë aktuale e «mirësjelljes» kuptohet si të aftësia për të ndërtuar marrëdhënie ndërpersonale. Të formë e manifestimi i tij është sjellje që vëzhgon

shoqërore rregullat e pranuar të sjelljes, si p.sh takt, respekti për partnerin dhe veten, modestia (Peseschkian, N. & Peseschkian, H., 2013: 141-145). Sipas M. Goncharov, Celës konflikti lind sa herë që

ka një perceptuar zgjedhje tension: për të thënë për një kontradiktë domethënëse e interesat ose për ta fshehur atë (Goncharov, 2015: 54).

Meqenëse konflikti ndërpersonal është një luftë e shprehur midis të paktën dy palëve të ndërvarura, menaxhimi efektiv i konfliktit kërkon pjesëmarrjen e një pale tjetër: ose një personi tjetër ose një nevojë tjetër të këtij personi. Për ta bërë këtë, përmbajtja e konfliktit duhet të perceptohet dhe

verbalizuar, gjë që jep një mundësi për perceptim adekuat të konfliktit nga pala tjetër.

Prandaj, ne mund të identifikojmë tre modele të mundshme e përpunimi të Celës konflikti (Goncharov, 2015: 52), fig. 2.

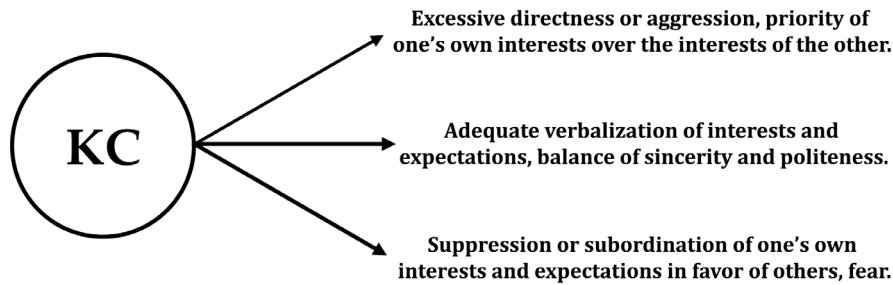


Figura 2. Tre modele të mundshme të përpunimit të konfliktit kyç (Goncharov, 2015: 52)

Këtu mendojmë vetëm se është e rëndësishme të tërhiqni vëmendjen te dy pikë. Të së pari ka te bëj me të ashtuquajturat etike emocionet e cila rregullojnë sjellje në konflikt.

Duke iu referuar doktrinës së virtyteve të Aristotelit dhe doktrinës së mesatares së artë (Aristotel, 1983), ne mund të krijojë e të ekulibër e "i tepërt drejtpërdrejtë" - "mirësjellje e tepruar" si aftësi të zhvilluara në mënyrë optimale midis dy poleve (fig. 3)



Figura 3. Format polare të «sinqeritetit» / «mirësjelljes»

Në njërin pol të mirësjelljes janë **gënjeshtra** (frika), pra mirësjellja e tepruar: në vijën e drejtë nga edukata në gënjeshtrë janë hipokrizia, shtirja, servilizmi, pamundësia për të thënë «jo», faji, frika etj.

Në polin tjetër të mirësjelljes është **vrazhdësia** (agresioni), dmth deficieti i mirësjelljes: në vijë të drejtë. nga mirësjellje te vrazhdësi atje janë egoizëm, ambicie, arrogancë, pa takt, pafytyrësi, vulgaritet, paturpësi, paturpësi, turp, cinizëm, agresion, etj.

Mesatarja e artë e mirësjelljes është shfaqja e aftësive të tilla primare aktuale si dashuria

/pranimi i vetes dhe tjetrit, dhe vetëbesimi në eksternalizimet e tyre të ndryshme: kulturë, respekt për tjetrin, sjellje të mira, delikatesë, miqësi, takt, etj. (Gordiienko- Mytrofanova & Hohol, 2022).

Pika e dytë ka të bëjë me spektrin e emocioneve. Sipas strukturës së konfliktit që ne propozojmë, spektri emocional është mjaft i gjerë (Fig. 3), në kontrast te të konflikti strukturën përshkruar nga H. Barki dhe J. Hartwick, ku komponenti emocional përshkruhet ekskluzivisht nga emocionet negative si "frika, xhelozia, zemërimi, ankthi,dhe

zhgënjimi, se kanë qenë të përdorura të karakterizojnë konflikti ndërpersonal» (Barki & Hartwick, 2004: 5-6). Ndër emocionet që karakterizojnë ndërpersonale \_ konflikti, interesi dhe kënaqësinë Luaj një rol të rëndësishëm në konceptin tonë.

Struktura e konfliktit kyç të N. Peseschkian - tre të mundshme modele e duke punuar me Celës konflikti - na lejon të shpërndajmë të gjithë gamën e emocioneve të përjetuara në konfliktin ndërpersonal në tregrupe të mëdha.

**Komponenti i sjelljes** (sjellja) e konfliktit/problemit përshkruhet nga modelet e sjelljes së një prej tre pozicioneve ludike - **Diplomat, Frolicsome Fellow, Holy Fool**, të cilat korrespondojnë me komponentë të tillë - aftësi të vetë-motivuar të lozonjës / kompetencës ludike si flirtim, dëshpërim, arratisje (Sauta, Gordienko-Mytrofanova & Hohol, 2021).

Tani vijmë te nevoja për të dhënë një përshkrim të shkurtër të pozicioneve ludike në kuadrin e menaxhimit të konflikteve ndërpersonale. I pari nga këto, është Diplomat.

**Diplomat**. Pozicioni ludik «Diplomat» është aftësia e *Lojtarit* për të drejtuar vëmendjen e *Tjetrit* nëpërmjet teknikave për të **lënë një përshtypje të mirë për të krijuar dhe mbajtur një marrëdhënie të bazuar në një ndjenjë të lidhjes emocionale**; për të "lëvizur" *Tjetrin* në drejtimin e dëshiruar.

Pozicioni ludik «Diplomat» pasqyron ekskluzivisht lojën e një të rrituri, gjendjen e të rriturve (personaliteti i pjekur) në terminologjinë e E. Berne. Ai në përgjithësi nënkupton aftësi në mjetet verbale dhe joverbale të komunikimit, liri dhe spontanitet krijues në situata komplekse dhe, në veçanti, aftësi të zhvilluara të përshtatshmërisë dhe vetërregullimit. Këto të fundit i lejojnë *Lojtarit* të vlerësojë shpejt një situatë, të shmangë zhgënjimin dhe tensionin e *Tjetrit* dhe jo te të jetë frikësuar te merrni jo standarde vendimet - "Për të luajtur me situatën". Por "të luash me situatën" do të thotë gjithmonë të ruash një ekuilibër të drejtpërdrejtë (agresionit) - mirësjelljes (frikës), e cila shprehet nga *Lojtari në verbalizimin adekuat të emocioneve, interesave dhe pritshmërive të tij*.

**Shoku i këndshëm**. "Frolicsome Fellow" pozicioni ludik është aftësia e *Lojtarit* për të kontrolluar vëmendjen e *Tjetrit* duke krijuar qëllimisht **situata të "vetë-testimit"** kur ndërvepron me *Tjetrin* si subjekt mashtrimesh, për të marrë **përvoja kulmore**, për shembull, kur merret me temën e frenimet.

Brenda konceptit të lojërave që ne po zhvillojmë, janë situatat e "vetë-testimit".

kuptohet mjaft ngushtë. Këto janë shpesh situata me kushte ekstreme të cilat kërkojnë vetë-tejkalim kur kemi të bëjmë me temën e frenimeve (tabuve) në ndërveprimin shoqëror.

Në situatat e "vetë-testimit", *Lojtari* ndërvepron me *Tjetrin* "në tokë të rrëshqitshme" - në buzë e çfarë është e lejueshme dhe kështu në të skaji i drejtpërdrejtë (agresiviteti) - ekuilibri i mirësjelljes (frikës) ndaj rrezikut që përfshin agresionin: "Sa larg mund të shkoj për të kuptuar se çfarë mund dhe nuk mund të bëj në lidhje me *Tjetrin* ? ". Të rriturit i lidhin forma të tilla të sjelljes fëmimore si truket dhe vetë-testimi me përvojën e fëmijërisë së fëmijës së djallëzuar e të gëzuar. (Fomintseva, 2001). Se është pse atë është kështu që e zakonshme për të *Lojtar* te e rreme e tij stil e sjellje duke imituar një fëmijë (Gordienko-Mytrofanova, Kobzieva & Sauta, 2019).

Ne i kuptojmë tabutë (temat tabu) si shkelje të ligjeve / rregullave / rregulloreve dhe / ose marrëveshjeve të pranuar në një grup të caktuar shoqëror të madh / të vogël, p.sh. shoqëri / institucion social / nënkulturë, etj.

Shkelje e rregullat mund të jetë karakterizuar nga kushte ekstreme, të cilat përkufizohen si një kërcënim i papritur situatë ose a situatë se një individ e percepton subjektivisht si kërcënues për jetën, shëndetin, integritetin personal dhe mirëqenien e tij/saj ose për njerëzit që janë të rëndësishëm për të/saj.

**Budallai i Shenjtë**. Pozicioni ludik "Holy Fool" është aftësia e *Lojtarit* për të manipuluar vëmendjen e *Tjetrit* për shkak të "**përpyjekjes së qëllimshme për t'u dukur budalla ose i çmendur**" e cila është i refleksuar nga të *Lojtar* vetë dhe vëzhguar nga të *Të tjera, në urdhëroj te rrisin të ndjenjën e identitetit*.

Me "përpyjekje të qëllimshme për t'u dukur budalla apo i çmendur" nënkuptojmë: 1) simulimin e një çrregullimi mendor ose gjendjeve të ndryshuara të ndërgjegjes; 2) një gjendje me reaksione të reduktuara ose të munguara ndaj botës përreth, gjumi, pavetëdija, vdekja; 3) përdorimi i alegorisë si një mjet për të strukturuar marrëdhëniet shoqërore shpesh në një formë të çuditshme, të ndezur.

Është e nevojshme të sqarohen disa pika. Sipas tipologjisë së LI Spivak dhe DL Spivak, gjendjet e ndryshuara të ndërgjegjes përfshijnë si më poshtë: **gjendjet e induktuara artificialisht**: të rrjedhura nga substanca ose procedura psikoaktive; **të kushtëzuara nga psikoteknikë**: ritet fetare, trajnimi autogjen i Schultz-it, ëndërimi i kthjellët, ekstazi hipnotik, gjendjet meditative; **ndodh spontanisht në kushte normale**, si tension i konsiderueshëm, dëgjimi i muzikës, luajtja e sporteve, etj. ose **në rrethana të pazakonta por të natyrshme, p.sh. lindja normale, ose në kushte të pazakonta dhe ekstreme**,

p.sh.



sport, përvoja afër vdekjes të etiologjive të ndryshme (Spivak & Spivak, 1996).

Në ndërveprimin shoqëror, alegoritë shihen si një mjet për të kuptuar Tjetrin dhe një mjet për të strukturuar marrëdhëniet shoqërore. Në kontekstin e vetëkuptimit, alegoritë janë parë si a do të thotë e vetëpërkufizimi, domethënë emërtimi verbal i vetvetes, i vendit të tij në shoqëri, i personalitetit të tij, si dhe i objektivizimi e e dikujt psikologjike përvojë. Për shkak të alegorive, përvoja psikologjike e një individi bëhet e kuptueshme për të tjerët (Trunov, 2000: 16).

Alegoritë e "Budallait të Shenjtë" janë të njëanshme dhe të qëllimshme, gjë që e bën sjelljen e tij tepër të papajtueshme. Për të Të tjera, të sjellje e të "Budallai i Shenjtë" është duket te të jetë synuar në duke bërë dëm te të tjetër, ndërsa të e vërtetë synimin e të "I shenjtë Budalla" është te bej mire te të Të tjera (Lihakçev, Pançenko & Ponyrko, 1984; Klivanov, 1992).

Me forcimin e ndjenjës së identitetit, nënkuptojmë aftësinë e *Lojtarit* për të mbajtur një ekuilibër të dy realiteteve në situata problematike që përfshijnë presion të fortë nga mjedisi i jashtëm: realitetin e "Vetë" (identitetit individual) dhe realitetin e mjedisi. Për të "I shenjtë Budalla", forcimi i ndjenjës së identitetit mund të shfaqet, ndër të tjera, në komunikimin e vlerave të tij me *Tjetrin* me anë të alegorisë. Kjo është një *çmenduri alegorike*, pra flasin.

Simulimi i "vetes" tjetër si "marrje në zotërim" e një identiteti të ri (një budalla / i çmendur / një person në një gjendje të ndryshuar ndërgjegjeje) përcakton specifikën e zhanrit të pozicionit ludik "Budallai i Shenjtë": nga njëra anë, ndryshueshmëria e manifestimeve të tij njohëse, afektive, të sjelljes (në përgjithësi) dhe verbale dhe joverbale karakteristikat (në veçanti), dhe nga ana tjetër, sjellja e stereotipizuar në të formë e duke riprodhuar të "Simptomat" e të të simuluar shteteve (marrëzi / çmenduri / gjendjet e ndryshuara të ndërgjegjes) (Gordienko-Mytrofanova & Sauta, 2021).

Pozicioni ludik «Diplomat» që korrespondon me komponenti *i flirtimit* është ai themelor. Të Diplomati, i cili fillon të merret me tema tabu, kalon në pozicionin ludik «Frolicsome Fellow». (që korrespondon me komponentin e *ndyrësisë*). Të Shoku i këndshëm, i cili «përpiqet qëllimisht të shfaqet budalla ose i çmendur», kalon në ludikun «Holy Fool». pozicioni (që korrespondon me komponentin e *arratisjes*). Verbalizimi adekuat i ndjenjave të veta / emocionet / gjendjet / interesat / pritjet është manifestohet në ruajtjen e *agresionit* – *frikës* ekuilibri, domethënë ekuilibri i "*sinqeritetit*" (i

tepruar drejtpërdrejtë) dhe "mirësjellje"  
(mirësjellje e tepruar), si



në mënyrë optimale zhvilluar aftësitë ndërmjet të dy poet. Të përshtatshme verbalizimi është i mishëruar në të modeli i sjelljes së një prej tre pozicioneve të lojës - **Diplomat, Frolicsome Fellow, Holy Fool**, të cilat manifestohen në të ekuilibër e aftësitë se korrespondojnë me to - flirtimi, dëshpërimi, arratisja. Kështu, verbalizimi adekuat siguron *menaxhim efektiv të konfliktit*.

Ajo është e rëndësishme të shënim se adekuate verbalizimi përfshin duke përdorur të dyja të verbale dhe joverbale mjetet e komunikimi.

Agresioni (A), sinqeriteti (drejtësia e tepruar), e përkeqëson konfliktin duke demonstruar *përparësinë e interesave të veta mbi interesat e tjetrit*. Agresioni mishërohet në manifestimet polare e qesharake pozicionet: **Diplomat** në deficit, dhe **shoku i këndshëm** dhe **budallai i shenjtë** në tepricë. Kështu, agresioni nënkupton një *pozicion sulmues aktiv* ndaj kundërshtar.

Shfaqet frika (C), mirësjellja (mirësjellja e tepruar). në *ndrydhje dhe vartësia e interesat dhe pritshmëritë e dikujt në favor të të tjerëve*. Frika mishërohet gjithashtu në manifestimet polare të pozicioneve ludike: **Diplomati** në tepricë, dhe **shoku i këndshëm** dhe **budallai i shenjtë** në mungesë. Frika nënkupton një *pozicion pasiv-mbrojtës*. Përveç kësaj, mirësjellja e tepruar me vetëdije shtyp agresionin dhe kështu krijon tension të brendshëm, i cili çon në formimin e **intrapersonaleve. konflikt**.

Këtë vit zhvilluam seanca trajnimit për kompetencat e lojës në kuadër të kursit Teknika Psikologjike të Lojërave (për katër muaj, 156 orë, dy herë në javë në dy grupe me nga 20 persona secili) në Universitetin Kombëtar Pedagogjik HS Skovoroda Kharkiv në Departamentin e Psikologjisë. Ne u përpoqëm të lidhim modelet e punës me të Celës konflikti të pesë konflikti stilet e sjelljes sipas modelit të menaxhimit të konfliktit të Kenneth W. Thomas dhe Ralph H. Kilman.

TKI (Instrumenti Thomas-Kilman) u zhvillua për t'i ndihmuar njerëzit të përballen në mënyrë më efektive me situatat e konfliktit dhe u bazua në 40 vjet kërkime të autorëve (Kilman, 2014).

Gjatë hartimit të pyetësorit, autorët qëndruan në idenë se njerëzit nuk duhet të përpiqen të shmangin konfliktin me çdo kusht, por përkundrazi, ata duhet ta menaxhojnë atë me kompetencë.

TKI (Instrumenti Thomas-Kilman) identifikon pesë stile të ndryshme të konfliktit: *konkurrues* (i sigurt, jobashkëpunues), *shmangës* (mospohues, jobashkëpunues), *akomodues* (mospohues, bashkëpunues),

*bashkëpunues* (i sigurt, bashkëpunues) dhe *kompromentues* (sigurim i ndërmjetëm dhe bashkëpunues.).

TKI vlerëson stilin e sjelljes së një personi në konflikt. Ky pyetësor tregon një reagim tipik të një personi ndaj një konflikti, efektivitetin dhe përshtatshmërinë e tij, si dhe jep informacion për mënyra të tjera të mundshme për t'u marrë me një situatë konflikti.

Megjithatë, ne pamë se ky model nuk është i pranueshëm në konceptin tonë. Siç u përmend më lart, mjeti kryesor për zhvillimin e lojërave / kompetencës ludike është përdorimi i edukatës letrare dhe video. përmbajtjen dhe të rast studim metodë. Më shumë janë analizuar mbi 300 situata konflikti («histori») në kornizë e kjo trajnimi. I bazuar në të rezultatet e nga analiza, grupi ynë i punës arriti në përfundimin se çdo model sjelljeje që kemi identifikuar në situata konflikti («Diplomat», «Frolicsome fellow», «Holy Fool») si dhe modelet e punës me një konflikt kyç («Agresioni», "Frika", "Bilanci i agresionit-frikës") mund të lidhet me secilën nga pesë stilet.

Duhet të theksohet se, për të plotësuar karakteristikat e komponentit të sjelljes së konfliktit ndërpersonal, menaxhimi efektiv i konfliktit ndërpersonal përfshin ruajtjen e:

1. e Aristotelit i Artë mesatare doktrinës (dmth të të jetë dhe veproni «në ekuilibër, jo në pole») (Аристотель, 1983: 81);
2. Parimet e dëgjimit aktiv nga K. Rogers (Rogers, Farson & universiteti e Çikago, 1957);
3. Modeli i «vetëpropozimeve» (vetë-mesazhe) nga T. Gordon (Fromm & Gordon, 1997: 73-78);
4. Koncepti i Shteteve të Egos nga E. Berne (d.m.th., kontrolli reflektiv i shteteve të egos së vetes dhe të kundërshtarit) (Berne, 1964);
5. Teknikat e «goditjes» nga E. Berne (Berne, 1964).

Nga këndvështrimi ynë, strategjitë e mësipërme mbulojnë veçanërisht ato të formuluar nga një ekip studiuesish kinezë - Yingshan Bao, Fangwei Zhu, Ju Hu, Ning Cui - në të puna "The Hulumtimi i Konflikteve Ndërpersonale dhe Strategjive të Zgjidhjes» (Bao et al., 2016).

Një përshkrim më i detajuar i këtyre strategjive është tema e botimit tonë të ardhshëm.

Duke përmbledhur përshkrimin e strukturës së konfliktit ndërpersonal, duhet të theksojmë këtu se është doktrina mesatare e artë e Aristotelit që përshkruan sjellje strategjive në konflikt si mirë si emocionet e përjetuara në konflikt (Fig. 3), jo veçmas, por si komponentë të vazhdimësisë së sjelljes/emotive. Kjo heq të çështje e a të ashtuquajturat

Manifestimi i "pikës" së ekuilibrit dhe poleve të akteve të sjelljes dhe emocioneve.

## konkluzione

Kështu, struktura e përshkruar e konfliktit ndërpersonal, e cila bazohet në strukturën e qëndrimit me tre komponentë të M. Smith, është një integrim i konceptit të lojës 7C dhe metodës së psikoterapisë pozitive.

Konflikti ndërpersonal është një proces dinamik që zhvillohet ndërmjet të paktën dy palëve të ndërvarura (individëve dhe/ose grupeve);

· është përshkruar nga:

1) *njohjet*, dmth. hapësira e problemit ose ndryshe sfera e mosmarrëveshjes. Në këtë fazë të kërkimit tonë, është duke u krijuar një algoritëm për përshkrime të hollësishme të njohjeve zhvilluar;

2) *emocionet*, të cilat mbulohen nga tre opsione të mundshme për përpunimin e konfliktit kyç (drejtpërdrejt/sinqeritet i tepruar (agresion), mirësjellje/mirësjellje e tepruar (frikë), agresion-frikë bilanc). Të tre të mundshme modele e Puna me konfliktin kyç lejon që e gjithë «paleta emocionale» të grupohet në tre të mëdha grupimet:

"Agresioni", "Frika", "Verbalizimi adekuat";

3) *modelet e sjelljes së pozicioneve ludike (Diplomat/Frolicsome Fellow / Holy Fool)*, në manifestimet ose ekuilibrin e tyre polare. Pozicionet e përshkruara në artikull bënë gjithashtu të mundur shpërndarjen e të gjitha strategjive të mundshme të sjelljes në konflikt në tre grupe të mëdha - "Diplomat", "Frolicsome Fellow", "Holy Fool" dhe marrjen e nëntë modeleve të sjelljes (çdo pozicion ludic në ekuilibrin e tij dhe manifestimet polare).

Një tipar dallues i strukturës së paraqitur të konfliktit është edhe aktualizimi i kontinuumit emocional/sjellor, i cili na lejon të konsiderojmë emocionet/sjelljet jo veçmas, por si përbërës të një vazhdimësie.

Sa më i madh të jetë divergjenca midis asaj që pjesëmarrësit e konfliktit presin dhe asaj që vëzhgojnë, aq më e lartë është gjasat e përshkallëzimit të konfliktit (stresi i konfliktit është më i lartë).

Natyrisht, struktura e propozuar e konfliktit nënkupton, së pari, diferencimin e njohjeve, pra hapësirën problemore të mosmarrëveshjes: ka të bëjë me motivet, nevojave, qëndrimet, vlerat, interesat, opinionet, synimet, etj.

Së dyti, atë nënkupton të diferencimi e gjendjet afektive që "përfshihen" në konfliktin kyç: është manifestim i agresionit - egoizëm, ambicie, arrogancë, paturpësi, vulgaritet, shtytje, paturpësi, vrazhdësi, cinizmi, zemërim, xhelozia, etj. ose frikë - hipokrizi, pretendim, servilizmi, paaftësia të thuaj: "jo", ndjenja e fajit, ankthi, etj.

Së fundi, ai nënkupton diferencimin e formave të ndryshme të mishërimit të modeleve të sjelljes të tre pozicioneve ludike.

të ndërtimit në Hong Kong: Roli i psikologjisë Sforcimet si Ndërmjetësesit. *Aksident Analiza &*

## Referencat

- [1] **BAO, Y., ZHU, F., HU, Y. & CUI, N.** (2016). Hulumtimi i Konfliktëve Ndërpersonale dhe Strategjive të Zgjidhjes. *Psikologjia*, vëll. 7, fq. 541-545.
- [2] **BARKI, H., & HARTWICK, J.** (2004). Konceptimi i konstruksionit të konfliktit ndërpersonal. *International Journal of Conflict Management*, Vol. 15, №3, fq. 216-244.
- [3] **BERNE, E.** (1964). *Lojërat që luajnë njerëzit: psikologjia e marrëdhënive njerëzore*. Nju Jork: Grove Shtypni.
- [4] **BRULE, N. J., & ECKSTEIN, J. J.** (2019). "JO imja çështje!!!»: Mësimdhënia e kursit të aplikuar të konfliktit ndërpersonal. *Journal of Communication Pedagogy*, Vol. 2, fq. 17-22.
- [5] **COSER, LA** (1956). *Funksionet e konfliktit social*. Nju Jork: Falas Shtypni.
- [6] **DONOHUE, WA, CAI, DA** (2022). Konflikti ndërpersonal, Historia e. *Encyclopedia of Violence, Peace, & Conflict (Botimi i tretë)*, vëll. 1, fq. 616-625.
- [7] **GORDIENKO-MYTROFANOVA, I., KOBZIEVA, I., & SAUTA, S.** (2019). Kuptimi psikolinguistik i lojërave. *Journal of Psycholinguistics në Evropën Lindore*, vëll. 6, №. 1, fq. 19-31.
- [8] **HAHN, SE** (2000). Efektet e vendndodhjes së kontrollit në ekspozimin ditor, përballimin dhe reaktivitetin ndaj stresit ndërpersonal të punës: Një studim i ditarit. *Personaliteti & Dallimet Individuale*, Vëll. 29, fq. 729-748.
- [9] **JEHN, KA DHE MANNIX, EA** (2001). The Dynamic Nature of Conflict: Longitudinal Study of Intragroup Conflict and Group Performance, *Academy of Management Journal*, Vol. 44, fq. 238-251.
- [10] **JEHN, K. A., & BENDERSKY, C.** (2003). Brenda grupit Konflikti në organizata: Një perspektivë e paparashikuar mbi marrëdhëniet e rezultateve të konfliktit. *Hulumtimi në sjelljen organizative*, vëll. 25, fq. 187-242. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-3085\(03\)25005-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-3085(03)25005-X)
- [11] **KILMANN, RH** (2014). *Festojmë 40 vjet me një vlerësim TKI. Një përmbledhje e njohurive të mia të preferuara*. Kanada: Psychometrics Ltd. 17 fq.
- [12] **KITTUSAMY, NK, & BUCHHOLZ, B.** (2004). Vibrimet e të gjithë trupit dhe stresi postural midis operatorëve të pajisjeve të ndërtimit: Një rishikim i literaturës. *Journal of Safety Research*, Vol. 35, fq. 255-261. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsr.2004.03.014>
- [13] **KOBZIEVA, I., GORDIENKO-MYTROFANOVA, I., UDOVENKO, M., & SAUTA, S.** (2020). Koncepti "humor" në vetëdijen gjuhësore të popullsisë ruse-folëse të Ukrainës. *European Journal of Humor Research*, Vol. 8, №.1, fq. 29-44.
- [14] **LODI-SMITH J., & DEMARREE KG** (2017). *Qartësia e vetë-konceptit: perspektiva mbi kërkimin dhe aplikimet e vlerësimit*. Springer.
- [15] **MAJER, J. M., BARTH, M., ZHANG, H., VAN PEME, M., & TRÖTSCHEL, R.** (2021). Zgjidhja e konflikteve ndërmjet njerëzve dhe me kalimin e kohës në transformimin drejt qëndrueshmërisë: një kornizë e konflikteve të ndërvarura. *Kufijtë në psikologji*, vëll. 12, f. 623757.
- [16] **OI-LING, S., PHILLIPS, DR, & TAT-WING, L.** (2004). Klima e sigurisë dhe performanca e sigurisë midis punëtorëve

- Parandalimi, vëll. 36, fq 359-366.  
[http://dx.doi.org/10.1016/S0001-4575\(03\)00016-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0001-4575(03)00016-2)
- [17] PESECHKIAN, N. (2016). *Psikosomatika Pozitive: Manuali Klinik i Psikoterapisë Pozitive*. Bloomington, SHBA : AuthorHouse. 601 fq.
- [18] RAAK, R., & RAAK, A. (2003). Pjesëmarrja në punë pavarësisht dhimbjes së kokës dhe ndikimit të saj ekonomik: një krahasim midis dy vendeve të punës. *Dhimbje koke: The Journal of Head & Face Pain*, Vol. 43, fq 1097-1101.  
<http://dx.doi.org/10.1046/j.1526-4610.2003.03212.x>
- [19] RAHIM, M. A. (1985). A Strategjia për Menaxhimi Konflikti në Organizatat Komplekse. *Marrëdhëniet Njerëzore*, vëll. 38, fq. 81-89.
- [20] RAHIM, MA (2010). *Menaxhimi i konfliktit në organizata*. Piscataway, NJ: Transaksion Botuesit.
- [21] ROGERS, CR, FARSON RE, & UNIVERSITY OF CHICAGO. (1957). Dëgjim aktiv. Çikago: Qendra e Marrëdhënive Industriale në Universitetin e Çikago.
- [22] SIMMEL, G. (1968). *Konflikti në kulturën moderne dhe ese të tjera*. Nju Jork: Kolegji i Mësuesve Shtypni.
- [23] SIMONS, TL, & PETERSON, R. S. (2000). Konflikti i detyrave dhe konflikti i marrëdhënive në ekipet e menaxhimit të lartë: Roli kryesor i besimit brenda grupit. *Journal of Applied Psychology*, Vol. 85, №1, f. 102-111 . <https://doi.org/10.1037/0021-9010.85.1.102>
- [24] SMITH, MB, BRUNER, JS, & WHITE, RW (1956). *Opinionet dhe Personaliteti* . Nju Jork: John Wiley dhe Sons.
- [25] STRAUS, MA, HAMBY, S., BONEY-MCCOY, S., & SUGARMAN, DB (1996). Shkallët e rishikuara të taktikave të konfliktit (CTS2). *Journal of Family Issues*, Vol. 17, fq. 283-316.
- [26] THOMAS KW, & KILMANN RH (1974). Instrumenti i mënyrës së konfliktit Thomas-Kilmann. Nju Jork: XICOM.
- [27] TRÖTSCHEL, R., VAN TREEK, M., HEYDENBLUTH, C., ZHANG, K., MAJER, J. (2022). Nga pretendimi tek krijimi i vlerës: Psikologjia e negociatave mbi burimet e përbashkëta Dilemat. *Qëndrueshmëria*, Vëll. 14, №9, fq. 5257.
- [28] WELCH, C., PLEPI, J., NEUENDORF, B., & FLEK, L. (2022). Kuptimi i llojeve të konflikteve ndërpersonale dhe ndikimi i tyre në klasifikimin e perceptimit. *arXiv preprint arXiv:2208.08758* .
- [29] WILMOT, W. W. DHE HOKERI, J. L. (2007). *Konflikti ndërpersonal* (botim i 7-të). Boston: McGraw-Hill.
- [30] АРИСТОТЕЛЬ [ARISTOTELI] (1983). *Sobraniya сочинений в 4-eh tomah* [Mbledhur punon në 4 vëllime]. M: Мысль. 830 shek. [në rusisht]
- [31] ГОНЧАРОВ, М. А. [GONCHAROV, MA]. (2015). *Операционализация конфликтов в Позитивной Психотерапии* [Operacionalizimi i konflikteve në Pozitiv Psikoterapi]. M: Страна Oz. 88 c. [në rusisht]
- [32] ГОРДИЕНКО-МИТРОФАНОВА, И., ГОГОЛЬ, Д. [GORDIENKO-MYTHROFANOVA, I., HOHOL, D.] (2022). Эмпирическая верификация концепции «диагностика и терапия отношений» në metodën Позий психотерапии [Verifikimi empirik i konceptit të trajnimit «Diagnoza dhe terapia e marrëdhënive» në metodën e psikoterapisë pozitive]. *Të Globale Psikoterapist*, Vëll. 2, Nr.1, fq.49-61. DOI: [10.52982/ki159](https://doi.org/10.52982/ki159) [në rusisht]
- [33] ГОРДИЕНКО-МИТРОФАНОВА И. В., ГОГОЛЬ Д. М. [GORDIENKO-MITHROFANOVA, IV, HOHOL, D. M.]. (2022). *Psikoterapia pozitive: pozicionimi i psikoterapisë me*

praktikat psikoterapeutike  
 [Psikoterapia pozitive : a manual në psikoterapeutike  
 praktikat

- për zhvillimin e rezistencës së vetëdijshme ndaj stresit]. Київ: ГО «МНГ», 221 f. [në gjuhën ukrainase]
- [34] **ГОРДИЄНКО-МИТРОФАНОВА І. В., САУТА С. Л. [GORDIIENKO-MYTROFANOVA I. V., SAUTA S. L.]** (2021). Psikologia zmist fugitivnosti jak komponenta graйливості [The psikologjike përmbajtjen e arratisje si një komponent i lojërave]. *Revista Psikologjike*, Vëll. 7, №.2, f. 88-104. [në ukrainase]
- [35] **ГОРДИЄНКО-МИТРОФАНОВА, І. В., ГОГОЛЬ, Д. М., БЕЗКОРОВАЙНИЙ, С. П., БАСКАКОВА, М. В. [GORDIIENKO-MYTROFANOVA, IV, NOHOL, DM, BEZKOROVAYNYI, SP, BASKAKOVA, MV]** (2022). Programi i trajnimit për aftësinë e ndjeshmërisë dhe kompetencën e lojës / kompetencën e lojës [Training program për të zhvillimin e ndjeshmëri si një komponent i lozonjës / kompetencës ludike]. *Graali i Shkencës*, vëll. 21. fq 221-226. [në ukrainase]
- [36] **КЛИБАНОВ А. И. [KLIVANOV AI]** (1992). Юродство како изгледа русской средневековой культуры [Marrëzia si fenomen i kulturës mesjetare ruse]. *Disput: historiko-filosof. religjiovec. журн*, vëll. 1, f. 46-63. [në rusisht]
- [37] **ЛИХАЧЕВ Д. С., ПАНЧЕНКО А. М., ПОНЫРКО Н. В. [LIKHASHCHEV DS, PANCHENKO AM, PONYRKO, NV]**. Смех в Древней Руси [E qeshura në Rusinë e lashtë]. Л.: Наука, с. 72-153.
- [38] **PEZESKIAN, N., & PEZESKIAN, N., [PESESCHKIAN, N., & PESESCHKIAN, N.]**. (2013). *Kaq pozitivisht preodolte uсталость и перенапряжение. С историей для размышления* [Si të kapërcejmë pozitivisht lodhjen dhe mbisforcimin. Me histori për të menduar]. Перевод с нем. Е. Чистякова. Черкассы: Брама-Ukraina. 192 p. [në rusisht]
- [39] **САУТА С., ГОРДИЄНКО-МИТРОФАНОВА И., & ГОГОЛЬ Д. [SAUTA S., GORDIIENKO-MYTROFANOVA I., NOHOL D.]** (2021). Базовые положения создания техник распознавания уровней игривости [Bazat e krijimit të teknikave për përcaktimin e niveleve të lojërave]. *Психологическая безопасность личности* : междунар. коллектив. монографи / Университет Григория Сковороды в Переяславе; Brest. gos. ун-т им. А. С. Пушкина; под çdo gjë. rregull. проф. И. В. Волженцевой. Переяслав (Киевская обл.): Домбровская Я. М.; Brest: БрГУ. 663-688 с. [në rusisht]
- [40] **СПИВАК Л. И., СПИВАК Д. Л. [SPIVAK L. Unë., SPIVAK D. L.]** (1996). Измененные состояния сознания: типология, семиотика, психофизиология [Gjendjet e ndryshuara të vetëdijes: tipologji, semiotikë, psikofiziologji]. *Njohuri dhe fizike realitet*, Vëll. 1, №.4, с. 48-55. [në rusisht]
- [41] **ТРУНОВ Д. Г. [TRUNOV DH]** (2000). *Иносказательная природата самоотчуждения како социокультурного сликаа* : Автореф. ди ... канд. философ. н.б.: 09.00.11. [Natyra alegorike e tjetërsimit nga vetja si fenomen sociokulturor: Ph.D. абстракт i disertacionit: 09.00.11]. Пермь, 2000. 22 p. [në rusisht]
- [42] **ФОМИНЦЕВА А. [FOMINTSEVA A.]** (2001). Исследование некоторых психологических характеристик детской субкультуры в период ранней взрослости [Studim i disa fenomeneve psikologjike të nënkulturës së fëmijëve në periudhën e moshës madhore të hershme]. *Московский психологjik ditar*, Vëll. 4, f. 6-17. [në rusisht]
- [43] **ФРОММ А., ГОРДОН Т. [FROMM, A., GORDON, T.]** (1997). *Pedagogjia popullore*. Ekaterinburg: АРД ЛТД, 608 s. [në rusisht]

# QASJET E KONFLIKTIT NË INDUSTRIJË MIQYRJESE 5\* NË GREQI PËRMES NJË PERSPEKTIVË POZITIV PSIKOTERAPI



## Aikaterini Ourania Prifti

Psikologe Biznesi, MA në Pozitiv Psikoterapia në ICPS  
Greqi (Athinë, Greqi)

Email : [a.prifti@student.icps.edu.gr](mailto:a.prifti@student.icps.edu.gr)



## Gabriela Hum

Psikoterapist pozitiv, Trajnues Master Ndërkombëtar i Psikoterapisë Pozitive,  
Mbikëqyrës (Cluj, Rumani)

Kryetar i RPP-së, Anëtar i Bordit të Drejtorëve të WAPP

Email : [Gabriela.hum@positum.ro](mailto:Gabriela.hum@positum.ro)

Marrë 15.11.2022

Pranuar për botim 30.12.2022

Publikuar 20.01.2023

## Abstrakt

Qëllimi i studimit aktual ishte të kuptonte natyrën e reagimeve të konfliktit që tentojnë të paraqesin punonjësit e hoteleve greke 5\* që i përkasin niveleve më të larta drejtuese. Hulumtimi synonte të gjente jashtë nëse atje është ndonjë lidhje ndërmjet e veçantë fillore dhe dytësore kapacitetet përshkruar në PPT dhe reagimet e konfliktit tek njerëzit që kanë menaxhim më të lartë rolet.

**Fjalë kyçe:** psikoterapi pozitive, konflikte, mikpritje

## Prezantimi

Konflikti përkufizohet si vështirësia e një individi ose më shumë për të vendosur mbi një proces apo opion të caktuar dhe shqetësimin që rezultojnë të vendimmarrjes që mund të shkaktojë (Can, 2005). Kudo që ekziston faktori njerëzor, mund të lindë konflikt dhe kështu ndodh konflikti organizativ gjithashtu a spektrit e konfliktit në mënyrë të barabartë hulumtuar në vitet e fundit. Konflikti organizativ përkufizohet si një mosmarrëveshje midis dy ose më shumë bashkëpunëtorëve ose grupeve të cilëve u kërkohet të punojnë funksionalisht në pozicione të varura nga bashkë-varësia, të cilat megjithatë mund të ndryshojnë në status, nivel menaxherial, vlerë ose perceptim (Nicotera & Dorsey, 2006).

shkaktojnë pasoja funksionale ose jofunksionale

Konfliktet si të natyrshme dhe e pashmangshme aspekti e njerëzore ndërveprim mund

sipas mënyrës së menaxhimit të tyre. Cupach dhe Canary (1995) raportuan se ata që janë të aftë të ndajnë dhe të merren me konfliktin përmes teknikave efektive të komunikimit do të përjetojnë rezultate produktive dhe pozitive. Menaxhimi i konfliktit dhe zgjidhja e konflikteve duhet të shihen si karakteristika shumë të rëndësishme që një punonjës duhet të sjellë në mjedisin e tij/saj të punës dhe që mund të çojë në rritjen e mirëqenies së punës.

Robbins (1987) deklaroi se, në vetvete, konflikti nuk ka kuptim negativ. Megjithatë, mënyra se si zgjidhet ose ushqehet brenda një organizate mund të ketë pasoja të rëndësishme negative. Prandaj, është logjike të presësh që efektet e përhapura të vijnë nga të ndryshmet

stilet e menaxhimit të konfliktit në organizata, të cilat mund t'i çojnë punonjësit në një përvojë të vazhdueshme konflikti.

për të çfarë shkalesh, megjithatë, është kjo konflikti ndikohet nga faktorë të ndryshëm? Sipas hulumtimit, nivelet e konfliktit ndikohen nga sasia e situatave stresuese në organizatë (Friedman, Curall & Tsai, 2000). Kjo shihet se funksionon edhe anasjelltas, ku nivelet e konfliktit ndikojnë në sasinë e stresit tek punonjësit. Për më tepër, është paraqitur se njerëzit me prirje të ndryshme janë parë të krijojnë mjedise të ndryshme sociale për veten e tyre, kur janë në punë (Friedman, Curall & Tsai, 2000). Kështu, mund të hipotezohet se personat me të ndryshme reagimet të konfliktit, Nivele më të larta të stresit ose ankthit, ose më pak elasticitet dhe durim mund të ndikojnë gjithashtu në konflikt, duke e rritur ose ulur atë. Situata e një personi atëherë nuk do të varet vetëm nga kushtet e jashtme, por edhe nga qasjet e brendshme ndaj problemeve të tij/saj ose ndaj problemeve të tjera. njerëzit.

### 1.1. PPT dhe konfliktet

Psikoterapia Pozitive (PPT) sipas Peseschkian integron faktorët humanistë, psikodinamikë dhe kognitiv-sjellës në një kornizë të kapaciteteve të brendshme të individëve që mund të shpalosin një proces diferencimi gjatë gjithë jetës (Peseschkian, 1977). Qasja merr parasysh jo vetëm diagnozën e saktë të simptomave, por edhe pikat e forta të pacientit dhe burimet e tij të brendshme dhe të pazhvilluara. Ajo thekson duke aktivizuar këto burimet personale, duke mbështetur individin në proces dhe duke elaboruar fantazitë e tij/saj. Është një model i bazuar në prova dhe teori me aplikime klinike, që ka funksionuar midis psikoterapistëve dhe mjekëve për dekada (Dobiala & Winkler, 2016).

PPT është gjithashtu karakterizuar si me një qendër konfliktin. Ai thekson atë që i "dhurohet" pacientit dhe punon mbi të për të mbizhvilluar të drejtën kapacitetet për që kanë të bëjnë me të konfliktet e jeta (Cope, 2013). Ka raste kur këto kapacitete mund të bëhen burim i konflikteve të brendshme, pasi ato marrin vlera ose theksime të ndryshme për shkak të kulturave të ndryshme, periudhave kohore apo edhe tipareve të personalitetit (Peseschkian, 2000). Këto konflikte shihen si mikrotrauma, shkelje të përditshme që po shkaktojnë shqetësim. Ato shihen gjithashtu si gjykime vlerash bazuar në konceptet që formohen brenda secilit në lidhje me kapacitetet tona (Kennedy et al., 2012).

Mund të jetë e qartë se konfliktet lindin pjesërisht nga vlerat e individit të mësuar brenda familjes sistemi dhe prandaj mund origjinën nga këto kapacitete të mësuar brenda këtij sistemi. Dallimi midis PPT dhe qasjeve të tjera psikoterapeutike është se PPT nuk do të fokusohet në simptoma, por, në vend të kësaj, do të ndihmojë në zgjerimin e konceptit të klientit në lidhje me këto vlera, të krijojë kundërkoncepte të reja të fituara rreth tyre dhe t'i paraqesë klientit të kaluarën ku ai mësoi të gjitha këto reagime (Cope, 2013). Ideja këtu është që pacienti të kuptojë se si këto modele po ndikojnë tek ai/ajo në të tashmen dhe të bëhet krijuesi i tij në punën e vetëdijshme përpara për të ndryshuar çdo reagim të ardhshëm. Është një mundësi për të kuptuar se simptomat mund të mos përgjithësohen dhe për të lidhur incidentet e së kaluarës me modelet dhe sjelljet e përsëritura të së ardhmes, për të lehtësuar klientin.

Ka shumë raste në të cilat PPT është përdorur për të ofruar ndihmë dhe mirëkuptim të mëtejshëm. Janë eksploruar raste të terapisë në grup dhe terapisë familjare për situata konflikti të brendshëm, si dhe situata të fëmijëve dhe adoleshentëve. Ka kërkime të vendosura në mjekësi mjedise ku PPT ka qenë provuar të dobishme te të trajnerë, praktikuesit dhe mjekët në vendosjen e një metode psikosomatike. Dëshmitë mbështesin gjithashtu efikasitetin e PPT-së në ofrimin e informacionit dhe trajnimin në shkolla për nëndrejtorët, psikoterapistët dhe mësuesit e shkollave, logopedët dhe grupet e prindërve. PPT është përdorur gjithashtu në mjediset organizative dhe trajnimet e menaxhimit, trajnimin individual dhe grupor dhe mentorimin, 'sërfimin e stresit' (Kirillov, 2013) si dhe në zhvillimin e teknikave të menaxhimit për drejtorët operacionalë dhe menaxhues.

### 1.2. WIPPF

Peschkian ka paraqitur disa inventarë të mirë-testuar për të kuptuar konfliktet e brendshme dhe përmbajtjen e konfliktit të individëve. Një prej tyre është WIPPF, Inventari Wiesbaden për Psikoterapi Pozitive dhe Terapinë Familjare, i cili është një 88-pyetje inventari se bëjnë kuptimin dhe vendos kuptimin e këtyre kapaciteteve, duke ofruar gjithashtu informacion për zgjidhjen e konflikteve, marrëdhëniet familjare si dhe dimensionin aktiv-pasiv të kapaciteteve (Cope, 2013). Funkcioni kryesor i WIPPF është ekzaminimi i karakteristikës së individit dhe personale



karakteristikat (aftësitë parësore dhe dytësore), ku konflikti reagon brenda klientit, bazuar në Modelin e Balancit dhe katër fusha, duke paraqitur edhe psikodinamikën që qëndron në themel të çdo koncepti dhe tipari të personalitetit (Serdiuk & Otenko, 2021).

WIPPF është formuar nga 27 peshore inventarizimi. Ata të gjithë vlerësojnë rëndësinë e karakteristikave personale të individit në tre fushat themelore: aftësitë aktuale që janë parësore në lidhje me veten dhe dytësore për sjelljen e tyre, reagimin e konfliktit në katër fushat e modelit të ekuilibrit siç përshkruhet më sipër dhe parametrat e perceptuar të modelit të marrëdhënieve. Për të qëllimi e të prezente studimi, jo të gjitha e pikat e pyetësorit do të jenë të përdorura.

Inventari është përdorur kryesisht në psikoterapi dhe është fokusuar tek klientët që duhet të krijojnë një vetëvlerësim më të lartë dhe të fillojnë të negociojnë burimet e tyre të brendshme dhe konfliktuale. modele (Serdiuk & Otenko, 2021). Nuk ka asnjë hulumtim që teston inventarin në një organizatë për të ndihmuar punonjësit të fitojnë biznes njohuri dhe përmirësuar e tyre ndërmjet marrëdhënieve.

## Metodologjia

### 2.1. Objektivi

Studimi do të përdorë metoda sasiore për të eksploruar pyetjen kërkimore. Tiparet e personalitetit do të hetohen për të vlerësuar rolin e tyre në krijimin e konkurrencës ose shmangies brenda organizatave dhe mjediseve të punës.

### 2.2. Hulumtimi Pyetje

Pyetja kërkimore për studimin aktual ka qenë shënohet si: "Çfarë është të niveli e konflikti i krijuar tek punonjësit në nivelin më të lartë të menaxhimit në të mikpritjen industrisë në Greqia, bazuar në personalitet tipare?"

Për qëllimin e studimit dhe për nxjerrjen e të dhënave për të përcaktuar gjetjet, duhet të merren parasysh disa nënpyetje kërkimore si: "A do të luajnë tiparet e personalitetit dhe reagimet standarde ndaj konfliktit një rol vendimtar në trajtimin e situatave konfliktuale? "

### 2.3. Pjesëmarrësit

30 pjesëmarrës u mblodhën me qëllim të të studim. Të pjesëmarrësit janë punonjësit në nivelin më të lartë të menaxhimit nga një shumëllojshmëri hotelesh 5\* në Greqia. Si të të dhëna ishin të mblodhura gjatë verës 2022, që është sezoni i lartë për hotelet në Greqi dhe punonjësit përen të punojnë me orar të shtuar (6/7 ditë a javë,

në ditë) ishte e vështirë për të fituar më shumë pjesëmarrje si të individët ishin jo të gatshëm të merrni pjesë. Pjesëmarrësit ishin nga hotelet në Korfuz, Santorini, Kretë, Mitilini, Athinë dhe Selaniku.

Studiuesi kontaktoi Menaxherin e Burimeve Njerëzore të secilit prej hoteleve të mësipërm për të marrë fillimisht lejen e tyre. Më pas, ose Menaxheri i Burimeve Njerëzore ose studiuesi do të kontaktojnë pjesëmarrësit individualisht, në mënyrë që të shpjegojnë disa informacione në lidhje me të kërkimore dhe pse e tyre pjesëmarrja është e rëndësishme. Të të anketuarit ishin i informuar që të dhëna të të jetë të mbledhura do të jetë të përdorura vetëm për qëllimet e studimit aktual dhe se të dhënat e tyre do të ruhen në mënyrë konfidenciale. Pasi u informuan për çështjet e konfidencialitetit dhe etikës, atyre iu dhanë për të plotësuar pyetësorët e vetë-administruar, të cilët u transferuan në një formular Google për komoditet.

Mosha mesatare e pjesëmarrësve ishte 29.20 vjeç, derisa të shumicë e ato ishte ndërmjet 30 deri në 35 vjeç. Të punësuarit ishin 43,3% meshkuj dhe 56,6% femra. Pikërisht gjysma e tyre kanë një universiteti shkallë (50%), derisa vetëm a përqindja prej 26.6% kanë Master shkallë.

#### 2.4. Instrumenti zhvillimin

Hipoteza e studimit është se do të ketë korrelacione midis konfliktit dhe normave sociale ose tipareve të personalitetit. Studimi përdori dy pyetësorë të ndryshëm: a) për tiparet e personalitetit, kapacitetet dhe reagimet të konflikti: të WIPPF Pyetësori dhe b) për zgjidhjen e konfliktit: Pyetësori për Zgjidhjen e Konfliktëve (CRQ).

Hulumtimi përbëhej nga tre pjesë. Pjesa e parë kishte pyetje në lidhje me marrëveshjen për pjesëmarrje dhe informacione rreth hulumtimit, si dhe etikës. Gjinia, mosha dhe niveli arsimor gjithashtu u mblodhën si informacion për këtë pjesë të parë.

Seksioni 2 përmbante pyetjet e WIPPF (Remmers, 1996) që paraqisnin nivelet e aftësive parësore dhe dytësore, gjithashtu reagimet e konfliktit në zonat e trupit, arritjet, kontaktet. dhe e ardhmja / fantazi e cila të pjesëmarrësit vëzhgojnë në veten e tyre.

Seksioni 3 përbëhej nga Pyetësori për Zgjidhjen e Konfliktëve (McClellan, 1997a). CRQ u zhvillua nga një ofruer i arsimit të lartë në Shtetet e Bashkuara dhe mund të ofrojë një pasqyrë më të madhe për individët

në lidhje me vetëdijen e tyre për konfliktin, duke u dhënë gjithashtu pjesëmarrësve një kuptim më të mirë se si të zgjidhin situatat e konfliktit ekzistues ose të mundshëm në jetën e tyre të përditshme. . Këtu pjesëmarrësve iu kërkua të vlerësojnë veten në lidhje me mënyrën se si reagojnë në situata të ndryshme konflikti.

## Rezultatet

Për qëllimin e studimit, moshë, gjinia, arsimimi, niveli, dytësore dhe fillore kapacitetet, reagimi ndaj konfliktit janë përzgjedhur si variabla të pavarur dhe zgjidhja e konfliktit të i varur e ndryshueshme. Statistikore analiza u krye me versionin SPSS 28.0. Paketa Statistikore për Shkenca Sociale u përdor për testimin e karakteristikave demografike të të anketuarve, statistikave përshkruese, analizës së besueshmërisë, analizës së korrelacionit dhe analizës së regresionit.

Për qëllimin e studimit, analiza e regresionit të shumëfishtë dhe një analizë e thjeshtë regresioni u përdor për të ekzaminuar të dhënat. U përdor regresioni i shumëfishtë pasi ndihmoi në kryerjen e analizës midis ndryshores sonë të varur dhe disa variabla tanë të pavarur. Prandaj, studiuesi mund të parashikojë vlerën e ndryshores së vetme të varur dhe se si është secili parashikues

peshuar (Moore et al., 2006).

### 3.1. Normaliteti kontrolloni

Së pari, u krye një kontroll normaliteti për dy variablat me interes: konkurrencën dhe shmangien. së bashku me të gjitha të tjera matjet e rregullsisia, pastërti, përpikëri, mirësjellje, ndershmëri, arritje, seriozitet besueshmëri, kursim, bindje, drejtësi, besnikëri, durim, kohë, kontakt, besim, shpresë, butësi, dashuri pranimit, besimi, shqisat e trupit, arritjet në punë, konflikti i kontaktit dhe e ardhmja fantazi dhe demografike: moshë dhe vitet e shkollimit formal. Bazuar në kriterin Shapiro-Wilk dhe parcelat normale, të gjitha variablat e lartpërmendur shpërndahen normalisht, përveç viteve të shkollimit formal, konflikteve në të kontakt zonë dhe trupi shqisat zonë.

### 3.2. Korrelacioni fillestar analiza

Korrelacioni analiza duke përdorur parametrike testi statistikor Pearson r nuk zbuloi modele të rëndësishme korrelacioni ndërmjet demografike (moshë dhe vjet të shkollimit formal) dhe dy variablat me interes: konkurrenca dhe shmangia.

Analiza shtesë korrelacioni midis shmangies dhe matjeve të mëtejshme të konflikteve në fushat e shqisave trupore, arritjeve në punë, kontaktit, fantazisë së së ardhmes dhe durimit, kohës, kontaktit, besimit, shpresës, butësisë, seksualitetit, pranimit të dashurisë, kuptimit të

korrelacioni me serioziteti - besueshmëria [ $r(30) = -.363, p = .035$ ], ndërsa korrelacionet ekuivalente me konkurrencën zbuluan vetëm një korrelacion të vogël negativ domethënës me drejtësinë [ $r(30) = -.376, p = .040$ ].

### 3.3. Modelet e regresionit

Së fundi, u kryen dy modele të dallueshme regresioni. Në modelin e parë të regresionit të shumëfishtë konkurrenca u fut si variabli i interesit dhe drejtësia si parashikues. Përzgjedhja e këtij faktori u bazua në faktin se matja e tij zbuloi korrelacione të rëndësishme me konkurrencën. Modeli që parashikonte konkurrencën nga drejtësia ishte domethënës [ $F(2,29) = 6.575, p = .005$ ]. Brenda këtij modeli drejtësi ( $\beta =$

$-.337, t = -2.127, p = .043$ ) u shoqërua ndjeshëm me uljen e vlerave të konkurrencës. Modeli total i shpjeguar 27.8% e variancës ( $R^2$  i rregulluar  $= .278$ ) (shih tabelën 1).

Tabela

1 Regresioni i shumëfishtë me konkurrencën si kriter dhe tipar ankthi dhe drejtësia si parashikuesit

Parashikuesit	B	SE B	B
drejtësi	-	.179	-

besimit të jetës, rregullit, pastërtisë, përpikëri, mirësjellje, ndershmëri, arritje, kursim, bindje, drejtësisë dhe besnikëria nuk arriti të arrijë domethënien, me një të vogël negativ

---

**.381****.337\***

---

R2 = .328, e rregulluar R2 = .278

\*\*p &lt; .01, \*p &lt; .05

## konkluzione

Qëllimi i këtij studimi ishte të shqyrtonte të konflikti reagimet e punonjësit në niveli më i lartë i menaxhimit në industrinë e mikpritjes në lidhje me faktorë të tillë si mosha, gjinia dhe arsimi. Tiparet e personalitetit u ekzaminuan përmes metodës së Psikoterapisë Pozitive duke përdorur pyetësorin WIPPF, i cili i dha studiuesit mundësinë të vëzhgonte aftësitë parësore dhe dytësore së bashku me reagimet e konfliktit dhe të kontrollonte për korrelacione.

Studimi kontribuoi në fushën përgjithësisht të nën-hulumtuar të industrisë së hotelerisë dhe aspekteve të menaxhimit të konfliktit midis drejtuesve të departamenteve (HOD). Ai ofroi një pasqyrë më të madhe për faktorët e mundshëm që krijojnë situata konflikti organizativ. Sipas rishikimit të literaturës, nuk ka asnjë hulumtim të mëparshëm që ka hetuar këtë mjedis mikpritjeje, dhe aty është gjithashtu a boshllëk në duke kërkuar në kjo subjekt nga perspektiva e psikoterapisë pozitive. Ky hulumtim dha një mundësi për të vëzhguar një fushë të madhe të PPT-së, reagimet e konfliktit dhe dha një pasqyrë të dy konflikteve. menaxhimit

stilet e diskutuara më sipër – shmangia dhe konkurrenca - dhe ku ata janë të lidhura në aspektin e tipareve të personalitetit dhe stresit faktorët.

Rezultatet e shkallës WIPPF paraqitën rezultate me rëndësi mesatare në përgjigje të tipareve të personalitetit të pjesëmarrësve. Të dy stilet e konfliktit ishin të ndërlidhura me një aftësi personaliteti. Së pari, **shmangia ishte e ndërlidhur me seriozitetin – besueshmërinë**, e cila shihej se i përkiste aftësive dytësore të pjesëmarrësve. Kjo lidhje është e një rëndësie për kërkimin tonë, pasi ofron një informacion për tiparet e dallueshme të personalitetit të individëve shumë shmangës kur janë në situata konflikti. Duke marrë parasysh të kuptimi e të tipar, atë është parë se në situata konflikti, pjesëmarrësit që priren të ndjekin një stil shmangieje, shpesh shihet se kanë nivele më të larta serioziteti dhe besueshmërie. Këto rezultate mund të kenë një interpretim pozitiv nëse do të shtjellohen sipas deklaratës se individët që paraqesin stres të shtuar për shkak të e puna janë shpesh parë te shmangni atë, në për të gjetur ekuilibrin e duhur në punë. Prandaj, serioziteti dhe besueshmëria janë Celës aftësitë që ndihmojnë individin të gjykojë situatën dhe të vendosë në e saj e dëshiruar rezultati (Averti etj al., 2004). Sipas pyetësorit të WIPPF dhe bazuar në konceptet e reagimit të konfliktit që shihen në Psikoterapinë Pozitive, vlerësohet se serioziteti është një tipar dhe aftësi e individëve që promovon autonominë dhe vetëvendosjen (Serdiuk & Otenko, 2021).

**Stili i konkurrencës në situata konflikti ishte i lidhur ndjeshëm me drejtësinë**, e cila gjithashtu i përket aftësive dytësore të pyetësorit WIPPF. Sipas Serdiuk dhe Otenko (2021) drejtësia promovon rritjen personale por mund gjithashtu bëjnë kontributet te autonomi dhe vetëvendosje, në të njëjtën mënyrë si serioziteti dhe besueshmëria. Kjo do të thotë se drejtësia është një moderatore dhe nëse është e vendosur, ajo mund të ndikojë në reagimet e konfliktit dhe të rregullojë nivelin e konkurrencës ose shmangies që një individ do. prezente.

## Referencat

- [1] **CAN, H.** (2005). *Organizimi dhe menaxhimi*. Librari Politike. Baski: Ankaraja.
- [2] **COPE, T.** (2014). Psikoterapia pozitive: 'Le të thuhet e vërteta'. *International Journal of Psychotherapy*, 18 (2), fq. 62 – 71.
- [3] **CUPACH, WR, & CANARY, DJ** (1995). Menaxhimi i konfliktit dhe zemërimit: Hetimi i hipotezës së

- fuqia dhe komunikimi në marrëdhëniet njerëzore*, f. 233 – 255.
- [4] **DOBIAŁA, E., & WINKLER, P.** (2016). Psikoterapia pozitive'sipas Seligman dhe 'Psikoterapia pozitive'sipas Peseschkian: Një Krahasim. *Int J Psychother*, 20 (3), 3.
- [5] **FRIEDMAN, RA, TIDD, ST, CURRALL, SC dhe TSAI, J. C.** (2000). Çfarë shkon përreth vjen rreth: Të ndikimi i stilit të konfliktit personal në konfliktin e punës dhe stresin. *Ndërkombëtare Ditar e Konflikti Menaxhimi* 11 (1), f. 32 - 55.
- [6] **KENNEDY, R., VERDELI, H., VOUSOURA, E., VIDAIR, H., GAMEROFF, MJ, & ZENG, RR** (2014). Përfshirja e bazuar në prova praktikë në psikoterapi trajnimi në programet e doktoraturës në psikologji klinike në Shtetet e Bashkuara. *Çështje Profesionale 80 Reklamata*, 18, fq. 21 – 38
- [7] **KIRILLOV, I.** (2020). Psikosomatika pozitive. Në: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (eds), *Psychiatry Positive, Psychotherapy and Psychology* (fq. 165- 175). Springer, çam
- [8] **MCCLELLAN, J. (1997)**. Pyetëtori për Zgjidhjen e Konflikteve. URL:
- [9] <https://studentlifeguru.files.wordpress.com/2013/08/konflikt-pyetesor.pdf> [qasur: 14.11.2022].
- [10] **MOORE, A. W., ANDERSON, B., DAS, K., & WONG, W. K.** (2006). Kombinimi i sinjaleve të shumta për bio survejancë. *Manuali i bio survejancës*, fq. 235 – 242
- [11] **NICOTERA, AM, & DORSEY, LK** (2006). *Individuale dhe interaktive proceset në organizative konflikt*. Në J. G. Oetzel & S. Ting-Toomey (Eds.), *Manuali i Sage i komunikimit të konfliktit: Integrimi i teorisë, kërkimit dhe praktikës* (fq. 293–326). Thousand Oaks, CA: Sage.
- [12] **PESECHKIAN, N.** (2016). *Psikoterapia pozitive e jetës së përditshme*. Bloomington, SHBA : AuthorHouse. 326 f. (botimi i parë gjerman në 1977).
- [13] **REMMERS, A.** (1996). WIPPF 2.0 int. Përshtatja Transkulturore e Pyetëtorit Psikoterapeutik WIPPF për përdorim ndërkombëtar. Aspekte teorike dhe praktike. WIPPF 2.0 int. - Trajtimi transkulturore i pyetjeve psikoterapeutike WIPPF për aspektin e ndërmjetëm / teoretic dhe praktik. *Journal Positum*, fq 13 – 28.
- [14] **ROBBINS, SP** (1978). "Menaxhimi i konfliktit" dhe "zgjidhja e konfliktit" nuk janë terma sinonime. *Rishikimi i menaxhimit të Kalifornisë*, 21 (2), f. 67-75
- [15] **SERDIUK, L., & OTENKO, S.** (2021). Përshtatja në gjuhën ukrainase për inventarin e Wiesbaden për Pozitive Psikoterapia dhe familjare terapi (WIPPF). *Psikoterapia globale*, vëll. 1. Nr. 1, fq. 11 – 14. DOI: <https://doi.org/10.52982/lkj135>

## Studimi i kufizimeve

Studimi aktual paraqiti disa kufizime të rëndësishme në lidhje me madhësinë e kampionit, renditjen e moshës (gjeneratat), raportet e kryera vetë, implikimet për shkak të të verës sezoni në Greqi dhe ngarkesat e rënda të punës dhe hetimi dhe hulumtimi i ulët i Pyetëtorit WIPPF.

# TË MËSOJMË NGA MASSAI PSE PSIKOTERAPIA DUHET TË JETË TRANSKULTURORE



nga **PROF. DR. NOSSRAT PESECHKIAN †**  
**MD, WIESBADEN, GJERMANI**

Botuar për herë të parë në  
*Gazeta Sexualmedizin*. 11. Jahrgang April, nr 4 (1982) në gjermanisht  
Përkthyer nga Dr. Dorothea Martin



*Sexualmedizin* 4/1982

Në të fyturë e të shumëllojshmëri e arsimore sistemet, kushtet e ndryshme ekonomike, numri i jashtëzakonshëm i përvojave të ndryshme jetësore, individualiteti i çdo personi, specifika e nevojave të tij/saj - përballë të gjithë këtyre faktorëve, a është e mundur në ndonjë mënyrë të zhvillohet një rregull për edukimin dhe edukimin dhe psikoterapi? Ka edhe të panumërta interesat, komunitetet, kombet, racat dhe popujt në këtë botë që formësojnë mendimet, pikëpamjet dhe opinionet e individëve sipas zakoneve, shijeve, temperamenteve dhe pozitave të ndryshme morale. A nuk do të kishim atëherë një sistemi

të edukimit dhe të mosedukimit (psikoterapisë) të cilat mund të jetë në mënyrë të barabartë e vlefshme për te gjitha, dhe e cila duhet të bëhet një e fundit mbi të cilën të gjithë janë rrahur? E kundërta do të ishte që diversiteti i rrethanave sociale dhe individuale do të nxiste konflikte sociale e padëgjuar përmasat. Të gjitha kjo drejton në dy bazë pyetje: Si janë njerëzit ndryshe? dhe çfarë kanë të gjithë njerëzit në i zakonshëm?

Në atë që psikoterapia pozitive merret me kapacitetet elementare njerëzore, ajo është në gjendje t'u drejtohet njerëzve të të gjitha gjuhëve dhe niveleve të shoqërisë. dhe te puna përmes ndërkulturore problemet

në mënyrë efektive.

### Motivimet psikopatologjike

Në urdhëroj te kuptojnë të vëzhgueshme sjellje, ne kemi nevojë për informacione bazë që na japin matës për gjykimin që do të vijë më vonë. Kjo do të thotë se përveç kushteve transkulturore, duhet të jenë edhe kushtet e historisë së jetës së personit që së pari i dhanë kuptim një sjelljeje. konsiderohen.

Theksojmë rëndësinë e psikosocialit sfond kundër e cila të dinamikat specifike të konfliktit zhvillohen dhe përpiqen të zgjerojnë këndvështrimin tonë për konceptin e sëmundjes dhe ta plotësojnë dhe zgjerojnë atë me këndvështrimin e mundësive të reja terapeutike. Marrja e masave pozitive do të thotë gjithashtu që ne të përpiqemi të marrim sa më gjerë të jetë e mundur pamje e të interpretimi e a simptomë ose të sëmundjes me qëllim që të ndikojë në të kuptuarit e pacientit dhe familjes së tij/saj për sëmundjen dhe veten e tij/saj dhe për të kontrolluar ndërhyrjet shqetësuese nga mjekësia zonë.

### Konceptet transkulturore dhe efektet e tyre: Për shembull, Massai

Ndër Massai është e zakonshme të shpoh veshët në shumë vendndodhjet, të veshin shumë vathët të dyja të vendosura dhe të varura. Lobi i poshtëm i veshit shpohet dhe mbulohet gradualisht me objekte gjithnjë e më të mëdha. Ky zakon, që ne e kuptojmë se vjen nga tradita Massai, nuk është gjithashtu i huaj te të evropiane traditë, si e pabesueshme si atë mund duket në së pari shikimi. Kështu që I gjetur një aforizëm i cili ndoshta është njëqind vjeçar por i përket traditës që shkon në mes Masha:

*"Unazë e vogël  
brenda të veshi, Jo, vullnet më  
i mprehtë jo une, Por nëse  
largohet vdekjeprurëse i  
sëmurë, Mund ta bëj  
mirupafshim dhe  
mirupafshim."*

Shohim që këtu përdoret një justifikim popullor-mjekësor. Njerëzit përpiqen të parandalojnë sëmundjet. Në rastin e Massait, përdoret për të forcuar funksionet e rëndësishme trupore si shikimi, të cilat janë jashtëzakonisht të

rëndësishme për mbijetesën në stepë. Edhe nëse neurofiziologjia jonë shkencore nuk ka zhvilluar ende një shpjegim të qartë për këtë, një degë tjetër tradicionale e të mësuarit, domethënë, akupunktura kineze, ka mundur ta përqafojë këtë sjellje popullore-mjekësore në mënyra të ndryshme. Shumë



mjekësor programet në të duke u zhvilluar vende kanë dështuar sepse njerëzit i shikonin problemet mjekësore vetëm nga një këndvështrim shkencor, në vend që të shihnin njerëzit të rrënjësuar në kulturat e tyre. Sipas Orientalit motoja:

*"Jepini një njeriu një peshk dhe ai mund të hajë për një ditë, mësojeni të peshkojë dhe ai mund të hajë për një jetë."*

### **Bazat sociologjike për një psikoterapi transkulturore**

Në Gjermania, kur dikush shkon jashtë për a ec dhe takon dikë që ai/ajo e njeh, menjëherë pas përshëndetjes lind një pyetje: "Si jeni?" dhe përgjigjet me: "Faleminderit Zotin, dhe si jeni?" Në Orient ky repartues shkon pak më ndryshe: "Si jeni? Si është familja juaj?" Të pyetje rreth të familjare thjesht i takon atje dhe është rrallë e harruar.

Duket se i veshur me këto rituale të ndryshme të i sjellshëm përshëndetje janë të ndryshme konceptet e identitetit. Në Perëndim egoja konsiderohet pika referimi e e dikujt vet identitetit. Ajo është pranuar se nëse egoja është në rregull, gjithashtu duhet të jetë në rregull me familjen, punën etj. Koncepti oriental ofron një tjetër bilanc: Kur imja familjare është të gjitha drejtë, pastaj Unë jam gjithashtu në rregull. Familja është pjesë e identitetit dhe vetëvlerësimit të dikujt. Kur Massai në Kenia takohen me njëri-tjetrin, ata përshëndesin njëri-tjetrin me fjalët e mëposhtme: "Shpresoj që bagëtia juaj të jetë mirë!" Bagëtia është e vetmja mënyrë jetese e tyre. Ata kujdesen dhe kujdesin më të madh për bagëtinë e tyre dhe prej tyre marrin tre ushqimet kryesore: mishin, qumështin dhe gjaku.

Mes Asmat, një fis nga Guinea e Re jugperëndimore, ekziston një mitologji e ekzistencës së izoluar të njerëzve. Të marrësh një mysafir në grupin e familjes si fëmijë të vet, hap një vështrim në sferën më intime të jetës. Zhvillohet një ritual i caktuar i cili simbolikisht i ofron mysafirrit mbrojtje dhe siguri. Gruaja i afrohet mysafir dhe si a shenjë e miqësi, tregon atij gjoksin e saj të zhveshur dhe tregon se ai duhet të pijë prej tij. Kështu i ftuari adoptohet në mënyrë simbolike dhe nikoqiri demonstroi gatishmërinë e tij për ta pranuar mysafirin si fëmijën e tij dhe për t'u kujdesur për të si të tillë. Kuptimi i një rituali të tillë birësimi është në eliminimin e çdo tensioni shoqëror. Po kështu, megjithatë, me adoptimin bartet

edhe përgjegjësia; tani e tutje mysafiri duhet të kujdeset për të mirë duke qenë e të familjare. te dyja të familjare dhe e tyre "i miratuar" mysafir janë i vetëdijshëm e e tyre detyrat dhe përgjegjësitë ndaj njërit një tjetër.

Këto koncepte kanë të mirat dhe të këqijat e tyre. Në punën time nuk bëhet fjalë për të vërtetuar se njëra apo tjetra pikëpamje është e saktë. Ne dëshirojmë të shqyrtojmë kushtet në të cilat ndodhen këto koncepte

zhvilluar, përshkruani pasojat që ato sjellin dhe kërkoni mundësi për të lëvizur me ta në mënyrë terapeutike drejt vetë-ndihmës (krh. Peseschkian 1980).

## Historia e jetës dhe



Sexualmedizin 4/1982

Massai jetojnë në vendbanime të vogla të cilat janë të përhapura në të gjithë zonën e gjerë. Çdo vendbanim përbëhet nga një numër i caktuar familjesh që bashkojnë burimet e tyre dhe ndihmojnë njëri-tjetrin me nevojat e tyre të përditshme. Kasollet e ulëta u kanë ofruar familjeve që nga kohra të lashta akomodime mikpritëse dhe të sigurta dhe ata mund gjithashtu shërbejnë si stalla për të rinj apo të sëmurë bagëti.

Dashuria e Massait për fëmijët e tyre është shumë e madhe. Një nënë e mban fëmijën e saj mbi supet kudo. Ajo e ushqen fëmijën me gji shpesh dhe vazhdon deri sa të fëmijë është dy ose tre vjet e vjetër. Kontakti i ngrohtë, i vazhdueshëm fizik dhe kujdesi i butë e i nënës janë elementët e parë dhe themelore të besimit që fëmija u jep prindërve. Midis Masai-ve, kjo krijon gjithashtu bazën për përkushtimin e pakushtëzuar ndaj familjes dhe klanit që do të vijë më vonë. Trupi (edhe i foshnjave) fërkohet me një përzierje në ngjyrë lisi dhe me yndyrë deleje që sigurojnë mbrojtje nga nxehtësia dhe insekt

kafshimet. Të Massai luftëtarë veçanërisht merrni e veçantë kujdes e të zbukurim e të fytyrë dhe e të trupi. Motivet janë të pasura me variacione dhe kryesisht vijnë nga imagjinata e individëve. Në kohë lufte ata kanë të qëllimi e duke paraqitur a tmerrues fytyrë te të armik. Gjatë kohë paqeje të dekorimet shërbejnë për të mahnitur të tjerët, veçanërisht të rinjtë Zonja.

Nën sytë e dashur të gjysheve të tyre fëmijët luajnë para kasolleve në vendbanim.

I parëlinduri dhe i fundit i lindur kanë të njëjtat të drejta dhe të njëjtin vlerësim. Massai nuk bëjnë dallim midis fëmijëve të moshave të ndryshme dhe kjo është gjithashtu e vërtetë për fëmijët që nuk kanë lindur në familje, por janë birësuar. Masai-t nuk i kushtojnë ndonjë vlerë të veçantë të qenit baballarët biologjikë të fëmijëve të tyre. Seksualiteti i fëmijërisë kalon pa ndërprerje në pubertet. Prindërit nuk përpiqen të shtypin seksualitetin e fëmijëve të tyre, kështu që nuk ka as ankth kastrimi dhe as konflikt Edipi.

*"Ju të gjithë jeni lulet e një dege dhe frytet e një dege pemë"*  
(nga Bahá'í Feja)



Sexualmedizin 4/1982

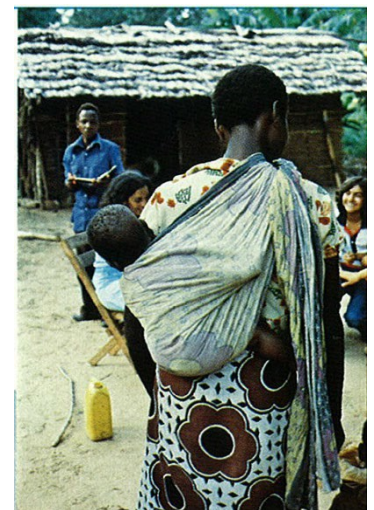
Llojet e ndryshme të punës ndahen rreptësisht midis burrave dhe grave. Ndërtimi i kasolles është tërësisht punë gruaje dhe ajo kujdeset edhe për çdo punë tjetër shtëpiake. Burri menaxhon dhe kujdeset për bagëtinë. Gjatë pushimeve ata luajnë një lojë afrikane ose bëjnë bizhuteri shumëngjyrëshe klasike.

Të natyrës e të Massai, e tyre ekzistencës si nomadët dhe barinjët, ka formësuar e tyre politike dhe strukture shoqerore. Kjo është bazuar në a ndarje e të mashkull popullatë në moshë grupe. Me të duke kaluar e të vite, individët marrin të drejta të veçanta; atyre të moshës së shtyrë u jepen të drejtat më të mëdha dhe më shumë autoritet.

Kur të rinjtë Massai hyjnë në grupmoshën e parë më të re, ata quhen "moran" ose luftëtarë të vegjël. Ata janë në shërbim të komunitetit. Gjatë kësaj periudhe ata mësojnë e tyre e njerëzve traditat, të gjueti, të vallet dhe të duke kënduar.

Përpara ata bëhen "luftëtarë të vjetër", nuk mund të martohen as zotërojnë bagëti. Të prerje flokësh është a biznesi se merr vend brenda të ndryshme ceremonitë. Në urdhëroj te të jetë e bukur dhe pranuar, të femrat duhet shko përreth me kokat e rruara plotësisht. "Moran" i ri, nga ana tjetër dorë, shtratit i shtratit veten e tyre me gjatë flokët mbledhur në gërshetat e cila janë i zbukuruar me një përforcues i bërë me yndyrë dhe argjilë të kuqe.

Kur mbrëmje vjen te të i vogël vendbanimet, të njerëzit dhe kafshët kthehen te të i rrethuar rrethim dhe të hyrje është i bllokuar. Ndoshta atë është e lehtë për dikë që të ndiejë dëshirën për t'u mbledhur dhe për të menduar për Enkain, ose Zotin, i cili u shfaqet Masai-t si erë, shi dhe bubullimë. Ndoshta një person mund të mendojë për ditën e fundit, atë në të cilën ai ose ajo, si gjithë të tjerët, do të mbështilleshin me një lëkurë kau, do të silleshin në Savanë dhe do të liheshin nën qiellin e lirë të Enkait. Ai/ajo do të ishte majtas në tokë të zhveshur dhe jo të varrosur, sepse toka është e shenjtë dhe nuk duhet të ndotet nga dora e njeriut.



Sexualmedizin 4/1982

### Pasoja praktike të një psikoterapie transkulturore

Megjithatë, vëzhgimi i Massait ngre pyetjen: A jo a moderne person e të 20 shekulli gjithashtu e gjatë për a më të larta kulturës e cila është bartur përpara nga partnerët mbi bazën e barazisë, një kulturë në të cilën do të zhvillohen të gjitha kapacitetet e tyre? një kulturë në të cilën ne do të ndjeheshim të lidhur me të gjithë njerëzit e tjerë dheu, dhe unitetin me të gjitha jeta dhe me të

Krijuesi i gjithçka? Bën jo të moderne person uroj për të rimarrë të e brendshme jeta e të tilla njerëzit si të

Massai, megjithëse i shoqëruar me jetën e jashtme të shkencës dhe një etos të ri?

### **Të mësuarit dhe të kuptuarit**

Gjatë 50 viteve të fundit ne qeniet njerëzore kemi vrarë 70 milionë qenie të tjera njerëzore, qenie njerëzore që as nuk i njihim me emër. Ne kemi mohuar ndryshimin thelbësor që na ngrit mbi kafshët. Ne kemi kërkuar të jetojmë në to botë, e cila ka përfituar ne si pak si nëse kafshet kishte u kthye në pemët dhe të pemët në



gurë. Ne e kalojmë kohën tonë duke sajuar justifikime të hollësishme për tonë sjellje, për e cila ne gjithmonë të mbajë dikë tjetër përgjegjës dhe nga e cila ne besojmë se dikush tjetër duhet të shpëtojë ne.

Një herë përsëri ne Shiko se asgjë në këto sistemet kulturore janë të mira në vetvete. Cilësitë e tyre vërtetohen vetëm nga efektet që ato kanë tek njerëzit që jetojnë brenda tyre dhe në masën në të cilën të rregullat e tyre lejojnë për angazhimi konstruktiv me sisteme të tjera socio-kulturore dhe me anëtarët e tyre (krh. Peseschkian, 1979). Pra, ka shumë anëtarë të sistemeve të ndryshme kulturore mund mësojnë nga një një tjetër, nëse ata mund të mësojë vetëm të kuptojë një një tjetër.

## Referencat

- [1] **PESECHKIAN, N.** (2016). Terapia pozitive e familjes: Manual i Psikoterapisë Pozitive për Terapistët dhe Familjet. Bloomington, SHBA : AuthorHouse. 428 fq.
- [2] **PESECHKIAN, N.** (1987): *Psikoterapia pozitive: teoria dhe praktika e një metode të re* . Berlin; Nju Jork. Springer-Verlag. 442 fq.
- [3] **PESECHKIAN, N.** (2016). *Psikoterapia pozitive e jetës së përditshme* . Bloomington, SHBA : AuthorHouse. 326 fq. (botimi i parë gjerman në 1977).
- [4] **PESECHKIAN, N.** (2016). *Tregimet orientale si teknika në psikoterapinë pozitive* . Bloomington, SHBA : AuthorHouse. 204 fq.

# MENTALITETI I NJERËZVE KAZAKSTAN NË SYTË E METODËS SË PSIKOTERAPISË POZITIVE DHE TRANSKULTURORE

**Aizhan Adilbayeva**

Konsulent themelor në PPT (Atyrau, Kazakistan)

Email : [mrsadilbayevaa@gmail.com](mailto:mrsadilbayevaa@gmail.com)



Marrë 15.11.2022

Pranuar për botim 30.12.2022

Publikuar 20.01.2023

Artikulli ofron pasqyrimin e kulturës dhe mentalitetit kazak në kontekstin e psikoterapisë pozitive. Autori është një grua kazake e cila ka lindur dhe është rritur në një familje tradicionale kazake, është gjithashtu një konsulent bazë në psikoterapi Pozitive, ka jetuar dhe studiuar jashtë linje në Turqi, Finlandë, Korenë e Jugut dhe Rusi. Psikoterapia pozitive është metoda që bazohet në një këndvështrim transkulturore. Ai mbulon të dyja kulturat lindore dhe perëndimore. Mendësia e popullit kazak, vlerat, kultura dhe tradita pasqyrohen në të artikull nga duke përdorur të Konflikti model, të Bilanci model, fillore dhe dytësore aftësitë dhe një model trajtimi familjar të psikoterapisë pozitive. Konflikti kryesor për shumicën e njerëzve kazak është të qenit i sjellshëm dhe të mos tregojë për ndjenjat dhe mendimet e tyre të vërteta. Koncepti se "të flasësh shumë është e keqe" është i përhapur në mesin e kazakëve. Një shembull i një modeli të përgjithshëm konflikti të popullit kazak është paraqitur në artikull.

**Fjalët kyçe:** psikoterapi pozitive dhe transkulturore, mentalitet kazak, histori kazake, model ekuilibri, model konflikti

## Prezantimi

Republika e Kazakistanit filloi në 1465 kur khanët Zhanibek dhe Kerei bashkuan klanet në të gjithë territorin e Kazakistanit në një vend dhe e quajtën atë "Khandygy Kazak". Kombi kazak kishte një mënyrë jetese nomade përpara Bashkimit Sovjetik Bashkimi erdhi te Kazakistani. Prandaj, shumica e jetës tradicionale kazake varet nga blegtoaria. Mentaliteti kazak është më afër mënyrës së të menduarit lindor sesa perëndimor. Megjithatë, globalizimi po ndikon tek të rinjtë e vendit. Nuk ka barriera midis kulturave për popullin kazak. Në të njëjtën kohë, të rinjtë priren të jenë patriotë dhe të modernizojnë kulturën e vjetër kazake. Sot mënyra e

pamja, veshjet me imazhe të vjetra kazake janë në trend, për shembull.

Pozitive psikoterapi është të metodë se është bazuar në a ndërkulturore pamje. Ajo mbulesa të dyja lindore dhe kulturave perëndimore të botës. Siç thotë vetë autori Nossrat Peseschkian, është më mirë të përdoret mençuria lindore dhe racionalizmi perëndimor. Ai përdor histori orientale në psikoterapinë e tij si një mjet për shërim pacientët.

Meqenëse mentaliteti i popullsisë kazakistaneze vjen nga kultura lindore, tregimet orientale përdoren shumë gjerësisht për të mësuar dhe shpjeguar çdo gjë. të të gjithë nga fëmijët te pleqtë. Nëse ne shikojmë metodat në këtë psikoterapi transkulturore, përmes modelit të ekuilibrit, njerëzit kazakë priren t'i kushtojnë më shumë vlerë sferave të kontakteve dhe e ardhmja.

Në fund të shekullit të 8-të, kur stili i jetesës islame erdhi në tokën kazake, njerëzit shkruanin me alfabetin arab dhe në shekullin e 13-të alfabeti i përdorur u shndërrua në shkronja latine. Nga vitet 1940 e deri më tani është përdorur alfabeti cirilik. Gjatë gjithë këtyre ndryshimeve, atë ka qenë e vështirë për njerëzit të mjeshtë një lloj alfabeti i ri. Ata priren të mësojnë çdo gjë përmendësh dhe t'i përcjellin njohuritë duke lexuar poezi, fjalë të urta, duke treguar histori dhe duke kënduar këngë. Të kazake kombi ka shumë shkrimtarët, poetë, këngëtarë dhe oratorë. Një nga arsyet kryesore pse më bëri përshtypje kjo metodë e përdorimit të tregimeve orientale në psikoterapi është kjo. Ne kanë i rritur deri në histori. Edhe një nënë kazake po përpiqet ta bëjë këtë shpjegojë te saj fëmijë se ai ka bërë diçka e keqe, ajo përdor fjalë të urta kazake dhe tregime.

## Metodologjia

Transkulturaliteti i metodës vë në dukje edhe vlerat e një personi dhe familjes së tij. Do të përpiqem ta tregoj këtë për popullatën. Ky është pasqyrimi i kulturës dhe mentalitetit kazak në kontekstin e psikoterapisë pozitive. Unë jam një grua kazake që kam lindur dhe rritur në një familje kazake me të gjitha traditat dhe mentalitetin. Gjithashtu, unë jam një konsulent bazë i psikoterapisë pozitive që kam jetuar dhe studiuar offline në vende të tilla si Turqia, Finlanda, Koreja e Jugut dhe Moska.

Do të përpiqem të pasqyroj mentalitetin e popullit kazak, vlerat, kulturën dhe traditën e tyre duke përdorur modelin e konfliktit, modelin e ekuilibrit, primar dhe dytësorë aftësitë, dhe të modeli i trajtimit familjar i metodës së psikoterapisë pozitive.

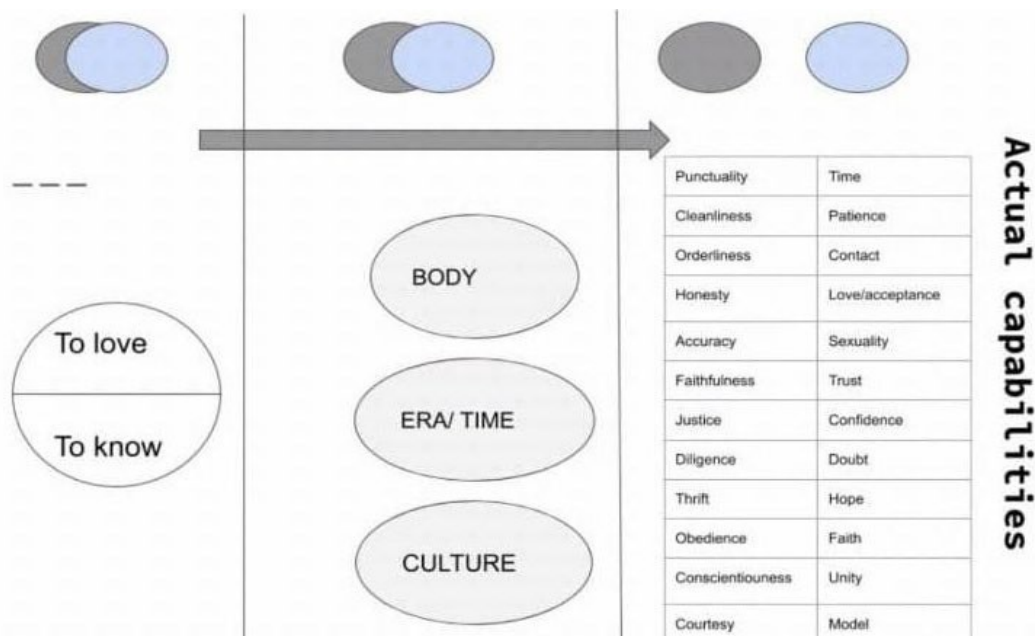


Figura 1. Kapacitetet aktuale (bazuar në Peseschkian, 2016)

Psikoterapia pozitive ofron të konsiderohen dy kryesore kategoritë e aftësitë e a person (Fik. 1.), ato janë dashuria dhe perceptimi. Nëse shikojmë se si foshnjat janë edukuar në a kultura, ne mund shiko që është më e rëndësishme për atë komb. Bebet janë të shtrirë në djep në një strehë për t'i mbrojtur ata nga njerëzit e tjerë që nuk janë familjar. Për shkak se populli kazak ka shumë të ftuar në shtëpitë e tyre, këtu mund të theksojmë "mirësjelljen" si një nga faktorët kryesorë në përshkrimin e kazakëve. Por, edhe një nënë e sapomartuar është e kufizuar disi, nuk mund ta mbajë fëmijën e saj çdo moment, sepse foshnja

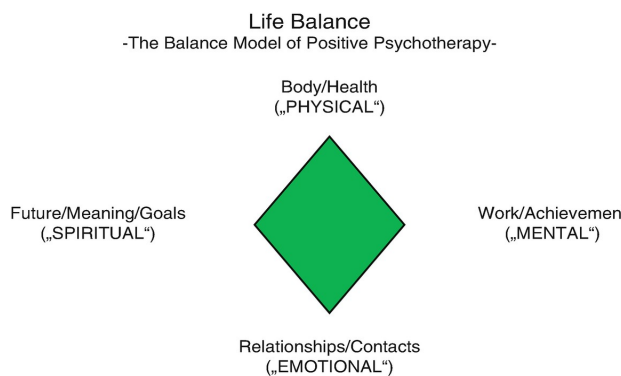
është i lidhur në atij asaj djep. Të nënë është duke ngritur

fëmijën pa e marrë në krahë. Fëmija dëgjon gjithçka, ndjen erën e nënës, por gënjen në një të pavarur vend. kazake fëmijët nuk janë të lidhur fizikisht me nënën dhe familjen e tyre, pasi janë të pavarur që nga lindja. Megjithatë, ata janë shumë patriotë dhe gjithmonë të lidhur në mënyrë morale me familjet e tyre. Për shembull, ata mund të studiojnë lehtësisht jashtë vendit ose në një qytet tjetër larg vendit, pasi janë shumë të adaptueshëm, por nuk i ndërpresin kurrë lidhjet me familjen, vendin dhe kombin e tyre. Gjithçka fillon nga "djepi", në fakt.





Për sa u përket prindërve kazakë, ata i shohin fëmijët e tyre si një mision dhe kanë shumë frikë t'i përkëdhelin, ndaj në përgjithësi fëmijët e parë ua japin prindërve të tyre për t'i rritur. Kështu, foshnja e parë e familjes përgjithësisht rritet nga gjyshja. Kjo është arsyeja pse prindërit nuk mund të mallkojnë lehtësisht të parëlindurin dhe fëmija më i madh respektohet shumë në sytë e më të vegjëlve. Një nga vlerat kryesore për popullin kazak është "respektimi i pleqve", i cili është të krahasueshme te të dytësore aftësia i "bindjes" në pozitive psikoterapi. Të Fëmija më i madh ka detyrat e veta ndaj më të vegjëlve, kazakët i quajnë "rrotat më të përparme të karrocës", dëshirojnë që njëri-tjetri të ketë "rrota të përparme", sepse rrotat e pasme do t'i ndjekin gjithsesi. Një tjetër aftësi e metodës është "Përgjegjësia".



**Figura 2. Modeli i bilancit (Peseschkian, 2016)**

Kombi kazak është më shpirtëror dhe emocional se kombet perëndimore. (Fig. 2). Mënyra e jetesës është më shumë e fokusuar në kontaktet dhe kuptimi. Sidoqoftë, populli kazak ka tendencë të punojë shumë, ata mërzhiten lehtësisht ose duan të "lehtësojnë bregun". Kjo është pse kjo njerëzit kryesisht telefononi veten e tyre dembel. Shumica e njerëzve që punojnë në Kazakistan janë të shkëlqyeshëm në "të menduarit për profesione" në vend që të bëjnë, të ekzekutojnë. Ata janë ideologë të mirë. Në kuadrin e sferës fizike të jetës, mënyra e jetesës ka nomade rrënjët, bagëti mbarështimit rregullat dhe nuk kishte kohë apo energji për t'u kujdesur për nevojat e trupit. Për shembull, derisa dele mbarështimit a personi është duke hipur mbi kalë. Kur dikush vesh një kazake

veshje kombëtare dhe aksesorë që mban palcën kurrizore i drejtë të barku ngushtë. Gjuetarët mbajtur sytë, krahët dhe këmbët e tyre të shëndetshme nga gjuajtja me hark dhe gjuajtja e shqiponjës. Kazakët hanë mish lope, dele dhe kalë. Ata besojnë se mishi përmirëson muskujt, pirja e supës ndihmon në përmirësimin e lëkurës. Për atë arsye, atje janë shumë boksierët dhe sportistët nga Kazakistani. Ne kanë shumë boksierët por a shumë pak futboll lojtarët.

Në vendin e punës, sferën e arritjeve, shumica e profesionistëve kazakë nuk punojnë para por për pushtet dhe titull. Prandaj, ata mund të kenë një pagë shumë të ulët, por një titull të lartë. Duke qenë mësues, a doktor, a shkencëtar, a ministër është më shumë i nderuar sesa të jesh profesionist i pavarur ose a biznesmen.

Edhe pse të qenit racional është e preferueshme për popullin kazak, ne jemi një komb emocional. Kjo është arsyeja pse ne kemi shumë profesionistë artistikë, artistë të njohur, poetë, shkrimtarë, valltarë, këngëtarë dhe kompozitorë.

Së fundi, rreth "Shpirtërore", të kazake kombi është shumë e supersticioze. Aty janë shumë e traditat se nr një di të arsyeja për por mund listë mijëra fitime. Njëra prej tyre është "karma", dhe kjo është arsyeja e rëndësisë së aftësisë së "Drejtësisë".

Shumica kazake njerëzit të përdorura te jetojnë pikërisht si prindërit dhe familjet e tyre e bënë këtë, kështu që shumica e konflikteve janë midis prindërve dhe fëmijëve. Edhe pse konfliktet ndodhin, shumica e njerëzve kanë vështirësi të mëdha me ndryshimet në stilin e tyre të jetesës. Një herë po ligjëroja një seminar për rritjen e një fëmije dhe si të kem komunikim të mirë me adoleshentët kazakë. Një baba i një nxënësi të shkollës fillore mbronte që të mos u tregonte për literaturë të huaj. Ai tha: "Askush nuk vdiq sepse babai i tyre i kishte rrahur në fëmijëri ose asnjë nga gratë e ulura atje si nëna nuk u bë njerëz të këqij". Në fakt, ne po flisnim për të njëjtën gjë me këtë baba, por në mënyra të ndryshme. Kjo është historia se si unë fillova të shpjegoj për metodën e psikoterapisë pozitive si jo e huaj, por transkulturore. Një shembull i përgjithshëm i modelit të konfliktit me popullin kazak është dhënë në Fig. 4.

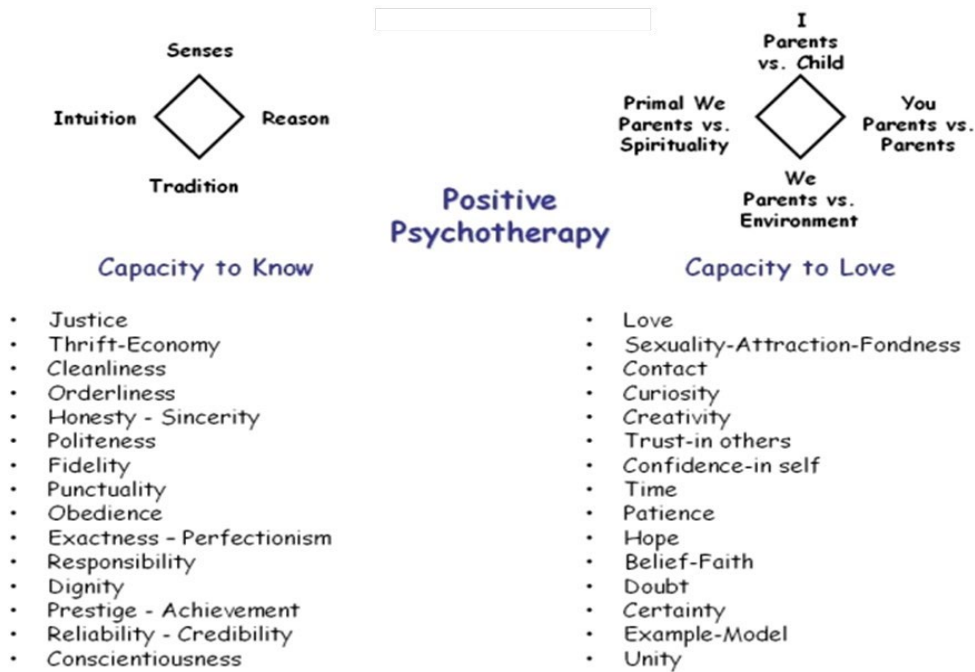


Figura 3. Konceptet dhe modelet kryesore të PPT-së (bazuar në Peseschkian, 2016)

Për figurën 4, imagjinoni çdo burrë apo grua kazake në moshë të mesme apo edhe të re. Ai/ajo mund të jetë i martuar apo jo, nuk ka rëndësi. Në të dyja situatat, ata mund kanë çështjet me e tyre prindërit. Shumica prej tyre kanë probleme kronike shëndetësore, veçanërisht ato që shfaqen kur njeriu nuk mund t'i shprehë ndjenjat dhe emocionet verbalisht. Kjo ndodh sepse nuk ka vend për fjalë të tilla në mentalitetin tonë. Ne na pëlqen të flasim, jemi të shoqërueshëm, por jo për ndjenjat tona. Kjo nuk është aq mirë në kazakisht kulturës. Njerëzit përballoj me atë kryesisht përmes Sublimimit. Ata këndojnë këngë, vizatojnë piktura, shkruajnë poezi, romane dhe libra. Në të kaluarën, vajzat nuk mund të shkonin në shtëpitë e prindërve të tyre pas martesës dhe nuk mund t'u thoshin asgjë, kështu që ata qepnin qilima për prindërit e tyre për të shprehur ndjenjat e tyre. Kultura kazake përshkruhet vetëm nga një instrument muzikor i quajtur Dombra, ata luanin 'kuis' në dombra, dhe ishte muzikë pa fjalë. Veçanërisht u shpreh "lajm i keq". te njerëzit nga këto 'kuis'. Aty është a histori për një 'khan' (perandor) që ndjeu afër vdekjes së djalit të tij që kishte shkuar në luftë. Ai kërcënoi se do të vriste çdo person që do t'i sillte këtë "lajm të keq". Lajmëtarin e përcolli lajmin kjo "kui" (muzikë pa fjalë), e kursi

tingëllon shumë dramatike, duke shprehur edhe mënyrën se si vdiq djali i perandorit. Ky është një shembull tjetër i mungesës së aftësisë së "Sinqeritetit" midis popullit kazak.

Nëse duan të jenë të sinqertë, do të pranohen si të pabindur, mosrespektues. Pra, shumica e rasteve psikosomatike tek kazakët janë astma, kolla kronike, alergjitë, problemet e lëkurës (mungesa e dashurisë së ndjeshme), problemet e tiroides.

Modeli i Konfliktit midis Kazakëve i paraqitur më sipër ilustron se Konflikti në Sferën e Kontakteve ndikon në trup nëpërmjet shprehjes psikosomatike dhe gjithashtu shkon në sferën e së ardhmes. Kjo është i ri e njerëzve frikë e duke jetuar të njëjtë jeta si prindërit e tyre dhe ata ikin në Sferën e Arritjeve. Ata kryesisht bëhen nervozë, të frikësuar dhe agresive pas ndonjë aktuale konflikti me prindërit. Për ta përballuar këtë, ata punojnë shumë dhe kryesisht bëhen të suksesshëm. Ata e përmbushin marrëdhënien e tyre me prindërit e tyre duke i bërë ata krenarë që janë të suksesshëm, të pasur ose të famshëm. Problemi fillon kur ata duhet të ndahen nga prindërit e tyre, qoftë nga vdekja e prindërve ose duke jetuar larg tyre, sepse jeta e tyre është ndërtuar mbi marrjen e mirënjohjes nga prindërit e tyre.

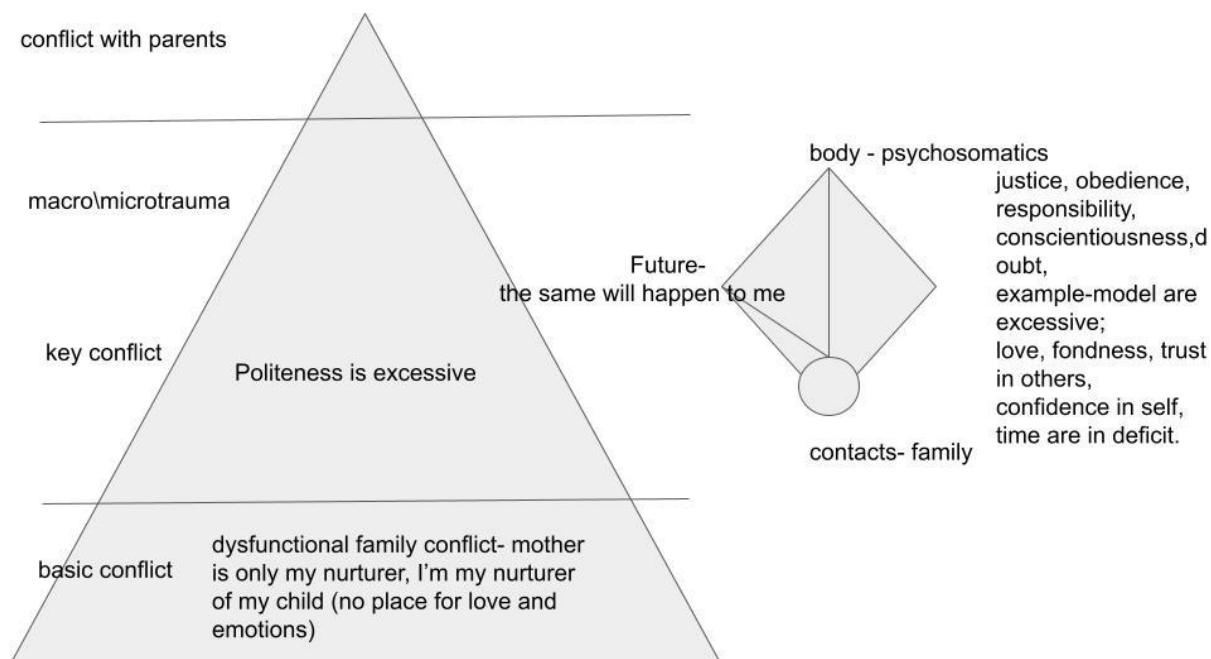


Figura 4. Modeli i konfliktit të popullit kazak (bazuar në Peseschkian, 2016)

## Diskutim

Kombi kazak fokusohet te perceptimi dhe jo te dashuria. Stili i tyre i jetesës thekson /Sferat e Kontakteve dhe Spiritualiteti. Konfliktet e tyre ndodhin kryesisht në sferën e kontakteve dhe në përpunim në sferën emocionale dhe trupore. Aftësitë në mungesë janë dashuria, dashuria, besimi te të tjerët, besimi te vetja, koha dhe ndershmëria; aftësitë e tepërta janë drejtësia, bindja, përgjegjësia, ndërgjegjja, dyshimi dhe duke qenë a model/ shembull për të tjerët. Konflikti kryesor këtu është të jesh i sjellshëm dhe të mos tregosh ndjenjat dhe mendimet e vërteta. Konflikti themelor duket të jetë si "frika se mos përjetoni të njëjtën gjë si prindërit tuaj" ose "ajo që u bëni prindërve do t'ju ndodhë juve" në sferën "unë", e cila është ndërtuar mbi një ndërveprim të prindërve tuaj me ju. Shanset janë që nevojja e popullit kazak për Dashuri të mos plotësohet. Nga ana tjetër, i gjithë sukcesi i tyre u ndërtua mbi plotësimin e nevojave të Perceptimit.

## konkluzione

Megjithëse reflektimi im ka nevojë për studim të mëtejshëm, jam përpjekur ta analizoj atë duke përdorur kulturën time dhe njohuritë e mia rreth psikoterapisë pozitive, gjithashtu kam përdorur përvojën time të këshillimit. Kombi kazak nuk njihet gjerësisht në vende të tjera

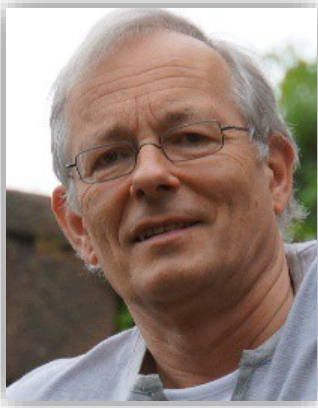
vendet me përjashtim të fqinjëve kufitarë të Rusisë, Kirgistanit, Taxhikistanit, Uzbekistanit, Kinës, Turqisë nga Evropa dhe Mongolisë. Kjo është arsyeja kryesore që u përpoqa të shkruaj këtë reflektim. Unë dua të ndihmoj që kjo metodë të përdoret gjerësisht edhe në Kazakistan.

Të kazake kombi është shumë hapur te të mësuarit gjëra të reja, pasi ka shumë njerëz që dëshirojnë të përmirësohen dhe zhvillojnë. Si I kanë tha sipër, Populli kazak është i përqendruar në aftësinë e perceptimit. Ata puna vështirë, lexoni libra, bëj shkenca, dhe studiojnë gjatë gjithë jetës së tyre. Kjo është më shumë si arratisje drejt arritjes për shkak të mungesës së madhe të Aftësisë së Dashurisë. Kjo është nevojja më e madhe që kanë seancat e terapisë trajtoj.

## Referencat

- [1] **DRAZHEVA, E.** (2021). Studimi paraprak i fenomenit "Ankthi i Ndarjes" Përmes Syve të Metodës së Psikoterapisë Pozitive dhe Transkulturore. *Psikoterapisti Global*, vëll. 1, nr. 1, f. 22-26. DOI: <https://doi.org/10.52982/llkj137>
- [2] **PESECHKIAN, N.** (2016). *Psikoterapia pozitive e jetës së përditshme*. Bloomington, SHBA : AuthorHouse. 326 f. (botimi i parë gjerman në 1977).
- [3] **PESECHKIAN H., REMMERS A.** (2020). *Psikoterapia pozitive: një hyrje*. Në: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (eds), *Psychiatry Positive, Psychotherapy and Psychology*, (fq. 3-9). Springer, çam.

# TRANSFERENCA DHE KUNDËRTRANSFERENCA



## Arno Remmers

MD, psikoterapist, trajner  
ndërkombëtar i PPT  
pedagog privat dhe mbikëqyrës në  
Akademinë e Psikoterapisë Wiesbaden  
(WIAP) (Wiesbaden, Gjermani)

Email : [arno@arem.de](mailto:arno@arem.de)

Marrë 15.11.2022

Pranuar për botim 30.12.2022

Publikuar 20.01.2023

## Abstrakt

Terapistët psikodinamikë përdorin përvojën ndërpersonale në marrëdhëniet terapeutike për të kuptuar sfondin nëndërgjegjeshëm të një çrregullimi të klientit, për ta përdorur atë për diagnozën, planet e trajtimit, ndërhyrjet dhe mbikëqyrjen. Transferimi dhe kundërtransferimi u përcaktuan dhe u përshkruan në artikull. Në të paraqitur artikull të pesë aftësitë e të terapistit ishin dalluar në të pesë fazat e terapi, duke filluar me perceptimin e ndjenjave të veta në transferimi.

**Fjalë kyçe:** transferim, kundërtransferim, psikoterapi pozitive, pesë faza të terapisë

## Prezantimi

*"Çdo person transmeton përvoja*

*në mënyrë të pandërgjegjshme ndaj  
situatave të reja dhe njerëzit dhe  
çdo pacient transferohet në e tyre  
terapist".*

*(Gerd Rudolf 2004 f. 142)*

Konflikti përkufizohet si një vështirësi e një individi ose terapistë psikodinamikë që përdorin përvojën ndërpersonale në marrëdhëniet terapeutike për të kuptuar sfondin nëndërgjegjeshëm të çrregullimit të një klienti, për ta përdorur atë për diagnozën, planet e trajtimit, ndërhyrjet dhe mbikëqyrjen. Ndjenjat, ndjesitë e trupit, impulset për të vepruar ose kujtimet e marrëdhënieve dhe personave të mëparshëm që vijnë te terapisti, si dhe imagjinatat dhe fantazitë intuitive të terapistit janë subjekt i procesit të transferimit dhe kundërtransferimit ndërveprues. Ndjesitë kryesisht nëndërgjegjeshëm ose parandërgjegjeshëm të terapistit përshkruhen si kundërtransferim. Ato përfaqësojnë një përzierje

me këtë klient unik. Përmbajtja e kundërtransferimi mund të përfaqësojë një subjekt specifik, a konflikti përmbajtjen, a marrëdhënie model ose karakteristikat specifike të klientit dhe të

të ideve dhe përvojave të vetë terapistit në jetë, dhe të atyre që janë specifike për takim

personalitetet e terapistit.

Transferimi përkufizohet si mënyra se si një klient e percepton në mënyrë të pandërgjegjshme terapistin si një person që ndjen, vepron, ndërvepron dhe reagon, i krahasueshëm me një situatë ose person në jetën e mëparshme të klientit.

Verbalizimi i përmbajtjes së transferimit dhe kundërtransferimit ndihmon për të kuptuar dhe punuar me përmbajtjen e konfliktit dhe strukturën e personalitetit, mekanizmat e rezistencës dhe mbrojtjes, modelet specifike të marrëdhënieve dhe fazat e zhvillimit. se janë nëndërgjegjshëm pasqyrohet dhe ristajohet në terapeutik ndërveprim.

## Metodologjia

**Transferimi** pasqyron përvojat e ndërveprimeve të mëparshme që janë projektuar në mënyrë të pandërgjegjshme të terapistit. Transferimi përfshin, mbi të gjitha, **pritjet e ndrydhura, frikën, dëshirat, dëshirat,**



**përvojat, impulset nxitëse, nevojat e marrëdhënieve, modelet e marrëdhënieve dhe stereotipet e ndërveprimit.**

e mëposhtme për veten janë i përshtatshëm për të njohur transferimin tipik modelet:

- **Kë** sheh tek unë homologu im, si/kush do I të jetë për imja homologu në terapi? (Roli, plejada familjare, referenca person)
- **Çfarë** sheh homologu im tek unë, si shpesh në disa të tjerë? (Përmbajtja, çështjet e konfliktit, marrëdhëniet modele)
- Çfarë bën imja homologu **presin nga** unë, aq shpesh nga të tjerët? (Dëshirat, nevojat, frika)
- **reagimet** e pacientit tim më duket i papërshtatshëm, i shtrembëruar ose i pakuptueshëm në lidhje me terapinë situatë?
- A flet pacienti im për ndjenjat, dëshirat ose pikëpamjet e palëve të treta që mund të zbatohen gjithashtu për situatën tonë terapeutike ose për mua si terapist?

Sfida ndaj personit tjetër për të njohur transferimin është subjekt i terapisë:

- Cilën ndjenjë, cilin person, cilat episode, cilat dëshira dhe frikë i kujton pacientit personi im dhe takimi ynë? (Ndikon, njohja e situatave dhe persona).

Analiza e transferimit dhe ndërveprimit e bën pacientin dhe terapistin të vetëdijshëm për rëndësinë e modeleve aktuale të marrëdhënieve që dikur ishin të dobishme, mbrojtëse, funksionale për situata të caktuara, por që sot mund të bëhen modele marrëdhëniesh jofunksionale. Pritjet, përvojat, përmbajtjet konfliktuale që përmbajnë ato mund të shihen edhe si aftësi në terapi dhe kështu bëhen burime të reja. Pyetja përkatëse është, për shembull, "Kur në jetën tuaj kjo përvojë ju ka ndihmuar, ka qenë e dobishme, të mbrojtura ju nga diçka? Në kjo Në mënyrë, modelet e ndërveprimit gjithashtu mund të njihen së bashku në takimin me njëri-tjetrin dhe në fund të modifikohen në terapi marrëdhënie.

*Transference is linked to "models" (Freud 1912), to "imagines" such as father, mother, brother or sister imago... Freud emphasises that the patient "inserts the doctor into one of the psychic series which the sufferer has hitherto formed" (Laplanche and Pontalis 1972). - Arlow (1979): Transference phenomena are characterised by a considerable rigidity with which patients distort the inherently ambiguous reality of the therapeutic relationship from the point of view of feature similarity with early attachment figures. - transference is "a specific illusion that occurs in relation to another person and that, without the subject's knowledge, represents in some of its features a repetition of the relationship to a significant figure of one's own past" (Sandler et al. 1996, cited in Wöller, Kruse 2001). The emphasis on transference in the "here and now" of the therapeutic situation has been in the foreground since Gill et al. (1982). - Kohut (1971): Mirroring self-object transferences arise from the need for a self-object through whose feedback to the patient the self can continue to grow. This can result in a self-object countertransference in which the therapist feels the patient as a part of him/herself. Fosshage (1994): "In treatment, too, the patient comes with self-object needs,...and sooner or later directs them towards the therapist in the expectation that the therapist will deal with them in a way that promotes development." "At the same time, the patient also harbours fears that his negative experiences could be repeated again in the relationship with the analyst, some patients virtually expect this" (after Hartmann H. P., W. Milch 2000)*

*"Positive transference phenomena: Positive characteristics are attributed to the therapist without knowing him/her any better...."*

*Negative transference phenomena: patient expects that therapist will condemn, despise or not take him seriously for what he says...."*

*Erotised transference phenomena: conviction of the patient to be desired by the therapist or to present him/herself as an attractive sexual partner" (according to Wöller W, J. Kruse 2001).*

**Kundërtransferimi** përfshin të gjitha ndjesitë, veprimet, modelet e komunikimit dhe shoqërimet që lindin te terapisti me rastin e a terapeutike takim dhe janë tipike për këtë takim.

Të perceptimi e a kundërtransferim mund të jetë i veshur me pyetje si:

- Çfarë shkakton ky pacient në mua?
- Çfarë po mendoj ndërsa jam me këtë person, çfarë po bëj ndryshe nga e zakonshme?
- Çfarë përjetoj ndryshe në ndërveprim me kjo person se sa e zakonshme?

- Çfarë i uroj këtij pacienti dhe vetes, çfarë fantazish bëj keni?
- Çfarë kam frikë për pacientin dhe veten time?

Format e perceptimit të kundërtransferimit:

1. Fizike perceptimi e ndjenjat, qëndrimi, vegjetativ reagimet
2. Duke perceptuar e dikujt vet modele e veprim, konsiderata terapeutike si specifike për këtë takim.
3. Modelet e komunikimit dhe gjuha e trupit takim
4. Fantazitë, imazhet, dëshirat, digresionet, frikërat, kujtimet e e mëparshme takime ose episode të dikujt jeta.

Kundërtransferimi përfshin emocione dhe fantazi të harmonizuara dhe plotësuese. Kundërtransferimi i njëtrajtshëm shkakton emocione dhe fantazi të përbashkëta me homologun. Dukuritë e kundërtransferimit plotësues shfaqin ndjenja dhe mendime të kundërta që shmangen në homologun (në rastin e konfliktit dhe mbrojtjes) ose që nuk mund të shprehen fare nga homologu (në rastin e kufizimit strukturor).

Përpjekjet e mbrojtura në mënyrë të pandërgjegjshme, të tabuara, të sanksionuara nga brenda mund të evokojnë te terapeuti, në kundërtransferim, pikërisht atë që pacienti ka mbrojtur si përmbajtje dhe fantazi. Në terapinë e lidhur me konfliktin, këto mund t'i vihen në dispozicion personit tjetër si temë. Megjithatë, më e rëndësishme është pasqyrimi i kuptimit e të kundërtransferimi, të duke u ndërgjegjësuar për këto fenomene, për vetë terapeutin, kështu që përvoja tregon se ndërveprimi ndryshon në seancat në vijim, edhe nëse përmbajtja e kundërtransferimit nuk shprehet verbalisht me pacientin. Në këtë mënyrë, pacienti mund të kapërcejë mbrojtjen, të bëhet i vetëdijshëm për dëshirat, frikërat, ndjenjat, kujtimet aktuale që kanë penguar deri tani një perceptim dhe përballje të duhur situatave dhe përpjekjet.

**Countertransference is the "totality of the analyst's unconscious reactions to the analysand's person and especially to the analysand's transference". British School (Melanie Klein, Paula Heinemann, Betty Joseph, Pearl King): Countertransference is no longer seen as an obstacle but as an important indication of the patient's denied or repressed affects (after Hartmann H. P., W. Milch 2000).**

Rudolf (2004)

**"...what emerges with a regularity in the countertransference to neurotic patients: The idea of taking on a certain role towards the patient, which in connection with the patient's own role shapes a relational figure: affirming each other, rivaling each other, courting and eroticising each other, punishing or rewarding each other, caring for each other."**

Në terapinë e lidhur me strukturën e të ashtuquajturave "çrregullime të personalitetit", kundërtransferimet zakonisht shumë intensive duhet të mbahen nën kontroll dhe janë informacion i rëndësishëm për nevojat strukturore të pacientit. Ata i referohen, për shembull, asaj që nuk ishte e mundur për prindërit, si ndjenjat pozitive që nxisin shqetësimin, durimin, mbrojtjen, dashurinë, afërsinë, lidhjen në kundërtransferim, ose ndjenjave negative që ekzistojnë edhe te prindërit që shkaktojnë, për shembull, refuzimi, distanca ose zemërimi në kundërtransferim. Këtu bëhet e qartë rëndësia e aftësive primare aktuale si nevojë ekzistenciale e një fëmije për prindërit e tij - intensiteti i kundërtransferimit mbartet nga një thirrje e pavetëdijshme dhe frika ekzistenciale dhe agresioni pas saj, të cilat transferohen në situatën terapeutike.

Rudolf (2004):

**"The countertransference sensations in structurally vulnerable patients refer to the otherness, often strangeness of the patient: This patient is so very different, difficult to comprehend, in places uncanny, threatening and menacing."**

Analiza e kundërtransferimit mbështet efektive " përvojë emocionale korigjuese " (Alexander 1937) e të terapeutike marrëdhënie nga ndërgjegjësimi i pacientit dhe terapeutit e të elemente të transferuara dhe të shtypura e ndërveprim. Të perceptimi e a kundërtransferim mund të jetë të kuptuara në aspektin e **afektit, emocion, aftësi, aspirata, dëshira, frika, draft veprim, mbrojtja, modeli i marrëdhënieve, konflikti përmbajtjen, lidhur me** psikodinamikën dhe sociodinamika e të pacientit dhe të lidhura te të e pacientit modelet e transferimit.

**Kundërtransferimi i diferencuar dimensionalisht**, sipas H. Faller 2000:



1. Faktori "**simpatia**": magjepsje, tërheqje erotike, admirim, simpati, interes.
2. Faktori "**ndihmueshmëria**" : dhembshuria, shqetësimi, gatishmëria për të ndihmuar, nevoja për t'u bërë aktiv, pikëllimi.
3. Faktori "**zemërim**" : nevoja për demarkacion, ndjenja e bezdisjes, zemërimi, tensioni.
4. **i mungesës së shpresës** , ndjenjat e fajit, ndjenjat e pafuqi.
  - Kundërtransferimi pozitiv: Rezultatet më të larta të simpatisë dhe ndihmueshmërisë se në shumë pacientë të tjerë, rezultate mesatare zemërimi.
  - Kundërtransferim i dobët: Pak ndjenja kundërtransferimi (të zakonshme në fillim ekzaminimet).
  - ambivalent : Ndhimë e njëkohshme, zemërim dhe pak simpati (më e rrallë)
  - Kundërtransferimi negativ: Pak simpati ose ndihmë, nga ana tjetër zemërim (i rrallë).

nga afër: Çfarë lloj e kujdes është e thënë?  
 Çfarë lloj besimi apo besimi është në rrezik?  
 A kërkohet durimi im, koha ime është imja

## Diskutim

Nëpërmjet transferimit të pacientit, terapisti futet në një **rol të caktuar** , i cili herë pas here perceptohet ndryshe përpara, gjatë seancës së terapisë dhe në retrospektivë të takimit me pacientin. Supozimi i rolit të pavetëdijshëm shpesh bëhet i vetëdijshëm vetëm pas seancës ose nën mbikëqyrje dhe mund të jetë një rishfaqje e skenave të mëparshme të pacientit. Roli mund të përshkruhet nga funksioni i tij dhe nga përmbajtjet që dalin në të.

*In which role do I experience myself when I start the therapy session?*

*What role do I experience in the session?*

*Looking back, what role did I get in the therapy session?*

Nëse në fillim ndihem gjithmonë "përkujdesje nënë" ose "atërore duke besuar" drejt të pacienti, në a "konkurrenca e motrës" ose në "rolin e vëllait më të madh", mund ta diferencoj kjo më shumë

veprim apo ndjenja ime e drejtësisë kërkohet? A më shohin si model? Aftësitë aktuale janë të përshtatshme për të përshkruar atë që është specifike për rolin.

**Pesë aftësitë e terapistit** duhet të dallohen në pesë fazat e terapisë, duke filluar me perceptimin e ndjenjave të veta në transferim.

#### 1. Vëzhgimi dhe distancimi:

Të aftësia të dëgjo me durim dhe me empati ndaj pacientit në një atmosferë pranimi, për të kuptuar pacientin dhe funksionin e simptomave dhe për të shtuar këndvështrime të tjera: Kjo ka të bëjë me ndjeshmërinë dhe aftësinë për të distancuar veten, aftësia të perceptojnë të ndjenjat se lindin dhe për t'i emërtuar ato. Në terapi, kjo korrespondon me fazën e lidhjes, besimit fillestar, shpresës dhe ndryshimit të vendndodhjen.

#### 2. Diferencimi dhe inventari:

Aftësia për të bërë pyetje të sakta, për të përcaktuar përmbajtjen, për të përshkruar paraardhësit, psikodinamikën, diagnozat, ndërveprimet dhe mundësitë. Ajo që kërkohet këtu janë aftësitë kritike dhe analitike dhe aftësia për të përkthyer ndjenjat që lindin gjatë transferimit në koncepte aftësie, përmbajtje konflikti. dhe relacionale modele, dhe të lidhen ato në historinë e pacientit. Kjo fazë e diferencimit të potencialit të konfliktit dhe vetëndihmës përmes përshkrimit të përmbajtjes përgatit terapisë e mëtejshme fazat.

3. Aktivizimi dhe inkurajimi i burimeve në situatën e pacientit dhe mjedisi:

Aftësia për të shoqëruar pacientin, për të përdorur metoda të forcoj atij dhe të mobilizojë të tij Vetë-ndihma: Njohja dhe përdorimi i mundësive fizike, mjekësore, të sjelljes, psikologjike, familjare dhe të orientuara në grup, si dhe meditimi si ndihmë e përkohshme për pacientin për të aktivizuar potencialet e tij të vetëndihmës. Aftësia për të zhvilluar ndjenjat që i mungojnë vetë pacientit dhe për t'i vendosur ato krahas ndjenjave të njëanshme është veçanërisht e nevojshme në trajtimin e orientuar drejt strukturës. Në trajtimin e orientuar nga konflikti, ndjenjat e mbrojtura do të shfaqen në kundërtransferimin plotësues, me të cilin pacienti mund të përballet. Ky hap ka të bëjë me mobilizimin e burimeve për vetëndihmë - pacienti dhe familja e tij/saj bëhen pjesëmarrës aktivë në procesin e shërimit.

#### 4. Zgjidhja e konflikteve strategjike:

Aftësia për të trajtuar konfliktet në një mënyrë të synuar përmes një qasjeje të strukturuar dhe për të përcaktuar përgjegjësinë e pacientit për veprimet e

ndryshuara dhe efektet e tyre Metodologjia dhe këshillimi; të jetë në gjendje të trajtojë hapur ndryshimin afektiv-emocional

mundësitë me të pacientit dhe mundësojnë atij/asaj të trajtojë me përgjegjësi ndjenjat e pandryshueshme dhe mënyrat afektive të veprimit; të njohë lidhjen me kundërtransferimin dhe ta sjellë atë në mbikëqyrje (Vendosja, përbalimi, menaxhimi i konfliktit verbal dhe aktiv i bazuar në përmbajtje, terapi familjare).

#### 5. Synimi zgjerimi:

Të jesh në gjendje të fokusohesh në të ardhmen pas terapisë së menaxhimit të konfliktit: Mësoni në mënyrë efektive vetëndihmën dhe arrini pavarësinë e pacientit.

për të mundësojnë të pacientit të me vetëdije përjetojnë ndjesi dhe diferencojnë përmbajtjen e tyre në marrëdhënie (Faza e shkëputjes, shikimi i problemeve dhe terapia si një shans për një fillim të ri, vetëndihmë vetëm).

### konkluzione

Transferimi përkufizohet si mënyra se si një klient e percepton në mënyrë të pandërgjegjshme terapistin si një ndjenjë, veprim, duke ndërvepruar dhe duke reaguar person të krahasueshme me një situatë ose person të mëparshëm jeta.

Verbalizimi i përmbajtjeve të transferimit dhe kundërtransferimit ndihmon për të kuptuar dhe punuar me përmbajtjen e konfliktit dhe strukturën e personalitetit, mekanizmat e rezistencës dhe mbrojtjes, modelet specifike të marrëdhënieve dhe fazat e zhvillimit që reflektohen dhe riformulohen në mënyrë të pandërgjegjshme në ndërveprimin terapeutik.

Pesë aftësitë e terapistit u dalluan në pesë fazat e terapisë, duke filluar me

perceptimi i ndjenjave të veta në transferim.

### Referencat

- [1] **BOESSMANN, U., REMMERS, A.** (2011). Intervista e parë, dpv.
- [2] **BOESSMANN, U., REMMERS, A.** (2016). *Leitfaden der tiefenpsychologisch fundierten Richtlinientherapie*, dpv. [Udhëzime për terapi udhëzuese të bazuara në psikologji të thellë]. [në gjermanisht]
- [3] **FALLER, H.** (2000). *Gegenübertragung und Indikationsstellung für Psychotherapie* [Kundërtransferimi dhe indikacionet për psikoterapi]. Në: *Zschr. f. Psychosomatische Medizin und Psychotherapie* 46. Jg., Heft 4. [në gjermanisht]
- [4] **HARTMANN, HP, MILCH, W.** (2000). *Transferimi dhe Kundërtransferimi*. Psikosociale Verlag.
- [5] **KRAUSE, R.** (1996): Mbi ndjenjat. Një hyrje. *Zschr. psikosom. Med.* Nr 42, fq 195-204, ISSN 0340-5613.
- [6] **MENTZOS, S.** (2009). *Teksti mësimor i Psikodinamikës - Funksioni i Disfunktionalitetit*. Vandenhoeck&Rupprecht.
- [7] **REMMERS, A.** (2021). Të jesh apo të mos jesh - Hamleti dhe teknika psikoterapeutike: Rreth aleancës terapeutike, rritjes dhe terapisë efektive. *Psikoterapisti Global*, vëll. 1, Nr.1, fq. 39-44. DOI: <https://doi.org/10.52982/lkj140>
- [8] **REMMERS, A.** (2022). Harku Psikosomatik në Terapi. *Psikoterapisti Global*, vëll. 2, Nr.1, fq 69-73. DOI: [10.52982/lkj161](https://doi.org/10.52982/lkj161)
- [9] **RUDOLF, G.** (2004). *Strukturore Psikoterapia* y, 1 ed. 142 f.

# MODELI INTEGRATIV I MBIKËQYRJES SË EKIPIT REFLEKTIV NË PSIKOTERAPINË POZITIVE



## Roman Ciesielski

Ph.D., MD,  
Psikoterapist i certifikuar, mbikëqyrës dhe trajner i PPT  
(Wroclaw, Poloni),  
President i Shoqatës Polake për Zhvillimin e Psikoterapisë  
Email : [romcie66@gmail.com](mailto:romcie66@gmail.com)

Marrë 15.11.2022  
Pranuar për botim 30.12.2022  
Publikuar 20.01.2023

## Abstrakt

Ky artikull do të paraqesë Modelin Integruar të Mbikëqyrjes Reflektive të Ekipit, i zbatueshëm për gjithëpërfshirës trajnimet në Pozitive Psikoterapia sipas të Nossrat Peseschkian. Kjo model ka është përdorur me sukses për vjet në të polonisht Qendra për Pozitive dhe Transkulturore Psikoterapia dhe ka është vërtetuar në praktikë. Ajo merr frymëzimin e saj nga konstruktivizmi, terapia sistemike dhe Psikoterapia Pozitive. Një rol të rëndësishëm në të luajnë metakomentet e Ekipit Reflektues, parimet e të cilit u përshkruan nga Tom Andersen. Do të diskutohen rregullat e përgjithshme për zbatimin e modelit dhe aspektet praktike të përdorimit të tij në procesin e trajnimit. Përfundimet nga përvoja në zbatimin e tij janë përmbledhur në fund.

**Fjalë kyçe:** mbikëqyrje, mbikëqyrje trajnimi, ekip reflektues, proces mbikëqyrjeje, psikoterapi pozitive

## Prezantimi

Përveç teorisë dhe praktikës dhe përvojës së vetvetes, mbikëqyrja është një nga katër shtyllat kryesore të procesit arsimor në profesionin e psikoterapisë. Mbikëqyrja nuk është vetëm një pjesë integrale e procesit të trajnimit, por duhet

shoqërojnë gjithashtu psikoterapist gjatë gjithë punën e tij/saj aktive profesionale. Me kalimin e kohës, në varësi në të përvojë e të psikoterapisti dhe kontekstet e ndryshme të profesionit të tij/saj • I punën a n d c u r r e n t nevojiten ds, th e formë a n d n a t u r e o mbikëqyrja mund ndryshim.

## Metodologjia

### 2.1. Detyrat e mbikëqyrjes dhe llojet

Mbikëqyrja përcaktohet nga Psikologu Britanik \_ \_ Shoqëria (BPS, 2005) si "e dizenuar te

*ofrojnë mbështetje në shumë nivele në një atmosferë integriteti dhe hapja për të qëllimi e rritja e aftësive reflektuese, maksimizimi i efektivitetit të ndërhyrjeve terapeutike, informimi i vendimeve etike dhe lehtësimi i të kuptuarit të përdorimit të vetë".*

Në thelb, detyrat e mbikëqyrjes në psikoterapi përfshijnë:

promovimin e zhvillimit profesional aftësitë rritjen e efektivitetit të ndërhyrjeve terapeutike duke ofruar mbështetje emocionale monitorimi i sjelljes etike dhe profesionale Sot të ndryshme llojet e mbikëqyrje mund të jetë dallohen, në varësi të qëllimeve të synuara dhe rezultateve të pritura. Mbikëqyrja mund të jetë në formë individuale ose në grup, analoge me proceset terapeutike. Zakonisht zhvillohet jashtë seancave të terapisë dhe është një lloj rrëfimi nga terapeuti rreth të kursit e terapi. Megjithatë, atë ndodh,

veçanërisht në qasjen sistematike, që mbikëqyrësi vëzhgon drejtpërdrejt rrjedhën e seancës së terapisë duke qëndruar pas pasqyrës dhe jep udhëzime për mbikëqyrjen gjatë ose pas seancës. Mbikëqyrja konsultative i referohet një diskutimi një herë të një rasti të caktuar dhe mbikëqyrjes së procesit përfshin a të vazhdueshme analiza e a rasti i dhënë në seancat pasuese të mbikëqyrjes. Mbikëqyrja klinike ndryshon nga mbikëqyrja e trajnimit në atë që ish përgjigjet te të nevojave e një mbikëqyrës me përvojë, i cili tashmë po kryen seancat e terapisë vetë, dhe kjo e fundit është një komponent edukativ për dikë që është në rrugën për t'u bërë profesionalisht kompetent.

### 2.2. Mbikëqyrja modele

Kohët e fundit, përveç modeleve klasike të mbikëqyrjes, të tilla si sistematike, psikodinamike ose konjitive-sjellëse, modelet integruese janë bërë gjithnjë e më të njohura. Siç sugjeron emri, të tilla modele vizatoni frymëzim nga më shumë se një teori ose praktikë (Haynes, Corey, & Moulton, 2003). Duke marrë parasysh të gjithë pasurinë e koncepteve dhe metodave të psikoterapisë dhe mbikëqyrjes që ekzistojnë sot, mund të supozohet ekzistenca e shumë modeleve integruese të mbikëqyrjes. Më të njohurat në mesin e tyre janë:

1. Diskriminimi i Bernardit (1979). model
2. Sistemet e Holloway (1995). qasje
3. Modeli i të mësuarit reflektues i Ward dhe House (1998). dhe
4. Modeli i fokusuar në skemë të Greenwald dhe Young (1998) (Haynes, Corey, & Moulton, 2003).

Një nga modelet më të besueshme të kërkimit të mbikëqyrjes është Modeli i Integruar Zhvillimor (IDM) i zhvilluar nga Stoltenberg dhe McNeill dhe Delworth (1998).

### 2.3. Modeli Integruer i Mbikëqyrjes së Grupit Reflektues në trajnim në PPT

Këtu, megjithatë, ne do të donim të përshkruanim supozimet teorike dhe praktike aplikimet e modelit integruer të mbikëqyrjes së autorit, i përdorur me sukses në Qendrën Polake për Psikoterapi Pozitive dhe Transkulturore në procesin e trajnimit (trajnime pasuniversitare për psikoterapistë).

Ky model kombinon dy koncepte të pavarura teorike. E para është konstruktivizmi dhe e dyta është psikoterapia pozitive sipas N. Peseschkian.

Nisur nga edukimi gjithëpërfshirës i autorit të modelit të paraqitur (sistemik, humanist, pozitiv dhe transkulturore), modeli jo rastësisht i referohet praktikave të mira të terapisë sistemike familjare dhe psikoterapisë pozitive. Një vend të veçantë në modelin e përshkruar luan një ekip reflektues, i cili është një lloj alterego e mbikëqyrësve.

### 2.4. Konstruktivizmi dhe Reflektimi Ekipi

Së pari, ne do të diskutojmë supozimet kryesore të konstruktivizmit dhe punën e një ekipi reflektues dhe më pas do të paraqesim objektivat e pesë faza të procesit terapeutik dhe mbikëqyrës sipas N. Peseschkian. Së fundi, ne do të paraqesim një integruese trajnimi model sipas tek autori koncept.

Të parimet e të Reflektuese Ekipi ishin shkruar së pari nga Tom Andersen (1987). Ata janë rrjedh nga konstruktivizmi dhe praktikat narrative (Neimeyer 2009). Detyra e ekipit, i cili përbëhet nga disa persona, është të vëzhgojë me kujdes rrjedhën e seancave të terapisë familjare. Me kërkesë të terapistit përgjegjës për të gjithë procesin, ekipi ndan vëzhgimet dhe reflektimet e tij mbi ngjarjet e seancës. Në të njëjtën kohë, terapisti dhe anëtarët e familjes marrin pozicionin e vëzhguesit dhe dëgjojnë ekipin anëtarët' deklaratat dhe vëzhgojnë e tyre reagimet e veta dhe njohin emocionet e tyre. Pas kësaj, terapisti i kërkon familjes të ndajë komentet e tyre mbi përmbajtjen që dëgjuan dhe ndjenjat që ngjalli. Aktualisht, Ekipi Reflektues kthehet në pozicionin e vëzhguesit. Të situatë si kjo mund të jetë të përsëritura a çift herë në një sesioni.

Ajo që duket vendimtare gjatë gjithë procesit është ndryshimi i këndvështrimit nga një pjesëmarrës i angazhuar në një vëzhgues më të largët. Pjesëmarrësit aktivë janë të përfshirë drejtpërdrejt në ndërveprimet verbale dhe të sjelljes. Nga ana tjetër, anëtarët e Ekipit Reflektues janë të fokusuar kryesisht në balancimin e vëmendjes së tyre ndërmjet realitetit të jashtëm dhe përvojës së tyre të brendshme që mbetet në rezonancë me këtë realitet. Andersen (1987) formuloi disa parime se si duhet të funksionojë dhe ndërhyjë Ekipi Reflektues. Ato janë si më poshtë:

1. Ndërsa ndajnë komentet për anëtarët e familjes, ekipi duhet të jetë i respektueshëm dhe të përdorë pozitivitetin riformulimi.
2. Të gjitha komentet duhet t'i referohen vetëm vëzhgimeve dhe përmbajtjeve të drejtpërdrejta dëgjuar



gjatë seancës.

3. Reflektimet e ekipit duhet të jenë më tepër spekulime rreth besimeve të nënkuptuara të anëtarëve të familjes sesa bindjet e tyre të forta.
4. Gjuha e deklaratave duhet të përfshijë supozimet të tilla si: "Ndoshta", "Isha duke u endur" "Është thjesht një ide".
5. Detyra e ekipit është të formulojë hipoteza dhe të ndajë mënyra alternative të perceptimit dhe të përshkruarit të ngjarjeve, në vend që të shprehë një të privilegjuar. pamje.
6. Komentet duhet referojuni te të dyja verbale dhe joverbale komunikimi.
7. Ekipi duhet të hapë perspektiva të reja dhe jo të bindë apo të kërkojë njohjen e arbitraritetit të tij pozicion.

Lax (1989) sugjeron ndarjen e reflektimeve të përcjella nga ekipi në tre kategori.

1. Reflektime si pyetje dhe supozimet.
2. Reflektimet si pasqyrim i asaj që është dëgjuar dhe vëzhguar.
3. Reflektimet si interpretime dhe referenca ndaj përvojës subjektive personale.

Referencat teorike për operacionet praktike të Ekipit Reflektues e gjejnë vendin e tyre në konstruktivizëm. Sipas parimeve të tij (Batson, 1972), nuk ka asnjë "të vërtetë" të vetme absolute, vetëm perspektiva individuale që shfaqen në diskursin rreth realitet. Të shkëmbim e idetë si atë ndodh në një diskurs të tillë ka të bëjë me marrëdhënien mes asaj që dihet dhe "zbutur" dhe asaj që është e re. Tensioni që vjen nga zbulimi i asaj që është e re dhe përballja me atë që është e vjetër mund të bëhet motori për ndryshime të qëndrueshme psikologjike. Batson dallon tre mundësi për dialog që mund të prodhojë pozitive ose negative rezultatet.

1. Dallime të parëndësishme - idetë e komunikuar nuk janë të ndryshme nga ato që dihen tashmë dhe nuk gjenerojnë ndryshim.
2. Ekstreme dallimet - të i ri idetë janë aq radikale sa që klienti nuk është në gjendje t'i adoptojë ato.
3. Dallime domethënëse – idetë janë të pranueshme për klientin dhe megjithatë të zbatueshme.

Sipas mendimit të Batson, mënyra e fundit e bisedës mbart probabilitetin më të lartë të ndryshimit në kontekstin terapeutik. Kështu, duhet të jetë mënyra e preferuar që Ekipi Reflektues të flasë në prani të familjes si klient.

## Diskutim

### 3.1. Koncepti i pesë fazave të procesit sipas N. Peseschkian

Nosrat Peseschkian, themeluesi i Psikoterapisë Pozitive dhe Transkulturore i ndan (Peseschkian, 1977) të gjitha proceset terapeutike dhe edukative në 5 faza të njëpasnjëshme. Këtu po flasim për procese që ndodhin në ndërveprime të stabilizuara diadike ose grupore për një afat më të gjatë. Të gjitha këto faza vendosin strukturën për rrjedhën e duhur të një procesi të caktuar. Në të njëjtën kohë secila prej tyre ofron një pikë referimi për vlerësimin e ndryshimeve dhe përcaktimin e drejtimit të mëtejshëm të ndërveprimeve që ndodhin. Fazat e përmendura janë: 1) vëzhgimi; 2)

inventari; 3) inkurajimi i situatës; 4) verbalizimi; 5) zgjerimi i qëllimit. Për momentin, ne do shikoni në secili e këto fazat në kthese, te më vonë paraqesin analogji me mbikëqyrjen procesi.

#### 1. Vrojtim

Vëzhgimi është faza e ndarjes së tregimit nga klienti, i cili përshkruan përvojat e tij ose të saj dhe i komunikon ato në mënyrë jo verbale. Ndërkohë, terapeuti ofron një pasqyrë në të cilën klienti mund të shohë reflektimin e tij, më së shpeshti të shtrembëruar. Klienti, i inkurajuar për të folur dhe për të shprehur eksperiencat e tij hapur, gradualisht largohet nga tregimi i tij dhe merr një këndvështrim më të gjerë. Detyra e terapistit është vëmendja, vetë-reflektimi dhe përmbajtja e emocioneve.

#### 2. Inventari

Inventari është faza e thellimit të të kuptuarit të asaj që klienti po komunikon dhe përmbajtjes që diferencon. Komunikimi në këtë fazë është më interaktiv, kur pyetjet e bëra dhe përgjigjet e marra e shtojnë terapistin të eksplorojë më tej. Rrëfimi i folur më parë nga klienti plotësohet me ngjarje të munguara dhe interpretime të tyre, si mirë si të lidhura eksperiencia dhe njohuri.

#### 3. Situative inkurajimi

Inkurajimi i situatës përfaqëson momentin e përmbledhjes së strategjive të përballimit të klientit dhe burimeve të tij psikologjike, por në të njëjtën kohë të përcaktimit të vështirësive dhe burimeve të tyre të mundshme. Në këtë fazë emërtohet ajo që klienti ka arritur në jetën e tij dhe çfarë përbën mençurinë e tij jetësore, si dhe çfarë

mbetet për t'u realizuar në psikoterapi për t'u kthyer në ekuilibër mendor.

#### 4. Verbalizimi

Verbalizimi është të faza e aktive shkëmbim e informacionit dhe marrjes së njohurive dhe të pasurit transformues eksperiencia. Kjo procesi rezultatet në përvetësimin e njohurive dhe aftësive të reja dhe testimin e tyre në praktikë. Detyra e terapistit është që në mënyrë aktive mbështetje ndryshim dhe motivojnë të klient për të marrë sfida të reja për t'u hapur ndaj përvojave të reja. Strategjitë e tij/saj të reja të përballimit janë vërtetuar.

#### 5. Zgjerimi i qëllimet

Zgjerimi i qëllimeve nënkupton, nga njëra anë, vlerësimin e aftësive të zhvilluara deri tani në psikoterapi dhe, nga ana tjetër, përcaktimin e sfidave të ardhshme të jetës dhe mënyrave për t'u përballur me to. Kjo është faza e konsolidimit të përvojave transformuese.

Modeli Integruar i Mbikëqyrjes Reflektive të Ekipit (IMRTS) i përshkruar këtu bazohet në premisën se kapacitetet perceptuese dhe të mprehta të një individi varen nga aftësia e tij ose e saj për t'u lidhur dhe shkëputur pa probleme me dhe nga fusha e emocioneve të krijuara në mbikëqyrje. Perspektiva e brendshme, p.sh., zhytja në këtë fushë të emocioneve lejon qasje të drejtpërdrejtë në përvojat e ndara nga i mbikëqyruri. Nga ana tjetër, perspektiva e jashtme, dmth., qëndrimi jashtë kësaj fushe edhe pse në prani të ngushtë të saj, lejon që njeriu të shohë dimensionet e fshehura të përvojës së të mbikëqyrurit. dhe mundëson a procesi e duke hedhur hipoteza për atë që është "e padukshme, por të nënkuptuar".

Prandaj, nuk është rastësi që dy këndvështrimet, pra, e brendshme dhe e jashtme, plotësojnë njëra-tjetrën dhe formojnë një tërësi të plotë. Çelësi për arritjen e kësaj perspektive holistike është të të mbikëqyrësit aftësia te kaloni vëmendjen e pjesëmarrësve të mbikëqyrjes nga një perspektivë te të tjera në të drejtë koha dhe duke gjeneruar kështu një ndryshim optimal që nxit njohuri të reja. Ideja është që i gjithë procesi i mbikëqyrjes në IMRTS të ndodhë njëkohësisht në dy nivele.

1. Niveli i parë (i ashtuquajtur i rrethi i brendshëm) përbëjnë pjesëmarrësit (përfshirë mbikëqyrësin) që ndërveprojnë me njëri-tjetrin në kontakt me mbikëqyrësit.
2. Niveli i dytë përbën (të ashtuquajturin rrethi i jashtëm), dmth. Ekipi Reflektues, i ulur jashtë dhe duke marrë pozicionin e një të angazhuari. vëzhgues.

Kjo ndarje inicon dhe mbështet ligjërimin konstruktiv për përfitimet e të mbikëqyrurit. Nga ana tjetër, kalimi i mëpasshëm i pozicionit nga një pjesëmarrës aktiv në atë të një vëzhguesi të vëmendshëm lejon hapësirë për njohuri, shoqërime dhe emocione të reja. Të mbikëqyrurit fillimisht mbeten të zhytur në fushën emocionale të ndarë nga rrethi i brendshëm dhe më vonë marrin pozicionin e a më shumë i largët vëzhgues duke dëgjuar te e ekipit reflektues komentet.

#### 3.2. Fazat e IMRTS

Fazat e IMRTS do të përshkruhen këtu, me komentet e duhura. Ato përbëjnë një kombinim të supozimeve të konstruktivizmi dhe koncepti që përshkruan procesin e ndryshimit sipas te N. Peseschkian. Këtu ne do fokusi mbi aplikimin e modelit në procesin e trajnimit në grup. Megjithatë, përpara se të diskutojmë secilën nga pesë fazat veç e veç, vlen të theksohet rëndësia e fazës përgatitore për mbikëqyrje, e cila përfshin zhvillimin e një rasti sipas modelit të vendosur të mbikëqyrjes (shih Shtojcën 1). Dhënia e përgjigjeve për pyetjet në kjo shabllon nxit të mbikëqyrës për reflektim, i cili i lejon atij ose asaj të organizojë njohuritë e tij/saj në lidhje me pacientin dhe kursin e psikoterapisë për datë.

Çështja e dytë e rëndësishme lidhur me rrjedhën e duhur të procesit të mbikëqyrjes është ajo ndarje e rolet dhe e tyre qartë përkufizimi. Kjo është veçanërisht e vërtetë për çdo anëtar të Ekipit Reflektues, të cilit i jepen udhëzimet e mëposhtme:

1. Jini të vëmendshëm dhe mbani mend se do t'ju kërkohet të komentoni në një kohë të përshtatshme.
2. Përmbahuni nga reagimet verbale të paftuara dhe kushtojini vëmendje reagimeve tuaja joverbale.
3. Mos bëni kontakt me sy me asnjë nga njerëzit në brendësi rrethi.
4. Mundohuni të balanconi vëmendjen tuaj midis asaj që po ndodh jashtë dhe asaj që po përjetoni brenda veten.
5. Kur ekipit reflektues i kërkohet komente, merrni një e brendshme vend dhe adresojini deklaratat tuaja anëtarëve të tjerë të ekipit.
6. Flisni për të mbikëqyrurin në vetën e tretë dhe mos ia adresoni komentet tuaja drejtpërdrejt atij/asaj
7. Provoni te ushtrim përmbajtje në juaja fjalët dhe



referojuni vetëm përmbajtjes së përbashkët në brendësi rrethi.

8. Ndërtoni deklaratat tuaja në formën e pyetjeve dhe supozimeve dhe jo në formë kategorike deklaratat.
9. Mos gjykoni dhe mos impononi mendimet tuaja.
10. Tregoni respekt dhe vlerësim për të mbikqyrurin.

### 1. Vëzhgimi.

Në këtë fazë, i mbikëqyruri ndan narrativën e tij ose të saj me të grupi rreth të procesi i psikoterapisë dhe marrëdhënia terapeutike. Në fillim, ai ose ajo ofron bazë të dhëna dhe fakte dhe perceptimet dhe përshtypjet subjektive. Më vonë, duke u ndarë nga rrëfimi i tij/saj, i mbikëqyruri hap më shumë hapësirë për ndërveprime dhe reflektime në grup. Por përpara se të ndodhë, ai ose ajo së pari emërton problemin që po e preokupon dhe formulon një pyetje kyçe për t'u diskutuar. së bashku.

Në kjo situatë, të mbikëqyrje temë mund rezulton të jetë një nga në vijim:

1. Pacienti/çifti/familja është e pranishme në terapi
2. Procesi terapeutik ose/dhe terapeutik marrëdhënie
3. Të e terapistit eksperiencia dhe funksionimin emocional

4. Konteksti i vendin e punës dhe/ose bashkëpunim në kuadër të terapeutike ekipi Pavarësisht problemit të paraqitur këtu, atë është e këshillueshme të formuloj të Celës pyetje si precize sa më shumë që të jetë e mundur.

Zakonisht, kërkimi i ndërgjegjshëm për atë promovon zbulime të reja dhe njohuri personale.

Shembuj:

1. *I would like to think about further directions of work with the patient. (The question is too general!).*
2. *I am wondering whether the patient's separation from her family will increase the risk of her parents' getting divorced and result in her symptomatic regression. (The question is correctly phrased).*
3. *I would like to hear how you might feel in my situation. (The question is too general!).*
4. *I would like to know if you also experience a kind of sadness that I feel when I think about my patient's separation from her family of origin. (The question is correctly phrased).*

Një pyetje që nuk është e dobishme dhe që nxit gjykimin dhe kritikën e panevojshme është: *Më tregoni nëse bëra gjënë e duhur apo ndoshta jo?* Në kjo situatë, të pyetje duhet të jetë riformuluar kështu se të përgjigjet mund kanë më shumë rezultate konstruktive.

### 2. Inventari

Në fazën e inventarit, shkëmbimi në rrethin e brendshëm është ndërveprues dhe shërben për të testuar hipotezat që lindën në mendjen e pjesëmarrësve të tij pas dëgjimit të rrëfimit të të mbikqyrurit dhe pyetjes përfundimtare që kërkohet. Rekomandohet të bëhen pyetje të shkurtra që korrespondojnë me objektivat e të mbikqyrurit dhe të merren përgjigje sa më të shkurtra për to. Dialogët e gjatë dhe përpjekjet për të monopolizuar diskursin janë kundëriindikuar. Të gjithë duhet të bëjnë të paktën një pyetje. Reagimet verbale dhe joverbale të të mbikqyrurit, momentet e heshtjes dhe dinamika e grupit të brendshëm duken të rëndësishme dhe zakonisht bëhen objekt për interpretime të mëtejshme. Ekipi Reflektues qëndron i heshtur. Mbikëqyrësi bën pyetje në baza të barabarta me pjesëmarrësit e tjerë aktivë dhe në të njëjtën kohë siguron që kufijtë ndërmjet rrethit të brendshëm dhe Ekipit Reflektues të respektohen.

### 3. Situative inkurajimi

Në këtë fazë, një shkëmbim ndërveprues në rrethin e brendshëm vazhdon, por i mbikqyruri udhëzohet të mos flasë nga ky moment dhe të përpiqet vetëm të mbaj në mendjen të gjitha të reagimet dhe e tij apo reagimet e saj ndaj tij. Edhe një herë rekomandohen deklaratat koncize, konstruktive me respekt për të mbikqyrurin. Deklaratat duhet t'i referohen burimeve dhe kompetencës së të mbikqyrurit, por në të njëjtën kohë lidhen me çështjet e ngritura dhe vështirësitë e raportuara. Veçanërisht të vlefshme në këtë pikë janë imazhet që evokohen, skenat nga filmat, librat, citimet, fjalët e urta, simbolet, etj., të cilat stimulojnë mendjen e pavetëdijshme të të mbikqyrurit në veprim.

Subjekti i vëmendjes për vëzhguesit mbetet dinamika e grupit të hapur dhe të fshehtë dhe ajo që thuhet e të pathëna. Komentet e mbikëqyrësit nuk janë në asnjë mënyrë të privileguara dhe deklaratat e tij/saj trajtohen në mënyrë të barabartë me zërat e tjerë. Ekipi Reflektues vëzhgon me kujdes ndërveprimet e brendshme të grupit dhe përmban të gjitha emocionet për t'i ndarë ato hapur në fazën tjetër të procesit në mënyrë konstruktive.

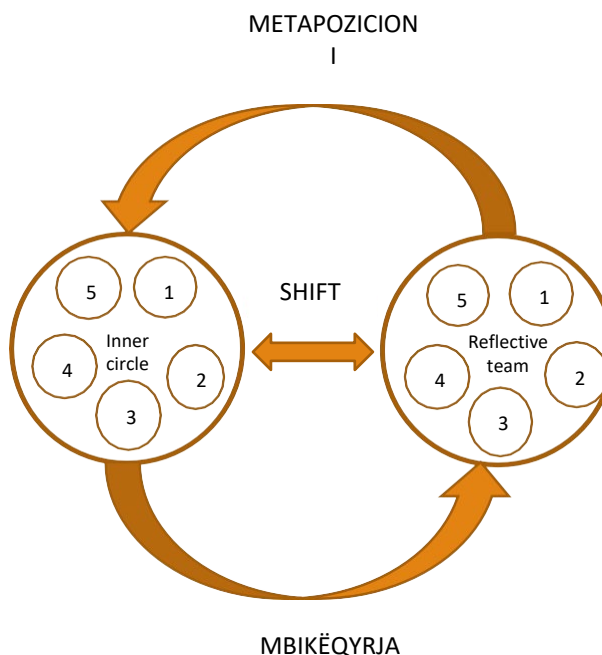
### 4. Verbalizimi

Faza e verbalizimit në IMRTS në një proces grupi ndryshon më shumë në krahasim me mbikëqyrjen individuale. Në këtë fazë, ka një lëvizje në hapësirën e përbashkët dhe anëtarët e brendshëm grupi merr pozicione si vëzhgues të jashtëm. Nga ana tjetër, Ekipi Reflektues, duke zënë vendin në mes, ndan komentet dhe fantazitë rreth përmbajtjeve që dëgjuan më parë gjatë takimit. Deklaratat e Ekipit Reflektues janë zakonisht një tingull nga ajo që është nënkuptuar dhe, për arsye të caktuara, ende nuk është thënë. Varësisht se sa të ndryshme janë këto deklarata nga diskursi i mbajtur më parë në rrethin e brendshëm, i mbikëqyruri mund qoftë pranoj ato si a ndryshim kuptimplotë ose refuzoni ato si një ndryshim shumë ekstrem. Procesi i mbikëqyrjes, siç e dimë, përfshin zgjerimin e perspektivës dhe hapjen ndaj hipotezave të reja të dobishme. Prandaj, Reflektimi Ekipi ka të e veçantë rol e duke bërë i mbikëqyruri kureshtar për mundësi të reja për të eksploruar përvojën e tij dhe të pacientit të tij. Në këtë fazë i mbikëqyruri mund vetëm të dëgjojë dhe shqyrtoj atij asaj vet reagimet, derisa ai ose ajo nuk mundet argumentojnë me të folësit. Ndonjëherë bëhet e nevojshme që mbikëqyrësi të ndërhyjë për të rregulluar këtë proces kur emocionet marrin përsipër dhe i mbikëqyruri nuk mund të mos debatojë. Në fund të fazës së verbalizimit, pjesëmarrësit e mbikëqyrjes kthehen në të mëparshmen vende.

### 5. Zgjerimi i qëllimit

Në fazën e zgjerimit, i vetmi person aktiv është transmetuesi- mbikëqyrës. Detyra e tij ose e saj është të ndajë përshtypjet në e cila deklaratat i bëri përshtypje ose saj të shumica dhe e cila mund të jetë shumica të dobishme për punë të mëtejshme terapeutike. Nëse është e nevojshme, ai ose ajo gjithashtu mund të shprehë dhe justifikojë mosmiratimin e tij për disa nga komentet e dëguara. Deklaratat e të mbikëqyrurit janë në të njëjtën kohë një lloj reagimi për pjesëmarrësit në procesin e grupit rreth e tyre vëmendje gjatë të efektiviteti, dhe harmonizimi. Prandaj, të final përmbledhje ka një arsim të qartë vlerë.

- I. Të e brendshme grupi përbëhet e disa anëtarët, duke përfshirë të mbikëqyrurin, mbikëqyrësin dhe disa anëtarë të tjerë aktivë. Çdo zë është po aq i rëndësishëm. Në fazat 1-3 ato mbeten ndërvepruese, me kusht që në fazën 1 vetëm i mbikëqyruri të ndajë narrativën e tij ose të saj dhe në fazën 3 i mbikëqyruri mbetet i heshtur.
- II. Ekipi reflektues përbëhet nga disa



anëtarë që marrin pozicionin e vëzhguesve të vëmendshëm në fazat 1-3 të procesit dhe ndajnë në mënyrë aktive mendimet e tyre në fazën 4. Ata veprojnë dhe shprehin veten e tyre sipas të paracaktuara rregullat.

**Figura 1. Ilustrimi i një procesi trajnimi në grup (Modeli integruar i Mbikëqyrjes Reflektive të Ekipit në Psikoterapinë Pozitive)**

Metapozicioni do të thotë se çdo grup gjatë mbikëqyrje merr në mënyrë alternative të pozicion e një vëzhgues i jashtëm i procesit që shkon në mes. Zhvendosja nënkupton ndryshimin e vendeve ndërmjet grupit I dhe II dhe zëvendësit anasjelltas.

### konkluzione

Komentet përmblyëse në lidhje me Modelin Integruar të Mbikëqyrjes së Ekipit Reflektues në Psikoterapinë Pozitive. Vitet e fundit të përdorimit të IMRTS në trajnimin e Psikoterapisë Pozitive na ka çuar në disa përfundime:

1. Të strukturën e të model dhe të ndarje të roleve dhe të rregullave janë qartë.
2. Ndarja e veprimtarisë së grupit të mbikëqyrjes në dy procese paralele, plotësuese ka një vlerë të konsiderueshme didaktike. Ai lejon pjesëmarrësit e mbikëqyrjes të paraqiten të ndryshme rolet dhe merrni të ndryshme pozicionet.
3. Çdo pjesëmarrës në mbikëqyrje flet dhe secili zë trajtohet si të barabartë.
4. Vetë transmetuesi i mbikëqyrur mund të

vendosë se cilat komente  
bëjnë një ndryshim  
domethënës për të ose saj.

5. Duke qenë në të pozicion e një vëzhgues përmirëson aftësia të përbajnë e dikujt vet emocionet dhe rrit reagimet e transferimit. Vështirësi në mbajtjen e pozicionit të vëzhguesit dhe mbajtjen e shërbimit vetë-diagnostikim.
6. Mënyra e formulimit të mendimeve dhe thënieve të veta siguron trajnim të mirë në pozitiv riformulimi.
7. Modeli lejon që dikush të bëjë vërtetimin e saktësisë së vëzhgimeve dhe reflektimeve të veta.
8. Të mbikëqyrës është më shumë përgjegjës për vendosjen e kornizës për të gjithë procesin në vend që të luajë një rol të privilegjuar si autoriteti kryesor.

Së fundi, duhet theksuar se pavarësisht avantazheve të dukshme në zbatimin praktik të IMRTS në procesin didaktik, sigurisht që do të kërkonte verifikim kërkimor.

## Referencat

- [1] **SHOQËRIA PSIKOLOGJIKE BRITANIKE** (2005). *Divizioni i Këshillimit Psikologjia: profesionale praktikë udhëzime*. Shoqëria Psikologjike Britanike. Marrë më 12 prill, 2014.
- [2] **HAYNES, R., COREY, G., & MOULTON, P.** (2003). *Mbikëqyrja klinike në profesionet ndihmëse: Një udhëzues praktik*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- [3] **BERNARD, JM** (1979). Trajnimi i mbikëqyrës: Një model diskriminimi. *Edukimi dhe Mbikëqyrja e Këshilltarit*, Vëll. 19, fq. 60-68.
- [4] **HOLLOWAY, E.** (1995). *Mbikëqyrja klinike: Një qasje sistemore*. Thousand Oaks, CA: Sherebela.
- [5] **HUM, G.** (2022). Duke qenë a Trajner për Psikoterapia - Fillimi i një Karriere të Re. "Psikoterapisti Global", vëll. 2, nr 2, faqe 56-59. DOI: [10.52982/lkj171](https://doi.org/10.52982/lkj171)
- [6] **WARD, CC, & HOUSE, RM** (1998). Mbikëqyrja e këshillimit: A reflektuese model. *këshilltar Arsimit dhe Mbikëqyrja*, Vol. 38, fq. 23-33.
- [7] **STOLTENBERG, CD, McNEILL, B., & DELWORTH, U.** (1998). *Mbikëqyrja e IDM: Një model zhvillimi i integruar për mbikëqyrjen e këshilltarëve dhe terapistëve*. San Francisko: Jossey-Bas.
- [8] **ANDERSEN, T.** (1987). Ekipi Reflektues: Dialogu dhe Meta-Dialogu në Punën Klinike. *Procesi familjar*, Vëll. 26, fq. 415-428.
- [9] **NEIMEYER, RA** (2009). *Psikoterapia konstruktiviste*, Londër.
- [10] **LAX, WD** (1989). *Terapia sistemike familjare me fëmijët e vegjël dhe familjet e tyre: Përdorimi i ekipit reflektues tek fëmijët në familje* Terapia, Routledge. ISBN9781315791647
- [11] **BATSON, G.** (1972). *Hapat për një ekologji të mendjes*. I ri York: Ballantine Books.
- [12] **PESESCHKIAN, N.** (1987). *Psikoterapia pozitive – teoria dhe praktika e një metode të re*. Springer Verlag, 442 f.
- [13] **REMMERS, A.** (2021). Të jesh apo të mos jesh – Hamleti dhe teknika psikoterapeutike : Rreth aleancës terapeutike, rritjes dhe terapisë efektive. "Psikoterapisti Global", vëll. 1, Nr.1, fq 39-44. DOI: <https://doi.org/10.52982/lkj140>

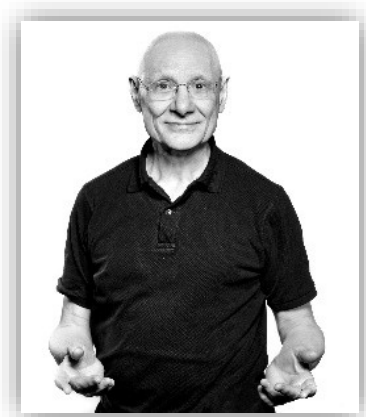
## Shtojca 1

### TABLETI I MBIKËQYRJES NË PSIKOTERAPI POZITIVE

#### (zhvilluar nga autori)

1. Informacione bazë biografike për pacientin dhe të tij familjare.
2. Arsyet dhe konteksti jetësor i kërkesës për terapi (personi referues, motivet e pacientit, rrethanat e mëparshme, aktuale konflikt)
3. Raportuar ankesat dhe sëmundje simptoma (ankesa somatike dhe psikologjike, konflikte intrapsikike dhe ndërpersonale (Modeli i Balancimit).
4. Diagnoza klinike dhe funksionale (diagnozat e mëparshme dhe rrjedha e trajtimit).
5. Konteksti familjar, social dhe kulturor i sëmundjes simptomat.
6. Ngjarjet e rëndësishme të jetës (makro- dhe mikro- trauma) dhe aktuale të lidhura aftësitë.
7. Të e pacientit individual dhe sociale burimet (aftësitë aktuale, kapacitetet, aftësitë, talentet).
8. Kontrata terapeutike (caktimi, numri i seancave, rregullat, aranzhimet, pagesa etj.)
9. Plani i terapisë (objektivat, qëllimet, struktura, shërimi faktorë)
10. Forca e aleancës terapeutike (terapistit dhe pacientit Prespektive)
11. Metodatat e trajtimit (mjetet, teknikat, ndërhyrjet).
12. Analiza e kundërtransferimi:
  - ndjenjat/fizike reagimet
  - mendimet/asociacionet/impulset
  - personale kujtimet
  - fantazitë/dëshirat
13. Arsyet e raportimit të rastit të mbikëqyrjes (keqperceptime, keqkuptime, emociione, kundërtransferim, konflikte të brendshme etj.).

# STOP & ACT – IMPRO-TEATRI SI PSIKO-DRAMË



## Jean-Marie A. Bottequin

Mbikëqyrës ndërkombëtar dhe trajner i karrierës, ekspert dhe trajner në komunikim dhe gjuhë të trupit Profilues i suksesit të punës së jetës në zhvillimin e personalitetit, profesor vizitor universitar, konsulent bazë në PPT, Këshilltar në Psikoterapi Transkulturore Pozitive (WAPP), Trajner Orientues për Sfidat në Marrëdhëniet Intrapersonale (Mynih, Gjermani)

Email : [jean-marie@bottequin.de](mailto:jean-marie@bottequin.de)

Marrë 15.11.2022

Pranuar për botim 30.12.2022

Publikuar 20.01.2023

## Abstrakt

Artikulli paraqet teknikën e "Stop & Act" të zhvilluar nga autori, një lloj i veçantë teatri improvizues. Është një derivat i psiko-dramës bazuar në Jacob Levi Moreno dhe i destinuar për më të mëdhenj grupe. Në të improvizuara Luaj, "sfiduese" çështjet, p.sh e pazgjidhur ose ende "në pritje" konfliktet, interesa apo tema të tjera shpërthyes, diskutohen hapur dhe interpretohen në skena të shkurtra teatrore, pa shumë vënie në skenë. Qëllimet, rregullat, audienca e synuar, përfitimet e impro-teatrit janë dhënë në artikull. Më e rëndësishmja aspektet e të "Ndalo & Vepra" ishin përshkruar të tilla si: të përgatitjen fazë, të skenar, të loja, aktorët, vajzat, skena, publiku, prezantuesja, reagimet dhe investimi.

**Fjalë kyçe:** psikodramë, teatër improvizues, konflikte në pritje, zgjidhje fitimprurëse, psikoterapi pozitive

## Prezantimi

Shumë studimet shfaqje se të dyja aktive dhe artet pasive dhe kulturore pjesëmarrjen kanë a pozitive efekt në mirëqenien dhe shëndetin: për shembull, dëgjimi i muzikës, leximi i një libri, vizita në një muze ose kërcimi (Moreno, 2006), veçanërisht pjesëmarrja aktive në lëvizje dhe aktivitete teatrale. Megjithatë, Kulturore pjesëmarrjen është jo vetëm mirë për tonë mirëqenie, por mund gjithashtu parandalojnë të caktuara mendore dhe fizike ankesat.

Fëmijët, adoleshentët, të rriturit, grumbullojnë shumë agresione të vjetra dhe të reja. Pasojat janë të mira i njohur: dhuna, frikë, depresioni. Një metoda efektive për të eliminuar problemet në grup është "Stop & Act, një formë teatri, bazuar në psikodramën sipas Jacob Levy Moreno (2006) dhe Augusto Boal. (1974).

Ky aktivitet teatror synon të bëjë bashkë njerëz nga publiku, akademik, shërbim dhe vullnetar sektorët. Ajo është a koha te ndajnë përvojat, praktikat dhe njohuri rreth të rëndësi dhe ndikimi i trashëgimisë dhe krijimtarisë në përmirësimin e shëndetit mendor, mirëqenies dhe qëndrueshmërisë së njerëzve dhe komunitetet.

Pjesëmarrësit përballen me një problem aktual se ata kanë zgjedhur veten e tyre, por vënia në skenë intensifikon ndjesitë, si te aktorët, ashtu edhe te publiku. Një "ndalim" i papritur shkakton një diskutim, një zëvendësim pozitiv dhe krijues të huaj fillon. Të "Luaj" ose të improvizimi vazhdon nga audienca në një të ndryshuar formë.

Këtu ne shohim tashmë transformimin e mëtejshëm të emocioneve nga mendja e qartë. Emocionet negative nënvlerësohen dhe kthehen në mënyra pozitive të veprimit.

## Metodologjia

"Stop&Act" është një lloj i veçantë e improvizuese teatër. Ajo është a derivatore e psiko-dramë bazuar në Jacob Levi Moreno dhe të destinuara për më të mëdha grupe. Diskutohet një çështje "e ndezur". së bashku nga dhe me pjesëmarrës vullnetarë, inkurajuar dhe të udhëhequr nga trajneri. Të gjithë zgjedhin të tijën ose saj roli, qoftë si aktor, si "vendos dizajner", si lehtësues, organizator, shkrimtar, drejtor, asistent, mbështetëse krijues, etj. Megjithatë, të gjithë duhet të luajnë një rol.

Në konferencën ndërkombëtare "Në kërkim të së vërtetës dhe njerëzimit në epokën e luftës" në Leszno, Poloni, në shtator 2022, shumë pjesëmarrës mundën të shijonin përfitimet e teatrit improvizues. ofruara nga Jean-Marie Bottequin, ekspert në gjuhën e trupit dhe trajner bazë, Mynih, Gjermani.



International Training & Science Conference of Positive Psychotherapy WAPP, Leszno Poland.  
Photography & copyright by jean-marie@bottequin.de, Munich, Germany

Të ideja e duke krijuar "Ndal & Vepro" impro-teatri kthehet në Shamil Fattakhov (Fattakhov, 2001) - një Bahá'í dhe themelues i "Komunitetit-Teatri për Edukimin Moral", zhvillues i metodës "Ndal dhe Vepro". Ai jeton dhe punon në Rusi dhe u bë i famshëm përmes televizionit. Me "ZIPoPO-Show"-in e tij ai kishte zhvilluar një formë të re talk show. Këshillimi Bahá'í është një formë e veçantë komunikimi. Ai bazohet në parimet etike dhe përfshin të gjithë pjesëmarrësit në vendimmarrje, promovimin e bashkëpunimit dhe kohezioni.

Teatri Forum - është një metodë qendrore nga Teatri i të shtypurve (Boal, 1974). Në Forum Theatre, pyetjet ngrihen kryesisht përmes skenave modele me majë. Modelet zakonisht zhvillohen në punëtori të hapura nga temat gjeneruese të pjesëmarrësve. Teatri i të shtypurve. Është një seri metodash nga Augusto Boal dhe është përdorur në shekullin e 19-të për iluminimin politik.

### Audienca e synuar.

Publiku janë kolegët e tjerë, pjesëmarrësit e tjerë, një shkollë, universitet etj.

### Qellimi.

Në shfaqjen e improvizuar, çështjet "sfiduese", p.sh. konfliktet, interesa apo tema të tjera shpërthyes të pazgjidhura ose "në pritje", diskutohen hapur dhe interpretohen në skena të shkurtra teatrale, pa shumë. vënie në skenë. Këto janë pastaj ndaloj pas a ndërsa nga një moderator me një gong grevë befas. Fillon një reagim i parë: qasjet e mira dhe komentet pozitive shpërblehen. Tani nga vetë audienca kërkohet të vazhdojë ose të riprodhojë pjesën e filluar me një zgjidhje të favorshme, në një mënyrë të orientuar drejt zgjidhjes. Këta mund të jenë edhe të njëjtët aktorë. Me a final reagime, të eksperiencës dhe ndjenjat, diskutohen dhe vlerësohen së bashku. Qëllime të tjera janë:

- Prezantimi i qëllimeve dhe mesazheve thelbësore në mënyrë efektive dhe vizualizimi i tyre emocionalisht
- deri tani vetëm mesazhet teorike mund të paktohen në emocionuese tregime
- Nxitja e impulseve për ndryshim dhe rritja e motivimit
- Promovimi i qëndrueshmërisë përmes përthithjes vizuale të mesazheve dhe përmes identifikimit të audiencës me figurat e roleve në fazë
- Reflektimi mbi të menduarit dhe strukturat e sjelljes së dikujt, vetënjohje
- Aktivizimi i burimeve dhe potencialeve të fshehura të pjesëmarrësve dhe audiencës
- Sensibilizimi i temave të vështira, turpi, frika, zemërimi, i fshehur zemërimi.

Temat, vizionet dhe misionet e pashprehura në mënyrë eksplicite, të cilat janë shumë aktuale dhe që domosdo duhet të dalin në dritë, shfaqen në mënyrë të paturpshme përmes lojës teatrale të improvizuar (psiko-dramë) dhe të përpunuara kolektivisht me vetëdije.

Sfidat e ndjenjave të fshehura dhe jo të jetuara me vetëdije përpunohen emocionalisht në një mjedis (teatër) të mbrojtur. Fryma e ekipit nxitet, lidhshipi personal testohet dhe pasqyrohet.

### Përgatitja.

Eksperti/trajneri Jean-Marie A. Bottequin (Mynih) vjen për një kohë të shkurtër si "shoqërues" dhe diskuton dhe punon jashtë a lloj e skenarit provizor së bashku me pjesëmarrësit në një të parë të besueshme faza.

Mund të trajtohen shumë tema, p.sh. ndjenjat e "dhunës", presionit, padrejtësisë, mundësisht



problemet etnike, dallimet fetare, konkurrenca, disavantazhet, deri në pozitive, të vlefshme, të ardhme, riorientim, qëllime të reja, plane, ndryshime etj., etj.



International Training & Science Conference of Positive Psychotherapy WAPP, Leszno Poland. Photography & copyright by jean-marie@bottequin.de, Munich, Germany

Trajneri i motivon detyrat, i lë pjesëmarrësit të provojnë dhe i inkurajon ata. Në çdo takim (p.sh. rreth 3-4 orë) pjesa vazhdon të rritet, përsëritet së bashku në një mjedis të mbrojtur, deri në "premierën" publike.

#### Skenari.

Bashkëpunëtorët punojnë së bashku në një tekst dialogu që "bashkohet" ose rishkruhet së bashku, sipas nevojave dhe kërkesave të grupit. Një temë specifike e synuar duhet të jetë në plan të parë. Megjithatë, improvizimi është gjithashtu në plan të parë.



International Training & Science Conference of Positive Psychotherapy WAPP, Leszno Poland. Photography & copyright by jean-marie@bottequin.de, Munich, Germany

#### Loja.

Në rastin më të mirë, audiencia mund të ulej në një gjysmërreth. Moderatorin (një pjesëmarrës) prezanton të gjithë dhe aktorët fillojnë e tyre - disi të parapraktuar - improvizimi.

Moderatori ndalon veprimin në skenë në një moment të caktuar të panjohur (klimaks). Kjo do të ishte pika e tij "më e lartë kritike". Moderatorin kërkon nga audiencia ndjenja, ndjesi, zgjidhje, etj.

Diskutohet (mikrofoni transmetohet nga ndihmësit) dhe gjithashtu në audiencë është një "diskutim" për të të jetë i nxitur. Kjo është pastaj ndaloi nga të moderatore neutrale por e angazhuar sërish për herë të dytë. Përgjigjet dhe sugjerimet e mira nga audiencia janë i shpërblyer në secili rast. "Shko-Go-Girls" p.sh. shfaqen çuditërisht, p.sh. me PopMusik dhe hidhni p.sh. portokall të freskët në publik.

#### Aktorët.

Në temën e orientuar "Stop & Act-Impro" (© Jean-Marie A. Bottequin), të punonjësit merrni mbi drejtimin, reflektojnë mbi sfidat në punën e tyre të përditshme dhe zhvillojnë veprime të vlefshme alternativat.

Punonjësit zgjidhen në mënyrë demokratike, ose si vullnetarë, gjatë fazës përgatitore. Secili ka "punën" e tij. Shfaqja hartohet së bashku dhe regjinë e merr sërish grupi ose një "regjisor" i zgjedhur prej tyre.

Pas "stop" (gongut), aktorët ndalojnë menjëherë lojën dhe mbeten të palëvizshëm derisa të zëvendësohen nga "aktorë vullnetarë" të rinj nga publiku që kanë një zgjidhje të re ose plotësuese për të ofruar.

Lojtarët e rinj gjithashtu mund të ishin përcaktuar paraprakisht dhe të "shpreheshin" në përputhje me rrethanat në diskutimin e gjallë.

#### "Vajza (vajzat) shko-shko".

Dy zonja (ose djem) bukuroshe vullnetare marrin përsipër pjesën e shfaqjes. Të veshur në përputhje me rrethanat, ata provojnë veçmas pjesën humoristike të "shpërblimeve" vlerësuese.

#### Skena.

Skena mund të jetë kudo (të brendshme). Është e rëndësishme që ndoshta spektatorët të ulen përreth në a gjysmërreth ose të fazë është p.sh. disi më lart ose publiku ulët më të larta.

#### Moderatorja.

Pjesën e rëndësishme të moderatorit e marrin përsipër një ose dy pjesëmarrës që ndihen të përshtatshëm për të. Ata gjithashtu marrin inkurajim nga trajneri dhe të grup. Ata duhet të jetë në gjendje të flisni mirë, motivoni dhe keni një efekt të caktuar "tërheqës" dhe karizëm..

#### Reagime më pas.

Një përmbledhje është e rëndësishme për të nxjerrë frytet të "Stop & Act". Ky reagim mundësisht bëhet me trajnerin, të paktën në pjesën e parë të raportit. Trajneri është në dispozicion për një reagim personal me të tijin vlerësimi.

#### Mënyra të ndryshme të aktrimit.

Ky është zakonisht një shpërndarje e fokusuar e përmbajtjes jashtë kontekstit në formën e teatrit



ose PSIKO-DRAMËS. Në thelb, ai  
shërben shumë më tepër sesa thjesht



transferimi i informacionit ose argëtimi, por synohet të jetë një shtytë për perspektiva të reja dhe ushqimi për mendimi. Të përvojë është shërimi dhe balsam për shpirti.

Çdo pjesëmarrës i bën vetes pyetjen legjitime: "Çfarë të bëj tani me këtë njohuri? Si mund ta zbatoj atë në jetën e përditshme? Si mund ta përdor atë për veten dhe mjedisin tim, miqtë, ekipin, familjen?"

E veçanta e Impro-Teatrit (i ngjashëm me Psiko-Dramën) është të përshkruajë temat me mundësitë e tij të veçanta për aplikim në fushën e "komunikimit të korporatës", gjë që përndryshe nuk do të ishte praktikisht e mundur në sesione më të vogla apo më të mëdha.

#### *Fushat e mundshme të aplikimit:*

- Ndërmjetësimi i korporatës udhëzime
- Përcjellja e informacionit në kontekstin e ndryshimit të brendshëm proceset
- Përcjellja e mesazheve thelbësore në kontekstin e një motivimi ngjarje
- Prezantime të produkteve dhe panairëve tregtare, shfaqje rrugore, nisje ngjarjet e shkollës dhe kompanisë , stimujt, etj.
- Kompetenca trajnimi (udhëheqja, shitjet, call center, kreativitet, etj.)
- për komunikim dhe konflikt , sjellje trajnimi
- Ekipi zhvillimin
- Vetëreflektimi dhe zhvillimi i sjelljeve të reja dhe veprimet
- Mbështetje në proceset e ndryshimit në nivel emocional, konceptim dhe zbatim, etj.



International Training & Science Conference of Positive Psychotherapy WAPP, Leszno Poland. Photography & copyright by jean-marie@bottequin.de, Munich, Germany

#### *Për shkolla, institute dhe kompani.*

Në normale shtjelluese ekipi takime, Pyetjet në këtë pikë shpesh dalin boshe, të tilla si: "Çfarë të bëjmë imja rishtazi fituar njohuri tani mesatare

për mua në praktikë? Si i trajtoj në të vërtetë stilet e ndryshme të sjelljes në jetën e përditshme? Si e trajton ekipi ynë tani këtë informacion?

Çfarë saktësisht duhet të zhvillohet apo ndryshohet dhe si?

Si mund ne vizatoni a përfitojnë për tonë çdo ditë jeta dhe sfidat tona të përditshme nga kjo informacion?"

Është pikërisht në këtë fushë tensioni midis teorisë dhe praktikës që teatri i korporatës ose teatri i përmirësuar si psikodramë mund të ofrojë ndihmë të vlefshme.



International Training & Science Conference of Positive Psychotherapy WAPP, Leszno Poland. Photography & copyright by jean-marie@bottequin.de, Munich, Germany

#### *Teknika e pyetjeve 7-W .*

Me ndihmën e kësaj teknike të pyetjeve, arrihet një pamje e përgjithshme optimale e të gjithë informacionit ekzistues dhe aspekteve që lidhen me temën qendrore. Me këtë instrument mund të mbyllet boshllëqet e informacionit dhe të arrihet transparenca.

#### *Ku?*

- Inventarizimi / analiza e situatës aktuale / ashtu siç është situatë
- Duke ngushtuar fushat e veprim
- Synimi i aspekteve individuale (vendndodhja, hapësira)
- Ku bëj ne aktualisht kanë të problemet me te medha?
- Cilat janë tendencat e e ardhmja?
- Ku janë pikat tona të forta / dobësitë?
- Ku mund të zgjerojmë çfarë dhe kur?

#### *Pse?*

- Pse / PSE po bëjmë projektin / programin?
- Përfitimi për të kompania / të punonjës / produktin 'konkretisht'

*Çfarë?*

- Çon në përkufizimin e mëvonshëm të rezultatit të një teme
- Ngushtimi i aspekteve qendrore dhe përcaktimi i fushës së veprim



- Çfarë konkretisht është te të jetë arritur me projekti / program?
- Objektivat (qëllimi i përgjithshëm për kompaninë / punonjësin / produkt)?
- Rezultati (përfitimi i drejtpërdrejtë për kompaninë / punonjësin / produkt)?
- Matshmëria (në numra / në vlera emocionale)? OBSH?
- Planifikimi i burimeve për të dhëna nga klientët / klientët fundorë / departamentet
- Kush është i përfshirë në projekt/program ?
- Klient (i brendshëm, i jashtëm), klient, menaxher projekti, punonjës, konsulentë të jashtëm, etj. ?

**Kur?**

- Planifikoni me vetëdije tampon për devijimet.
- Kur duam të kemi arritur qëllimet tona, shërimin, përmirësimin? Planifikimi i kohës?
- Hapat individualë, rezultat i ndërmjetëm, në përgjithësi rezultat?

**Si?**

- Si mund ne arritur tonë golat? Si bëj ne planifikojmë përpara?
- Si duken hapat individualë të punës?
- Si i komunikojmë planet tona kompanisë?
- Si të sillemi me pengesa?

**Sa shumë?**

- Sigurimi i një buxheti të përshtatshëm dhe të nevojshëm burimet
- Sa kushton projekti/programi?
- Kostot e personelit brenda dhe për jashtë?
- Kostot për burime të reja , kualifikime shtesë .
- Planifikimi i burimeve kohore të të gjithë pjesëmarrësve .

**Diskutim**

Përdorimi i teatrit improvizues, në këtë rast psikodramës, (gjithashtu teatri i korporatës), në fushën e komunikimit (korporativ) shpesh ka karakter eventual. dhe merr vend në a publike ose hapësirë gjysmë publike. Në këtë mjedis, zakonisht ekzistojnë rregulla të tyre, të cilat i zbulohen audiencë.

Megjithatë, rregullat në kontekstin e seminarit ose seminarit të teatrit të improvizimit (korporativ) janë të nevojshme te formë të bashkim. Ata jap të

pjesëmarrësit sigurinë e nevojshme dhe kornizën që u nevojitet për t'u ndjerë rehat dhe për të mundësuar ndryshimin.

Në varësi të orientimit të seminarit, disa nga rregullat e mëposhtme mund të sugjerohen dhe më pas të miratohen së bashku me pjesëmarrësit në fillim të seminarit:

- Rregulli i ndalimit (të gjithë kanë mundësinë të ndalojnë ose të ndalojnë nëse procesi e kapërcen atë ose ajo).
- Përpikëri.
- Konfidencialiteti (gjithçka qëndron në dhomë!).
- Përçarja ka përparësi, celularët fikur!
- Unë jam i hapur për oferta të mbështetje.
- Unë përpiqem të mbështes të gjithë në grup.
- Mbani kontributet e shkurtra dhe për gjërat thelbësore.
- Lejo justifikime.

Përfitimi i mëtejshëm i përdorimit të teknikës "Stop & Act" qëndron në sa vijon:

- Me humor reagimet.
- I bën njerëzit të lëvizin emocionalisht.
- Delikate temave mund të jetë vizualizuar në a mënyrë lozonjare.
- Stimulimi për t'u marrë me potencialet e veta.
- Forcimi i korporatës kulturës
- Perspektivat e reja janë fituar.
- Adresat si në të vetëdijshmen ashtu edhe më shumë në të pandërgjegjshme niveli.

**konkluzione**

Stop & Act është një formë shumë e përshtatshme për një dinamikë të veçantë grupi. Këtu vlen të përmendet veçanërisht karakteri terapeutik. Sipërfaqësisht, dikush mund të mendojë se bëhet fjalë për teatrin e improvizimit. Është shumë më tepër. Qasja individuale dhe integrimi harmonik në grup është një metodë shëruese për frustrimet, vuajtjet, traumat e kaluara apo të tashme, etj.

Individi nuk ndihet i fokusuar nga audiencia dhe për këtë arsye mund të improvizojë më lehtë dhe reagojnë në mënyrë spontane te atij asaj shok aktorët. Në këtë proces, "aktori" i sapolindur përjeton një ndjenjë lumturie që e bën atë të harrojë shqetësimet e tij për një kohë të gjatë. koha.

Diskutimi me audiencën, pra aktorët pasardhës, forcon individin dhe grupin në të njëjtën kohë.

## Referencat

[1] **BAHÁ'U'LLÁH** (1817-1892). *Botschaften aus Akka*. Hofheim/Ts.: Bahá'í-Verlag 1982; 190 fq.

[2] **BOAL, A.** (1974). Teatro del oprimido y otras poéticas políticas [Teatri i të shtypurve]. Ediciones de la Flor. 238 fq.

[3] **FOX, J.** (1987). *The Essential Moreno: Shkrime mbi Psikodramë, Grupi Metoda, dhe Spontaniteti nga J. L. Moreno, MD*. Springer. 239 fq.

[4] **LEVY, J.** (1997). Teatri dhe Edukata Morale. *Revista e Edukimit Estetik*. Vëll. 31, nr 3 (vjeshtë, 1997), fq. 65-75. DOI: <https://doi.org/10.2307/3333488>

[5] **MORENO, JL** (2011). *Duke aktruar muzikën tuaj të brendshme. Muzikoterapia dhe Psikodrama*. BOTUESIT BARCELONA. 96 fq.

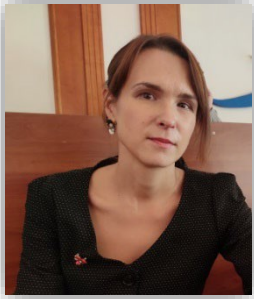
[6] **PESESKHIAN, N.** (2016). Në Kërko e Kuptimi: Psikoterapia pozitive hap pas hapi. MB: AutoHouse. 306 fq.

[7] **ФАТАХОВ, Ш. [FATTAKHOV, S.]** (2001). Страна «ЗИПоПотамия» [shteti ZIPo-PO]. "Восточный экспресс", Казань, №29 (036).

## Burimet e ndërlidhura

- Sabine Kern, Sonja Hintermaier: *Psikodrama- Psikoterapia në Einzelsetting. Theorie und Praxis des Monodramas*. [Facultas Verlag](https://www.facultas-verlag.de/), Vjenë 2018, [ISBN 978-3-7089-1544-9](https://www.facultas-verlag.de/).
- Gabriele Biegler-Vitek, Monika Wicher (Hrsg.): *Psikodrama-Psikoterapia mit Kindern und Jugendlichen: Ein Handbuch*. [Facultas Verlag](https://www.facultas-verlag.de/), Vjenë 2014, [ISBN 978-3-7089-1128-1](https://www.facultas-verlag.de/).
- Thomas Wittinger (Hrsg.): *Psikodrama në der Bildungsarbeit*. [Matthias-Grünewald-Verlag](https://www.matthias-grunewald-verlag.de/), Mainz 2000, [ISBN 3-7867-2286-](https://www.matthias-grunewald-verlag.de/)
- Falko von Ameln, Josef Kramer: *Psikodrama*. Springer Verlag, 2014, [ISBN 978-3-642-44920-8](https://www.springer.com/), S. 157–170.
- Hans-Werner Gessmann, H. Hossbach: *Peter Härtling – Trauer und Trost. Erarbeitung eines literarischen Textes mithilfe szenischer Methoden aus dem Humanistischen Psikodramë*. Verlag des Psychotherapeutischen Instituts Bergerhausen, Duisburg 2006.
- Christoph Buckel, Uwe Reineck, Mirja Anderl: *Praxishandbuch Soziodrama: Theorie, Methoden, Anwendung diese Möglichkeiten bieten*. [Beltz-Verlag](https://www.beltz-verlag.de/), Weinheim 2021, [ISBN 978-3-407-36747-1](https://www.beltz-verlag.de/).
- z. B. Heidi Fausch-Pfister: *Muzikoterapia dhe Psikodrama*. Reichert-Verlag, Wiesbaden;
- Grete Leutz: *Das klassische Psychodrama në JL Moreno*. Springer Verlag, Berlin 1974.
- Hans-Werner Gessmann: *Humanistisches Psikodramë*. Banda I–IV, Verlag des PIB, Duisburg 1990.
- *Revista e Psikodramës, Sociometrisë dhe Psikoterapisë Grupore*. [ISSN 0731-1273](https://www.psikodrama.de/)
- Augusto Boal, drama komunitare, Teatri në zgjidhjen e konflikteve dhe dramaterapi të tjera. <https://www.youtube.com/watch?v=HOgv91qQyJc>  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Augusto\\_Boal](https://de.wikipedia.org/wiki/Augusto_Boal)  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Theater\\_der\\_Unterdr%C3%BCten](https://de.wikipedia.org/wiki/Theater_der_Unterdr%C3%BCten)  
<https://www.pfz.at/paulo-freire/augusto-boal/>
- Shamil Fatthakov: <http://www.peoples-theater.de/>

# SHEMBULLET SI MJETE TRANSKULTURORE PER PUNEN E PSIKOLOGJIT ME KËRKESAT E PRINDËRIVE TË FËMIJËVE ME ZHVILLIM JNORMAL

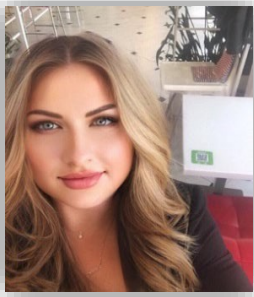


## Ganna Naydonova

Ph.D. (Psikologji), Psikolog, Profesor i Asociuar i Katedrës së Psikologjisë Speciale dhe Mjekësisë, Departamenti i Arsimit Special dhe Gjithëpërfshirës, Universiteti Kombëtar Pedagogjik Dragomanov (Kiev, Ukrainë)

Email : [honaydonova@npu.edu.ua](mailto:honaydonova@npu.edu.ua)

ORCID : [0000-0002-6679-0469](https://orcid.org/0000-0002-6679-0469)



## Iryna Uninets

Ph.D. (Doktor i Filozofisë), Konsulent Bazë i Psikoterapisë Pozitive, Profesor i Asociuar i Departamentit të Psikologjisë Praktike, Universiteti Kombëtar Pedagogjik Dragomanov (Kiev, Ukrainë)

Email : [germanirina777@gmail.com](mailto:germanirina777@gmail.com)

ORCID : [0000-0002-1690-6590](https://orcid.org/0000-0002-1690-6590)

Marrë 15.11.2022

Pranuar për botim 30.12.2022

Publikuar 20.01.2023

## Abstrakt

Shëmbëlltyrat konsiderohen si një mjet efektiv në punën e një psikologu me prindërit e fëmijëve me zhvillim jonormal. Si një lloj metafore, shëmbëlltyrat aktivizojnë mekanizmat neurodinamikë të reflektimit të personalitetit të çështjeve aktuale të jetës. Përdorimi i shëmbëlltyrave është specifik, në varësi të fazës psikodinamike të familjes me një fëmijë që ka disa probleme zhvillimi. Kërkesat e prindërve të fëmijëve me zhvillim jonormal u klasifikuan dhe shëmbëlltyrat u përputhën me secilën prej tyre. kërkesë lloji. Të përdorni e të ndryshme opsione e puna me tregime nga psikolog në të procesi terapeutik është i mundur. Autorët japin disa shembuj të shëmbëlltyrave në fund.

**Fjalë kyçe:** shëmbëlltyrë, metaforë, zhvillim jonormal, qasje transkulturore, psikoterapi pozitive

mjet

efektiv

psikologjik

që

aktivizon

## Prezantimi

dhe Naydonova konsiderojnë se metafora është një

Metaforat përdoren në mënyrë efektive në psikoterapi moderne dhe këshillim psikologjik (Tay, 2013, 2014; Törneke, 2017, 2022). Krotenko

mekanizmat neurodinamikë të reflektimit të personalitetit të çështjeve aktuale të jetës. Gjuha metaforike lejon një psikoterapist ose këshilltar të përcjellë mesazhet përkatëse te klienti në një formë mjaftueshëm të sigurt dhe të sugjerojë pa vëmendje opsione për zgjidhjen e problemit (Krotenko,



Naydonova, 2022, fq.110). Veçoritë e përdorimi i metaforës në punën psikologjike me prindërit e fëmijëve me zhvillim fizik të dëmtuar janë: 1) metafora transmeton kuptime të fshehura nga një person te tjetri; 2) imazhi metaforik ju lejon të shihni një përmbajtje të re në atë që njihet dhe ta transferoni këtë përmbajtje përtej zonës në të cilën është prodhuar. (Krotenko, Naydonova, 2022, f. 110-111).

N. Törneke (2017) identifikon tre strategji themelore terapeutike të përdorimit të metaforës në psikoterapi: 1) ndihmoni klientin të dallojë marrëdhënien midis asaj që bën dhe pasojave problematike që përjeton; 2) ndihmoni klientin të dallojë mendimet, emocionet e tij, dhe fizike ndjesi nga vendosja e një distance vëzhgimi prej tyre kur dalin; 3) ndihmoni klientin të përdorë këtë aftësi për të sqaruar se çfarë është e rëndësishme në jetën e tij dhe cilat do të ishin hapat konkretë në këtë drejtimin.

Metaforat mund të zbatohen në këshillimin e prindërve e fëmijët me zhvillimore probleme në disa variante: 1) leximi dhe diskutimi i shëmbëlltyrave, tregimeve etj. së bashku me prindërit; 2) diskutimi i vizatimeve-metaforave dhe krijimi i tregimeve për to; 3) punë me karta metaforike (Krotenko, Naydonova, 2022).

Pra, shëmbëlltyrat janë një nga llojet e metaforave, ato mund të përdoren edhe nga psikologët. N. Pezeschkian (2016) propozoi përdorimin e shëmbëlltyrave, tregimeve orientale, etj. në psikoterapi transkulturore, tregimet ose shëmbëlltyrat mund të përdoren për të ndihmuar klientin të rimendojë situata reale e jetës. Përdorimi i qëllimshëm i shëmbëlltyrave në psikoterapi ndryshon pozicionin e klientit duke siguruar akses në intuitë dhe fantazi. Historitë përdoren qëllimisht në psikoterapi pozitive brenda një procesi trajtimi me pesë hapa. N. Pezeschkian kryesisht i drejtohet funksioneve të shëmbëlltyrës që shkaktojnë ndryshime në qëndrimet jetësore, ndaj i ndan në dy grupe: tregime që pohojnë normat ekzistuese dhe histori që vënë në pikëpyetje qëndrueshmërinë e normave ekzistuese. Sipas mendimit të tij, ekzistojnë tetë funksione të shëmbëlltyrave në terapi: 1) funksioni i pasqyrës - imazhet metaforike të tregimeve lidhen me botën e brendshme të një klienti dhe lehtësojnë identifikimin me të; 2) funksioni i modelit - tregimet shihen si modele që pasqyrojnë situata konflikti dhe ofrojnë mënyra për t'i zgjidhur ato; 3) funksioni i ndërmjetësimit - tregimi bëhet ndërmjetës midis klientit dhe terapistit; 4) funksioni i ruajtjes së

përvojës - për shkak të metaforicitetit, të tregime janë lehtë kujtohet dhe vazhdojnë e tyre funksionimin në të e klientit çdo ditë



jeta; 5) bartësit e funksionit të traditës - tregimet kapin traditat kulturore dhe familjare, traditat e një komuniteti të caktuar shoqëror dhe traditat individuale si rezultat i përvojës jetësore;

6) ndihmë në kthimin në fazat e mëparshme të funksionit të zhvillimit individual - përdorimi i llojeve të ndryshme të metaforave në psikoterapi ndihmon në lehtësimin e tensionit, vendosjen e marrëdhënieve të ngrohta, miqësore dhe të besueshme midis klientit dhe terapistit; 7) alternativë konceptet funksionin - historia si mënyrë komunikimi që përfshin shkëmbimin e koncepteve; 8) funksioni i ndryshimit të pozicionit - tregimet evokojnë një përvojë të re, një ndryshim të pozicionit.

Shkurtimisht, Combs & Freedman (1990) renditën këto funksione të tregimeve në psikoterapi: zhvillimi i një marrëdhënieje; mbledhjen e informacionit; qasjen dhe përdorimin e burimeve; sugjerimi i ideve; riformulim; lehtësimin e modeleve të reja të mendimeve, ndjenjave dhe sjelljeve.

## Metodologjia

Teorike analiza dhe përgjithësim e janë kryer të dhënat e kërkimit shkencor për të dalluar të llojet e kërkesat e cila janë tipike për prindërit e fëmijëve me zhvillim jonormal. Përgjithësimi i përvojës praktike të psikoterapistëve dhe këshilltarëve të përdorimit të metaforizimit në procesin terapeutik u përdor për të evidentuar aspektet metodologjike të përdorimit të shëmbëlltyra si a mjet për a e psikologut puna me kërkesat e prindërit e fëmijët me zhvillim jonormal në një transkulturore qasje.

## Rezultatet

Puna e psikologut me kërkesat e prindërve të fëmijëve me zhvillim jonormal kërkon disa mjetet se do asistojnë në duke kapërcyer disa specifike veçoritë e psikologjike puna me familjen e një fëmije të tillë. Në përgjithësi, shkencëtarët identifikojnë dy grupe detyrash që duhet të adresohen gjatë këshillimit të prindërve të fëmijëve me probleme zhvillimi. Grupi i parë i detyrave është krijimi i kushteve psikologjike që prindërit të perceptojnë në mënyrë adekuate situatën që lidhet me problemet në zhvillimin e fëmijës së tyre, krijimi i gatishmërisë

së tyre psikologjike për punë afatgjatë në zhvillimin, korrigjimin dhe edukimin e tij. Grupi i dytë i detyrave përfshin çështje që lidhen me lirin e prindërve nga ndjenjat e faji,

tejkalimi i gjendjes stresuese të familjes (kryesisht, gjendja e shtypur, shpesh depressive e nënës), duke krijuar dhe ruajtur, nëse është e mundur, një klimë normale në familje (Shulzhenko, 2017; Podkorytova, 2020).

Siç tregon praktika e punës psikologjike me prindërit e fëmijëve me zhvillim jonormal, të gjitha kërkesat e tyre përshtaten në këto dy grupe detyrash: 1) vështirësitë që lindin në procesin e edukimit dhe rritjes së një fëmije kur fëmija nuk përballon programin edukativ; reagimet joadekuate të sjelljes së fëmijës (negativizëm, agresion, çudira, frika të pamotivuara, mosbindje, sjellje të pakontrollueshme; marrëdhënie jo harmonike me bashkëmoshatarët (fëmijët e shëndetshëm janë të "rënduar", të zënë ngushtë nga një vëlla ose motër e sëmure, i nënshtrohen talljes dhe poshtërimit në shkollë; , kopshti, fëmijët e tjerë i ofendojnë, nuk duan të jenë miq me ta, i quajnë budallenj ose "budalla" etj.); nënvlerësimi i aftësive të fëmijës nga specialistët. Prindërit ankohen se të edukatore ose mësuesi nënvlerëson aftësitë e fëmijës së tyre, në shtëpi fëmija tregon rezultatet më të mira akademike. 2) marrëdhëniet e pamjaftueshme ndërpersonale të të afërmeve të afërt me një fëmijë të sëmure: në disa raste, të afërmit ndiejnë keqardhje për një fëmijë të sëmure, e mbrojnë dhe e "përkëdhel" atë, në të tjera nuk e mbajnë. marrëdhëniet me a i sëmure fëmijë. Aktiv të pjesë e një fëmije të sëmure, mund të shfaqet vrazhdësi ose agresion ndaj të afërmeve. Marrëdhëniet e prishura martesore ndërmjet nënës dhe babait të fëmijës, refuzimi emocional nga njëri prej prindërve të një fëmije me aftësi të kufizuara zhvillimore, në raste ekstreme, refuzimi edhe i mbështetjes materiale të tij/saj. mund ndodhin. A krahasuese vlerësimi nga nëna (babai) i marrëdhënies së bashkëshortit (bashkëshortes) me një fëmijë me aftësi të kufizuara zhvillimore dhe ndaj fëmijëve normalë (pozitive ose negative, ndjenjat e xhelozisë, zemërimit, agresionit janë të mundshme), etj.

Përdorimi i shëmbëlltyrave për të zgjidhur problemet e përfshira në punën e psikologut me prindërit e fëmijëve me zhvillim të dëmtuar varet nga faza psikodinamike e familjes në momentin e kontaktit me psikologun. Janë gjithsej 4 faza, të cilat zëvendësojnë njëra-tjetrën dhe karakterizohen nga manifestime të ndryshme emocionale të anëtarëve të familjes (ndjenja ankthi, konfuzioni, pafuqie etj.) dhe kërkimi i mënyrave të ndryshme të përshtatjes (metoda e provës dhe gabimit, rivlerësimi i

vlerat, etj.) (Shulzhenko, 2017).

Gjatë fazës së parë, e cila karakterizohet nga një gjendje konfuzioni, një ndjenjë pafuqie dhe faji, terapeuti mund të përdorë shëmbëlltyra që tregojnë se në një situatë të ngjashme, njerëzit e tjerë do të ndihen në të njëjtën mënyrë. Qëllimi i përdorimit të tyre do të jetë zvogëlimi i ndjenjës së izolimit të lidhur me përvojën e fajt. Gjithashtu, shëmbëlltyrat mund t'u japin prindërve një bazë të re njohëse për të përjetuar fajin dhe të kufizojnë ndjenjat e prindërve për të qenë personalisht përgjegjës për problemet e fëmijës së tyre.

Në të e dyta fazë - të prindërve mohimi e realiteti i problemeve në zhvillimin e fëmijës që kanë qenë identifikuar nga specialistët - shëmbëlltyrat ndihmojnë butësisht për të kuptuar gjendjen reale të punëve. Në fazën e tretë - mund të zhvillohet një gjendje depresioni e lidhur me ndërgjegjësimin gradual të problemeve të zhvillimit të fëmijës. Është e rëndësishme të punosh me një ndjenjë turpi. Këtu terapeuti mund të përdorë shëmbëlltyra që synojnë zhvillimin e bashkëpunimit, shëmbëlltyra që do t'i ndihmojnë prindërit të kuptojnë dhe shprehin ndjenjën e tyre të turpit, shëmbëlltyra që do të ndihmojnë në theksimin e fushave të dobishme të familjes. jeta.

Në fazën e katërt - dalja e familjes nga një thellësi emocionale krizë, të fillim e sociale dhe përshtatja psikologjike - prindërit tashmë janë në gjendje të mënyrë

adekuate vlerësojnë të situatë, të jetë të udhëhequr nga interesat e fëmijës, vendosni kontakte pune me specialistë dhe ndiqni rekomandimet.

Pra, ne mund ta përdorim shëmbëlltyrën si mjet për të vendosur kontakt me prindërit e fëmijët me probleme zhvillimi në çdo fazë të psikodinamikës së familjes (Krotenko, Naydonova, 2022). Mund të përdoret si një mjet diagnostikues, si një mjet psikokorrektues etj. Siç tregon praktika, shëmbëlltyrat janë efektive në diagnostikimin për aspekte të ndryshme të marrëdhënieve prindër-fëmijë. Si sillen prindërit gjatë dëgjimit të shëmbëlltyrës, çfarë janë të detajet gjatë e saj diskutim, - të gjitha kjo i jep psikologut informacion të rëndësishëm për marrëdhëniet midis prindërve dhe fëmijës.

Psikologu mund të përdorë shëmbëlltyrat e propozuara nga N. Pezeschkian (2016) në punën e tij/saj. ose mund zgjidhni a histori për a specifike situatë. Në punën tonë me kërkesat në lidhje me vendosjen e marrëdhënieve ndërmjet bashkëshortëve, përdorim shëmbëlltyrat "Shikuesit dhe elefanti", "Për lumturinë e të pasurit dy gra", "Foletë e pista", "Jeta e martuar është një lule" , etj.

Në punën me kërkesat e prindërve për një problem të veçantë në marrëdhëniet fëmijë-prindër propozojmë edhe disa shëmbëlltyra, të cilat mund të bëhen pikënisje për diskutimin e këtij problemi. Për shembull, shëmbëlltyra "Dy djem të vegjël" (Krotenko, Naydonova, 2022, f. 112). Ai synon të ndihmojë prindërit e fëmijëve me zhvillim të dëmtuar që të kuptojnë nevojën e një pranimi pa gjykim të fëmijës së tyre, si dhe rolin e rëndësishëm të qëndrimeve dhe pritshmërive prindërore. në të e fëmijës personalitet formimin, vetëvlerësimin e tij ose të saj dhe besimet.

"Mësuesi ishte ulur në breg të detit, duke pushuar pas një ekskursioni të gjatë. Ai po vështronte hapur, duke parë dy djem gjashtëvjeçarë që luanin së bashku. Ata vrapuan, qeshnin dhe më pas, të lodhur, u ulën së bashku pranë tij dhe filluan të flisnin:

- Kush dëshiron të bëhesh kur të rritesh? dua të bëhem neurokirurg.
- Une nuk e di. Nuk e kam menduar kurrë. E dini, unë nuk jam shumë i zgjuar ...

Era e hoqi bisedën e tyre. Dhe mësuesi ishte duke menduar rreth ku të Djali i dytë kishte gjetur një siguri të tillë në mundësitë e tij të kufizuara. Nga a mësues? Nga prindërit? Ai është gjashtë vjeç dhe nëse nuk do të ndryshojë mendimet e tij ose nëse dikush tjetër nuk do ta ndihmojë të ndryshojë mendimin e tij, kjo do të ketë një ndikim negativ në jetën e tij, duke kufizuar besimin në mundësitë dhe potencialin e tij. ..."

Pyetje për diskutim:

- Mbylli syte. Imagjinoni fëmijën tuaj dhe komunikimin tuaj me të. Cilat janë fjalët, frazat që përdorni më shpesh, kur flisni me a fëmijë?
- Si reagon fëmija juaj ndaj lavdërimeve dhe komenteve?

Një shembull tjetër i përdorimit të shëmbëlltyrave në këshillimin e prindërve të fëmijëve me zhvillim jonormal është Shëmbëlltyra e të kuptuarit (Krotenko, Naydonova, 2022, f. 111-112). Qëllimi i tij është ndërjegjësimi për nevojën për të krijuar marrëdhënie më të ngushta me fëmijët.

"Njëherë e një kohë të rinjtë erdhën te njeriu i mençur nga një fshat i largët.

– Sage, kemi dëgjuar që ti u jep të gjithëve këshilla të mençura, shfaqje ato të drejtë mënyrë, zbulojnë të të vërtetën. Ju lutemi, na ndihmoni edhe ne! Brezi i vjetër në vendin tonë fshati ka ndaloi të kuptuarit ne, por atë është shumë e vështirë për ne te jetojnë me atë. Çfarë duhet ne

bejme?

I urti i shikoi dhe i pyeti:

- Dhe çfarë gjuhe jeni duke folur?

- I gjithë brezi i ri flet Tarabar.
  - Dhe më të vjetrit banorët?
- Të rinjtë menduan dhe pranuan:
- Ne nuk pyetëm ato.
  - Se është pse ju mund vetëm dëgjo te ato, por jo kuptoni!”
- Pyetje për diskutim:
- Si mund ju përshkruajnë juaja komunikimi me një fëmijë? Imagjinoni një imazh që karakterizon komunikimin tuaj. Mbani mend dhe përshkruani një situatë tipike të komunikimit tuaj me a fëmijë.
  - Çfarë ju ndihmon në komunikim? Ajo që qëndron në të mënyrë?

*ceremonia: përdorimi i metaforës në terapinë individuale dhe familjare.* WWNorton & Kompania: Nju Jork, Londër. 279 fq.

- [2] **KROTENKO, V., & NAYDONOVA, G.** (2022). Metafora në këshillimin psikologjik për ukrainasit me fëmijë me jonormal zhvillimi, OBSH iku nga

## konkluzione

Shëmbëlltyra mund kryejnë të ndryshme funksione si një mjet efektiv në punën e një psikologu me prindërit e fëmijëve me zhvillim jonormal: zhvillimi i një marrëdhënieje; mbledhjen e informacionit; qasjen dhe përdorimin e burimeve; sugjerimi i ideve; riformulim; lehtësimin e modeleve të reja të mendimeve, ndjenjave dhe sjelljeve. Ekzistojnë dy grupe detyrash të punës psikologjike me prindërit e fëmijëve me zhvillim jonormal, realizimi i të cilave mund të arrihet me ndihmën e opsioneve të ndryshme për përdorimin e shëmbëlltyrave: e para është krijimi i kushteve psikologjike për të kuptuar në mënyrë adekuate problemet e fëmijës dhe gatishmëri psikologjike për punë afatgjatë me këto probleme; të e dyta - krijimi i një klime normale në familje. Në varësi të fazës psikodinamike të familjes në momentin e kontaktit me psikologun, për secilën prej tyre mund të përdoren shëmbëlltyra për të punuar me kërkesat specifike të prindërve të fëmijëve me zhvillim dhe/ose sjellje jonormale. Pra, përdorimi kompetent i shëmbëlltyrave në punën psikologjike me prindërit e fëmijëve me probleme zhvillimi mund të bëhet që nga vendosja e kontaktit deri në marrjen e vendimit dhe shqyrtimin e tij.

## Referencat

- [1] **COMBS, G., FREEDMAN, J.** (1990). *Simboli, historia dhe* ISSN 2710-1460

- luftë. *Rishikimi i Administratës Publike dhe Ligjit*, (3), fq. 106–115. URL: <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2022-3-106>
- [3] PESECHKIAN, N. (2016). *Tregimet orientale si teknika në psikoterapinë pozitive*. AutoHouseUK. 202 fq.
- [4] KUJTUAR, A. (2022). Si Bëni Tradicionale Tregime Puna në procesin e zgjidhjes së konfliktit të pavetëdijshëm, ndërpersonal dhe kulturor? Një kontribut në etikën narrative. "Psikoterapisti Global", vëll. 2, nr 2, faqe 77-85. DOI: [10.52982/lkj175](https://doi.org/10.52982/lkj175)
- [5] ROEDER, F. (2021). Fjalët e urta ndërkombëtare për shpresën. "Psikoterapisti Global", vëll. 1, Nr.2, fq 66-68. DOI: [10.52982/lkj153](https://doi.org/10.52982/lkj153)
- [6] TAY, D. (2014). Teoria e metaforës për profesionistët e këshillimit. Në: *The Bloomsbury Companion to Cognitive Gjuhësia*. Pak me shume, J., & Taylor, JR (Eds.). Londër: Bloomsbury Academic. F. 352 - 366.
- [7] TAY, D. (Eds.) (2013). *Metafora në Psikoterapi: Një analizë përshkruese dhe përshkruese*. Amsterdam dhe Filadelfia, PA: John Benjaminët.
- [8] TÖRNEKE, N. (2017). *Metafora në praktikë. Një udhëzues profesional për përdorimin e shkencës së gjuhës në psikoterapi*. Konteksti Shtyp. 217 fq.
- [9] TÖRNEKE, N. (2020). Strategjitë për përdorimin e metaforës në trajtimin psikologjik. *Metafora dhe Bota Sociale*, Vëllimi 10, Botimi 2, faqe 214 – 232. URL: <https://doi.org/10.1075/msw.00004.tor>
- [10] PODKORITOVA, J. O. [PODKORYTOVA, L. O.] (2020). Përmbajtja e punës psikologjike me prindërit e fëmijëve me nevoja të veçanta arsimore]. *Teoriya i praktik suchasnoï psikologii*. №1, T. 2. C. 125-129. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-2.23> [në gjuhën ukrainase]
- [11] ШУЛЬЖЕНКО, Д. [SHULZHENKO, D.] (2017). Veçoritë e emocioneve janë të lidhura me psikologjinë e tyre [Veçoritë e psikologjisë puna me emocionale shteteve e prindërit të fëmijëve të vegjël me çrregullime psikofizike]. *Ora psikologjike* [Revista Psikologjike: Rishikimi Shkencor i Institutit të Psikologjisë HS Kostyuk, Akademia Kombëtare e Shkencave Arsimore të Ukrainës]. Nr 5 (9). C. 173-180. [në gjuhën ukrainase]

# MUNDËSITË E PSIKOTERAPISË POZITIVE TRANSKULTURORE NË MBËSHTETJEN E ZHVILLIMIT TË RITJES POST-TRAUMATIKE (PTG)



## Patrycja Badecka

MA në Psikologji

Psikoterapist pozitiv i certifikuar evropian (WAPP, EAP)

Master Trainer i PPT

Qendra Polake për Psikoterapi Pozitive (Wrocław, Poloni)

Email : [badecka.patrycja@gmail.com](mailto:badecka.patrycja@gmail.com)

Marrë 15.11.2022

Pranuar për botim 30.12.2022

Publikuar 20.01.2023

## Abstrakt

Ndryshimet teknologjike dhe sociokulturore të ndodhura gjatë dekadave të fundit, nga njëra anë, kanë rritur probabilitetin për të përjetuar trauma gjatë jetës së njeriut, dhe nga ana tjetër, kanë kontribuar në zhvillimin e neuroshkencës, dhe në këtë mënyrë në zgjerimin e njohurive për simptomat, diagnozën dhe trajtimi e të lidhura me traumën çrregullime. Kujdes filloi të jetë vizatuar të fakt se duke përjetuar trauma mund jo vetëm plumbi të negativ pasojat, por gjithashtu mund të jetë a burimi e pozitive ndryshimet në një individual. Ky fenomen përkufizohet si rritje post-traumatike, e cila mund të shfaqet në një (ose më shumë) nga katër fushat e njeriut. jeta.

Si a rezultat e a traumatike përvojë, disa njerëzit mund rrit të kuptim e vetëbesim dhe besim në aftësitë e tyre, mund të binden për forcën dhe efektivitetin e tyre personal, mund të përmirësojnë marrëdhëniet me njerëzit e tjerë ose të fillojnë të vlerësojnë jetën dhe të kenë shpresë për ndryshimet e së ardhmes. Rritja post-traumatike është më shumë se një strategji përshtatëse ndaj një situatë post-traumatike. Rritje do të thotë zhvillim, dmth arritjen e një niveli më të mirë të funksionimit të individit sesa para përjetimit të traumës.

Zhvillimi i një individi është pjesë e objektivit të Psikoterapisë Pozitive Transkulturore (PPT pas Peseschkian), e cila fokusohet në zhvillimin e potencialit njerëzor duke ndryshuar perspektivën, duke rritur shpresoj, duke diferencuar aftësitë, duke zbuluar përballimin aftësitë dhe gjetjen a kuptim e kuptimi edhe në ngjarjet më ekstreme të jetës. Ky artikull synon të tregojë dobinë e Psikoterapisë Pozitive pas Peseschkian në mbështetjen e rritjes post-traumatike. Duke filluar nga karakteristikat e fenomenit të rritjes post-traumatike, do të diskutohen faktorët që lidhen me shfaqjen e ndryshimeve pozitive post-traumatike. dhe do më në fund shfaqje si të kryesore parimet dhe mjetet e kjo metodë mund të jetë e dobishme në përforsuese post-traumatike rritje.

**Fjalët kyçe:** trauma, rritje posttraumatike (PTG), positum, implikime të elasticitetit për praktikë, psikoterapi pozitive

## Prezantimi

Vëzhgimet mbi pasojat negative të ngjarjeve traumatike janë konfirmuar nga shumë studime.

Megjithatë, moderne trauma Kërkuesit [1,2,4,5,11] pajtohen se ka dallime të rëndësishme në përgjigjet e njerëzve ndaj ngjarjeve traumatike. Kur bëhet fjalë për traumën, nuk ka dy njerëz që reagojnë saktësisht në të njëjtën mënyrë. Çfarë shkakton dhimbje

afatgjatë per nje





mund të jetë frymëzues për një tjetër. Siç thotë Levine (2015) këto marrëdhënie varen nga faktorët gjenetikë, nga historia e një personi të traumës dhe nga dinamika e familjes. Në disa raste, veçanërisht pas traumave të rënda, mund të zhvillohen simptoma të tilla si ankthi, depresioni, varësitë dhe PTSD [4,8,9]. Disa njerëz të traumatizuar vazhdojnë jetën e tyre të përditshme dhe e shohin traumën e tyre si një përvojë forcuese me kalimin e kohës.

## Metodologjia

Kur e shikojmë fenomenin e traumës nga këndvështrimi holistik i konceptit të positum (Peseschkian, 1987, 2014), zbulojmë se përvoja traumatike sjell me vete si vuajtje ashtu edhe mundësinë e rritjes. Praktikuesit dhe studiuesit klinikë deklarojnë se njohuritë për pasojat e stresit traumatik do të ishin të paplota pa vënë re efektet ndonjëherë paradoksale, pozitive të përjetimit të ngjarjes traumatike dhe përballjes së saj (Ziëba, 2021).

Nevoja për reflektim të thellë për çështjen e rritjes post-traumatike çon në gjetjen e përgjigjes se cilët faktorë kontribuojnë në shfaqjen e këtij fenomeni dhe në të njëjtën kohë të vërehet se metoda e punës në PPT (teknika, mjete, rregullat) mund të krijojë një tampon burimesh brenda pacientit dhe në mjedisin e tij/saj. Nga njëra anë, këto burime mund ndihmë në përballimin me traumatike eksperiencia, dhe nga ana tjetër, ato bëhen faktorë që lidhen me zhvillimin e rritjes post-traumatike. Kështu, perceptimi holistik i traumës dhe njohja e korrelacioneve të PTG mund të bëhet veçanërisht e rëndësishme për psikoterapistët pozitivë

## Diskutim

Termi rritje post-traumatike (PTG) u krijua nga Richard Tedeschi dhe Lawrence Calhoun në vitin 1996, ndërsa ata kanë vëzhguar transformimin pozitiv personal, i cili mund të ndodhë pas ngjarjeve traumatike. Kjo do të thotë një ndryshim pozitiv në modelet e të kuptuarit të vetvetes dhe botës, në fusha të tilla si: forcimi i ndjenjës së forcës personale, thellimi i gëzimit të jetës dhe rëndësia e

marrëdhëniet me njerëzit e tjerë, duke ndryshuar jetën prioritetet dhe zhvillimi shpirtëror (Ziëba, 2021). Për të përshkruar këtë koncept, ata dy shkencëtarë përdori "metaforën sizmike". Sipas tyre, trauma kuptohet si një tërmet dhe procesi i rritjes si rindërtim i qytetit pas tërmetit (Łyś & Bargiel-Matusiewicz, 2021). Me ndihmën e një goditjeje shumë të fortë, e vjetër shkatërrohen strukturat njohëse. Kjo forcon a personi për të krijuar struktura të reja, më adaptive, fleksibël dhe të gjithanshëm, që janë më shumë të adaptueshëm, fleksibël, të gjithanshëm dhe që shërbejnë jeta e mëtejshme (Ogińska-Bulik, 2015; Ziëba, 2021). Kjo procesi nuk mund të planifikohet.

Në një farë kuptimi, bëhet një "efekt anësor" i aktivizimit të të gjitha burimeve në dispozicion për të mbijetuar krizën. Ajo shoqëron të gjitha simptomat të shqetësimit të shoqëruar me trauma. Sari dhe Eryilmaz (2020) deklaroi se është një ndryshim pozitiv

që vjen nga lufta.

Koncepti PTG ka qenë i njohur intuitivisht shekuj dhe është përshkruar nga ato fetë ose sisteme filozofike që i japin kuptim vuajtjes njerëzore dhe që nxisin pranimin e ngjarjeve të vështira të jetës [7, 8, 9, 10].

Është pasqyruar në mënyrë të përsosur në shëmbëlltyrën "Historia e Palmës" <sup>1</sup>. "Në shkretëtirë, në buzë e të oaz, a i ri pëllëmbë pemë u rrit. Një Ditën që kaloi një burrë. Ai ishte një njeri i keq që shkatërroi gjithçka gjatë rrugës së tij. Mori një gur të rëndë dhe e përplasi në kurorën e palmës dhe iku. Palma vështirë se mundi marr frymë përmes të dhimbje. Të pëllëmbë u përpoq për ta hedhur këtë barrë, por më kot, asgjë ndihmoi, ajo mund jo lëvizin të guri. Të guri mbeti në vend dhe pesha e saj po binte mbi të. Sa më shumë që pëllëmba përpiquej të lëvizte, aq më shumë guri e fiksonte atë në tokë. Ndërsa me rrënjët e saj po hynte gjithnjë e më thellë në tokë për të fituar mbështetje, ajo arriti në damarin e ujit. Uji vazhdoi ta ushqente palmën dhe i mundësoi asaj të rritej derisa u bë një nga pemët më të mëdha në shkretëtirë. Vite më vonë, njeriu i keq u kthye, duke pritur të shihte një pemë të thatë dhe të shkatërruar. Papritur, palma më e lartë u përkul drejt tij dhe duke treguar me gisht, ajo tha: Faleminderit! Guri juaj më ndihmoi rriten!"

Sipas Tedeschi dhe Calhoun, ndryshimi pozitiv zakonisht manifestohet në një ose më shumë nga pesë fusha të rëndësishme në jetën e një individi [3,5,9,10,12]:

<sup>1</sup> Historia e palmës përshatur nga:

<https://medicamondiale.org/en/violence-against-gra/lajme/histori-e-palme>

1) Forca personale - rritja e vetëvlerësimit dhe e forcës personale (mendore dhe/ose emocionale), zhvillimi i vetëbesimit dhe vetëbesimit, sipas thënies së zakonshme: "Ajo që nuk të vret, të bën. i fortë";

2) Mundësi të reja - zbulimi i mundësive të reja në jetë ose zhvillimi i aftësive të reja, të cilat zakonisht kushtëzohen nga humbja e mundësive ekzistuese. Kjo pasqyrohet në fjalët e priftit polak, babait Jan Twardowski: "Nuk ka asnjë situatë në tokë pa rrugëdalje, kur Zoti mbyll derën - hap dritaren";

3) Lidhja me të tjerët - përmirësimi dhe thellimi i marrëdhënieve me njerëzit e tjerë, dmth. hapja e të tjerët, të aftësia të dhembshuri, ndjeshmëri. Siç thotë urtësia e Lindjes: "Gëzimi i përbashkët është gëzim i dyfishtë; hidhërimi i përbashkët është gjysmë pikëllimi";

4) Vlerësimi i jetës - rritja e sensit të kuptimit dhe kënaqësisë në jetë, zbulimi i gëzimit të jetës, që do të thotë një vlerësim më i madh për jetën në përgjithësi, zgjimi për të qenë "këtu dhe tani", ndryshimi i prioritetit dhe të hierarkia e vlerat, aftësia për të pohuar praninë, sipas fjalisë nga poezia e Horacit: "Carpe diem - Kapeni ditën, shijoni moment."

5) Shpirtërore dhe Ekzistenciale Ndryshimi - regjisorja vëmendje për dimensionin shpirtëror të jetës, të zhvillim shpirtëror, arritje shpirtërore thellesi (që nuk është gjithmonë sinonim me duke u bërë fetare), dhe zhvillimi i shpresë. Kjo urtësia gjendet në citat nga Rumi: "Ku atje është rrënoja, atje është shpresë për a thesar". Lexuesi mund të vërejë se zonave e transformimit pozitive të listuara më sipër janë i ngjashëm të 4 zonave e jeta sipas të PPT (Peseschkian, 1987).

Zona e trupit korrespondon të a ndryshim që forcon ndjenjën e personale forcë, të zonë e puna dhe arritjet - të zbulimi i mundësive të reja. Duke u përmirësuar dhe thellimi i marrëdhënieve me të tjerët njerëzit është të përfshira në zonën e kontaktit, derisa shpirtërore ndryshim dhe duke i dhënë jetës një të re kuptimi korrespondojnë në zonën e katërt të modelit të bilancit, e cila është

e ardhmja/fantazia. Duke përdoruar PTG, individët hyjnë në një situatë të re, më adaptive ekuilibër në dimensionet e trupit , arritjet, marrëdhëniet, dhe shpirtërore.

Kështu, të procesi e rritja post-traumatike bëhet në fakt a procesi e duke restauruar jeta ekuilibër në këto katër zonave (Sari T. & Eryilmaz A., 2020).

Hulumtimi tregon se të përvojë e Ndryshimet pozitive zakonisht kanë të bëjnë me një fushë të jetës njerëzore [1,3,4,5,11,12]. Për shembull, ndër disa efekte pozitive të përmendura nga gratë që kanë përjetuar përdhunim, janë zgjidhjet për t'u mbështetur më shumë tek vetja, për të besuar më shumë në perceptimet dhe ndjenjat e tyre dhe për t'u përgatitur më mirë për konfliktet dhe rreziqet (Herman, 2015; Łys & Bargiel - Matusiewicz, 2021) - zona e trupit dhe shqisave. Në një studim të efekteve afatgjata të përdhunimit, Burgess dhe Holmstrom (1974) zbuluan se ato gra që ishin përfshirë në lëvizje kundër përdhunimit e përballuan më mirë traumën. Ata punuan si vullnetarë në qendrat e ndihmës për gratë e përdhunuar, avokatë për viktimat në gjykatat, lobuan për një ndryshim në ligj (Herman, 2015) - një zonë kontaktesh dhe e ardhmja dhe fantazi.

Shumë njerëz kanë mundësinë të rriten ndjeshëm pas përvojave traumatike. Megjithatë, për t'u rikuperuar, një person duhet të gjejë një mënyrë individuale për të rindërtuar ndjenjën e lidhjes me veten dhe mjedisin. Është e dobishme nëse një person është në gjendje të gjejë kuptim në përvojën e tij/saj përtej tragjedisë personale [1,7,11]. Ndonjëherë kuptimi gjendet përmes angazhimit në aktivitete shoqërore.

Një shembull i kësaj mund të jetë deklarata dhe historia e Anna, të cilit djalit vdiq e leucemia. Gjatë trajtimit të djalit të saj në bujtinë, klientja përdori në mënyrë aktive mbështetje psikologjike dhe pas vdekjes së djalit, duke përjetuar zi, ajo filloi terapinë. Në fund të punës terapeutike (faza e zgjerimit të qëllimeve), ndërsa diskutonte fushën e kuptimit dhe kuptimit (e ardhmja/fantazitë), Anna vendosi të bëhej një bujtinë. vullnetar.

"Që kur kam filluar të jem vullnetare në bujtinë tonë, duke ndihmuar prindërit dhe fëmijët që luftojnë me këtë sëmundje të tmerrshme, kam vënë re se jeta ime filloi të ndryshojë. Ju lutem mos e keqkuptoni une, është jo si une jam duke pranuar humbjen e djalit tim. Ndoshta nuk do të ndodhë kurrë. Unë mendoj se kjo dhimbje do të mbetet gjithmonë në zemrën time. Por unë kam a thellë ndjenje se e tij jeta dhe vdekjen mori në një kuptim tjetër. E di që me përvojën time mund t'u jap shumë atyre që kanë nevojë. Unë e di se çfarë po kalojnë, kam qenë vetë atje, e di si është. Mund të tingëllojë e çuditshme, por për të së pari koha që nga viti e tij vdekje, I ndjehen të nevojshëm, të përmbushur dhe i lumtur." <sup>2</sup>

Vlen të përmendet se rritja post-traumatike

nuk është sinonim i heqjes së të gjithëve

---

<sup>2</sup> Për arsye sigurie, të dhënat e pacientit dhe detajet janë ndryshuar



pasoja negative të traumës. Deklarata e Anës tregon se ajo humbi shumë burime të rëndësishme, duke kaluar nëpër ngjarje traumatike të jetës të sëmundje, trajtimi dhe në fund të fundit vdekjen e djalit të saj. Megjithatë, mbështetja sociale që mori gjatë krizës, ndihma psikologjike, e cila i mundësoi asaj të përballonte traumën dhe përfshirjen në vullnetarizmi, e cila përfundimisht forcoi ndjenjën e kuptimit në jetën e saj, kishin një rëndësi të madhe në zhvillim PTG.

Hulumtimet nga Calhoun dhe Tedeschi treguan se rritja post-traumatike përjetohet nga 20% deri në 80% e të anketuarve që kanë përjetuar një ngjarje traumatike [5,9,12]. PTG lidhet me dimensione të tilla si [1,3,5,12]:

- elasticiteti - aftësia për t'u përshtatur dhe aftësia për të shërohen;
- të integruara personalitet;
- vetë-efikasiteti - bindje e e dikujt ndikim mbi fatin e vet, vendndodhjen e brendshme të kontrollit qendër;
- hapja ndaj përvojës, e shprehur si a gatishmëria për të ndryshuar botën dhe veten;
- optimizëm, kënaqësi, sens humori, ekstroversion;
- shpirtërore, fokusi në morale vlerat dhe a ndjenjën e kuptimi, shprehur në radhë të parë nga të aftësia për të gjetur kuptim në një krizë dhe për t'i dhënë kuptim duke vuajtur
- shpresa - shprehet veçanërisht në planifikimin e rrugëve të qëllimeve të veta dhe në përpjekjet aktive për të arritur ato;
- përfshirja aktive në tejkalimin e krizës - strategji të përqendruara në mbijetesë, duke performuar në një mënyrë të menduar dhe aktive mënyrë;
- kompetenca të larta sociale - aftësia: për të qëndruar në marrëdhënie me të tjerët, për të kërkuar mbështetje në mënyrë aktive, për të ndarë përvojën e dikujt me njerëz që tregojnë mirëkuptim dhe angazhim;
- strategji adaptive për përballimin me stresin, të tilla si riformulimi pozitiv, fetare përballimi, fokusi i vetëdijshëm për të qëndruar i qetë dhe duke mbajtur të aftësia të vlerësojnë të situatë. Hulumtimet e mëtejshme mbi PTG tregojnë se ajo mund të jetë i stimuluar nga modelimi, p.sh në të formë e kontakt me njerëz që kanë përjetuar i ngjashëm ngjarjet dhe me sukses përballoi me ato (Łys & Bargiel-Matusiewicz, 2021).

Psikoterapia pozitive transkulturore, nga

natyra e saj, fokusohet në duke ndihmuar të zhvillojnë të potencialin e brendshëm të pacientit. Nossrat Peseschkian (1987) përdoret të thuhet "Nëse ju duan diçka ju keni kurrë

keni pasur më parë, bëni diçka që nuk e keni bërë kurrë më parë". Një psikoterapist pozitiv, duke e parë një person nga këndvështrimi "pozitiv", respekton vuajtjen, por në të njëjtën kohë nxjerr në pah aftësitë e fshehura, burimet natyrore, forcat dhe kompetencat e personi, pra modelon një qëndrim të përshtatshëm për zhvillimin. Resurset e përmendura nuk janë vetëm kapacitete të brendshme njerëzore, ato shpesh janë edhe të jashtme. Aktivizimi i burimeve të jashtme të cilave njerëzit mund t'u referohen, si rrjetet mbështetëse, autoritetet, të ideja e Zoti ose të e shenjta, luan një e rëndësishme rol në mbështetëse të rikuperimi procesi. Duke forcuar ndjenjën e shkathtësisë, një pacient nuk ndihet si një viktimë e pafuqishme e ngjarjeve, por ka ndjenjën se ai ose ajo mund të përballet me të gjitha vështirësitë dhe të papriturat e jeta.

Për më tepër, një psikoterapist pozitiv, duke ngjallur shpresë, duke iu referuar transkulturalizmit (vlera universale nga qarqe të ndryshme kulturore), psikoedukimit dhe aktivizimit të mekanizmave të vetëndihmës dhe vetëshërimit të pacientit, stimulon forcën e tij/saj zhvillimore, e cila nga ana e tij e forcon atë. qëndrueshmëria e saj (Peseschkian, 1987, 2014). Duke krijuar një kontekst terapeutik pranues, në një atmosferë sigurie dhe besimi, pacienti mund të punojë në zhvillimin e strategjive të tij/saj efektive për zgjidhjen e problemeve, gjë që në fund rrit vetë-efikasitetin e pacientit.

Gjithashtu, duke përdorur histori, fjalë të urta, urtësi popullore dhe humor në proces,

terapisti është në gjendje të bëjë që pacienti ta shikojë problemin e tij/saj nga një këndvështrim tjetër, i panjohur më parë (Peseschkian, 1987, 2014). Falë kësaj, pacienti merr informacion për mënyra më efektive e që kanë të bëjnë me a vështirë situatë, gjithashtu gjen dhe aktivizon përvojat, ndjenjat dhe idetë që ai/ajo ishte jo i vetëdijshëm e kështu që larg. Shumica me rëndësi, në të rast e pacientët pas traumatike përvojat, metaforat përdoren në mënyrë të arritshme, jo invazive, duke hapur mundësi të reja procedurash, duke treguar këndvështrime të reja, duke modeluar, duke treguar rrugën, duke lënë mundësinë e zgjedhje.

Si njerëz, ne nuk kemi kontroll mbi shumë aspekte të jetës. Ndjenja jashtë kontrollit është e natyrshme në përjetimin e traumës. Duke përdorur teknikën e riinterpretimit pozitiv, terapisti pozitiv i mëson pacientit të rimarrë kontrollin, p.sh. se si ai ose ajo e percepton situatën. Riinterpretimi pozitiv ndihmon në uljen e nivelit të stresit të lidhur me një situatë të caktuar, jep një këndvështrim më të gjerë, frymëzon shpresë dhe humor, jep mundësinë për të mësuar, për të kuptuar, vizatoni

përfundime - e kthen një krizë në një mundësi. Kur pacienti ka mundësi të gjejë pozitive ose zhvillimore aspektet e të krizës, Niveli i tij ose i saj i përfshirjes në procesin e terapisë dhe shanset për shërim rriten ndjeshëm (Peseschkian, 2014).

Në fund të fundit, qëllimi i terapisë është të stimulojë mekanizmat natyralë të shërimit të pacientit në mënyrë që ai ose ajo të gjejë ekuilibrin e jetës. Sepse thelbi i mendore shëndetin është harmonike funksionimin në katër fusha të jetës: fizike, njohëse, relacionale dhe shpirtërore, përkatësisht zhvillimi proporcional i tyre dhe përdorimi adekuat i energjisë në këto sfera të jetës. Funksionimi i mirë në fushën e trupit dhe shqisave ndikon në ndjenjën më të mirë të vetëpranimit dhe vëmendjes ndaj vetes, një rritje të vetëbesimit, vendndodhjen e një ndjenje kontrolli brenda vetes dhe në këtë mënyrë zhvillimin e një identiteti koherent dhe të integruar. Një fushë pune dhe arritje e zhvilluar mirë pas momentit të përjetimit të ngjarjes traumatike mund të jetë e dobishme për një kërkim aktiv të mënyrave për t'u përballur me pasojat. Do të jetë gjithashtu e favorshme për ndryshimin e modeleve ekzistuese të të menduarit dhe mënyrave të vlerësimit të përvojës. Kalimi nga të qenit i pazgjdhshëm në të qenit i menaxhueshëm dhe duke punuar përmes "të qenit viktimë" të "duke qenë a i mbijetuar" (Steuden & Janowski, 2016). Qasja në zonën e kontakteve lejon zhvillimin e kompetencave të larta sociale, të cilat në të rast e a traumatike përvojë janë e dobishme në arritjen e mbështetjes së kuptuar gjerësisht, marrjen atë dhe duke rifituar e rëndësishme sociale rolet [1, 4, 11]. E fundit, por jo më pak e rëndësishme, duke ushqyer fushën e katërt të jetës - të ardhmen dhe fantazinë, një person, kur përjeton vështirësi në jetë, aktivizon strategjitë e përballimit përmes praktikave të lidhura të Feja dhe shpirtërore, përmes kërkimit aktiv të mbështetjes shpirtërore, duke kërkuar për kuptimet ose duke dhënë do të thotë të ngjarjet.

Duke analizuar se çfarë lloj mundësish zhvillimi fshihen në secilin nga katër dimensionet e Modelit të Balancit në kontekstin e jetës së një pacienti të caktuar, ne ndihmojmë në uljen e stresit të përjetuar dhe ndihmojmë në rivendosjen fizike, mendore, emocionale dhe shpirtërore. ekuilibër.

## konkluzione

Duke ditur të gjitha këto korrelacione, një terapist pozitiv, nga njëra anë, mund të ndikojë

në efektet tashmë ekzistuese të ngjarjeve traumatike, duke minimizuar ndikimin e tyre. Nga ana tjetër, praktikimi i parandalimit të traumës që kuptohet gjerësisht mund forcoj vetëndihmë aspektet në klientët, kështu që ata

<http://dx.doi.org/10.18290/rpsych.2016.19.3-5pl>

mund të përballojë më mirë ngjarjet potencialisht traumatizuese në të ardhmen. Duke pasur parasysh faktin se një person vjen në botë me një aftësi të lindur për të kapërcyer traumën, dhe trauma është e trajtueshme - procesi i shërimit mund të inicojë një zgjim të thellë dhe të jetë një burim i transformimit të vërtetë personal. Në këtë kuptim, Psikoterapia Pozitive Transkulturore, duke u mbështetur në kombinimin e shkencës së Perëndimit dhe mençurisë së Lindjes, bëhet një metodë për të punuar me trauma, duke dhënë të mundësi e post-traumatike rritje.

## Referencat

- [1] **HERMAN, J.** (2015). *Trauma dhe shërimi: Pasojat e dhunës – Nga abuzimi në familje te terrori politik*, Nju Jork, SHBA: Librat bazë.
- [2] **LEVINE, PA** (1997). Zgjimi i Tigrit: *Trauma shëruese*, SHBA: Atlantiku i Veriut libra.
- [3] **ŁYŚ, AE, BARGIEL-MATUSIEWICZ K** .(2021). *Wzrost potraumatyczny u ofiar przestępstw seksualnych* [ Rritja post-traumatike midis viktimave të krimeve seksuale]. Në: Dragan M., Rzeszutek M. (eds), *Z badań nad traumą psychiczną w Polsce* [Nga hulumtimi mbi traumën psikologjike në Poloni.], (fq. 157-156). Scholar Wydawnictwo Naukowe . [në polonisht]
- [4] **MATE, G.** (2018). *Në mbretërinë e fantazmave të uritur. Takime të ngushta me varësitë*, Londër, MB: Ebury Publishing.
- [5] **OGIŃSKA-BULIK, N.** (2015). *Dwa oblicza trauma. Negatywne i pozytywne skutki zdarzeń traumatycznych u pracowników służb ratowniczych* [Dy fytyra të traumës. Efektet negative dhe pozitive të ngjarjeve traumatike midis punonjësve të shërbimeve të urgjencës.], Varshavë, Poloni: Diffin SA.
- [6] **PARRUCA, E.** (2022). Lojërat Psikosociale Transkulturore si Mjete në Këshillimin, Terapinë dhe Trajnimin në Grup për Përballimin e Krizave dhe Traumave nga Lufta, Konflikti i Armatosur dhe Zhvendosja e Detyrueshme. "Psikoterapisti Global", vëll. 2, nr 2, faqe 32-41. DOI: [10.52982/lkj169](https://doi.org/10.52982/lkj169)
- [7] **PESESCHKIAN, N.** (2014). *Në kërkim të kuptimit. Psikoterapia e hapave të vegjël. Teoria dhe praktika e një metode të re*, Wiesbaden, Gjermani: Print City Evropë.
- [8] **PESESCHKIAN, N.** (1987). *Psikoterapia pozitive. Teoria dhe praktika e një metode të re*, Berlin Heidelberg, Gjermani: Springer-Verlag.
- [9] **SARI T., ERYILMAZ A** . (2020) *Pozitive Psikoterapia në PTSD dhe Rritjen Posttraumatike*. Në: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (eds), *Psychiatry Positive, Psychotherapy and Psychology*, (fq. 153-163). Springer, çam.
- [10] **STEUDEN, S. JANOWSKI, K.** (2016). Trauma- kontrowersje wokół pojęcia, diagnoza, następstwa, implikacje praktyczne [Trauma - polemika rreth konceptit, diagnozës, pasojave, implikimeve praktike]. Në: *Roczniki Psychologiczne/Annals of Psychology*. 2016.XIX.3. 549-565. DOI: [10.15666/ajp.19.3.549-565](https://doi.org/10.15666/ajp.19.3.549-565)



- [11] **VAN DER KOLK, B.** (2015). *Të trupi mban të rezultati: Truri, Mendja dhe Trupi në shërimin e Traumës*, Nju Jork, SHBA: Penguin Publishing Grupi.
- [12] **ZIĘBA, M.** (2021). *Wzrost potraumatyczny i deprecjacja, czyli o pozytywnych i negatywnych zmianach w myśleniu o sobie i świecie, które mogą być skutkiem traumia* [Rritja post-traumatike dhe amortizimi, pra për ndryshimet pozitive dhe negative në duke menduar rreth veten dhe të botë se mund të jetë rezultatet e trauma.]. Në: Dragani M., Rzeszutek M. (eds), *Z badań nad traumą psychiczną w Polsce* [Nga hulumtimi mbi traumën psikologjike në Poloni.], (fq. 135-156). Scholar Wydawnictwo Naukowe . [në polonisht]

# KATËR ASPEKTE TË CILËSISË TË JETËS, MODELIT TË BILANCIT DHE ÇRREGULLIMEVE SEKSUALE



## Enver Cesko

Mag. Sci., WAPP, WCP, EABP, EAP, ECP

Psikolog klinik i licencuar

Psikoterapist i akredituar trupor

Trajnues Master Ndërkombëtar në PPT (Kosovë)

Email : [envercesko@gmail.com](mailto:envercesko@gmail.com)

Marrë 15.11.2022

Pranuar për botim 30.12.2022

Publikuar 20.01.2023

## Abstrakt

Jeta seksuale është një pjesë e rëndësishme e jetës së përditshme dhe ndikon në cilësinë e jetës dhe mirëqenien. Ka katër aspekte të jetës, ekuilibri i të cilave kërkohet për të krijuar dhe mbajtur mendore, emocionale, sociale dhe shpirtërore shëndetin. Çdo vështirësi në duke bërë dhe duke mbajtur kjo ekuilibër ose pengesat të atë mund shkaktojnë sëmundje të ndryshme, ankohe, problemet ose mosfunksionime në seksuale jeta. Kjo letër do shfaqje të rëndësi e jeta e mirë, e rregullt seksuale dhe si do të ndikojë në përmirësimin e cilësisë së jetës nga njëra anë dhe do të ndihmojë mbrojtje kundër ose reduktuar të ashpërsia e shumë seksuale çrregullime në të tjera dorë. Ajo do demonstroi se si modeli i ekuilibrit nga qasja e psikoterapisë pozitive mund të funksionojë së bashku me teknikat e psikoterapisë trupore në trajtimin e seksualeve të ndryshme çrregullime.

**Fjalët kyçe:** Modeli i ekuilibrit, cilësia e jetës, seksualiteti, psikoterapi trupore, psikoterapi pozitive, çrregullime seksuale

mësuar këtë

## Prezantimi

### 1.1. Seksi i njeriut jeta

Nga lindjen të vdekjen në njerëzore qeniet janë personat seksualë, nëse ose jo në janë të angazhuar në marrëdhënie seksuale. Fjala "seks" është ndoshta fjala më zakonisht hedhur përreth në tonë çdo ditë jeta por një se disi gjithmonë tenton të ngre më shumë se disa vetulla. Por pavarësisht nga diskutimi i përhapur në kjo subjekt, shumë e çfarë në dëgjojnë është e pasaktë dhe mund të jetë konfuze. Një kuptim bazë i seksit dhe seksualitetit mund të na ndihmojë ndani mitin nga faktet dhe na lejon të shijojmë më shumë jetën tonë. Mitet dhe kuptimet rreth seksit nuk u krijuan qëllimisht nga ne, por u rritën për shkak të shqetësimit të njerëzve në pranimin e fjalës "seksualitet". Si ka ardhur kjo? Mendimi im është se që në fëmijërinë tonë të hershme e kemi

edhe përdorimi i fjalës "seksualitet" lejohet vetëm për të rriturit, dhe nëse fëmijët përdorin fjalën "seksualitet" para të rriturve, ata do të ndihen të turpëruar dhe në siklet dhe do të skuqen.

Më lejoni të jap një shembull. Kur një fëmijë pyet saj prindërit *nëse kanë marrëdhënie seksuale marrëdhënie*, të Përgjigja për këtë pyetje do të normalisht të jetë: *"Po, e sigurisht që ne e bëjmë."* Por nëse fëmija vazhdon të pyesni pyetje të mëtejshme të tilla si: *"a ju kanë seksuale Marrëdhënie mbrëmë?"*, pastaj prindërit do ose injoroje pyetjen ose ofendoje fëmijë me një përgjigje të tillë si: *"Kjo nuk është asnjë nga juaja biznes!"*. Ky shembull tregon shumë saktë këtë seksi dhe seksualiteti janë mbështjellë Në a mbrojtëse mburojë e privatësi (Levine, 1992). Disa autorët (Levine, 1992; Kubie, 1971; Person, 1988) theksojnë dallimin midis privatësisë dhe fshehtësisë në e cila fjala "privacy" është më e dobishme në relacionale komunikimi dhe jo fshehtësia, e cila është të mbrojtura nga të personale koncept e ndarjen dhe

i përket komunikimit brendapersonal.

Nëse zhvillimi seksual nuk përparon normalisht, ai bëhet jofunksional, gjë që ngjall shumë çrregullime. Megjithatë, seksualiteti nuk është as sëmundje dhe as mall. Është një burim gjithnjë i pranishëm, gjithnjë në zhvillim, shumëplanësh i çdo qenieje njerëzore (Levin, 1992).

Seksuale jeta është një e të shumë e rëndësishme aktivitete për ruajtjen e shëndetit dhe mirëqenies së njeriut. Aktivitetet e rregullta seksuale nuk janë të njëjta tek të gjithë njerëzit që përpiqen të mbajnë ekuilibrin në jetën e përditshme. Një nivel i lartë i përfshirjes me aktivitete të tjera shpesh jepet si arsye për shmangien e aktivitetit seksual. Shumë prej nesh nuk e kuptojnë qartë se sa shpesh kemi ose duhet të kemi marrëdhënie seksuale. Ndërsa aktivitetet e përditshme po bëhen gjithnjë e më stresuese dhe ne jemi të konsumuar nga rutina e sjelljes mekanike, njerëzit modernë ankohen gjithnjë e më shumë për "harrimin" ose "shtyrjen" e seksit. aktivitet.

Në praktikën time psikoterapeutike klientët shpesh ankohen se nuk kanë kohë të mjaftueshme për aktivitete të rregullta seksuale dhe shpesh fajësojnë stresi për këtë. Duke qenë se shpesh përballim me situata të tilla me klientët, kam kërkuar metoda për t'i ndihmuar ata të rivendosin ekuilibrin e tyre të shqetësuar të cilësisë së jetës, duke përfshirë edhe marrëdhëniet seksuale të rregullta. aktivitet.

për të kuptojnë seksualiteti, atë është e rëndësishme të njohin shkaqet e fenomeneve seksuale, të cilat mund t'i klasifikojmë në pesë kategori: Psikologjia individuale, biologjia, marrëdhëniet ndërpersonale, ekuilibri seksual dhe kultura (Levine, 1992). Të gjitha këto pesë kategori janë vendimtare për ruajtjen dhe/ose zhvillimin e jetës seksuale të shëndetshme ose të dëmtuar në jetën e çdo personi. unike vendosur e seksuale mendimet, ndjenjat dhe

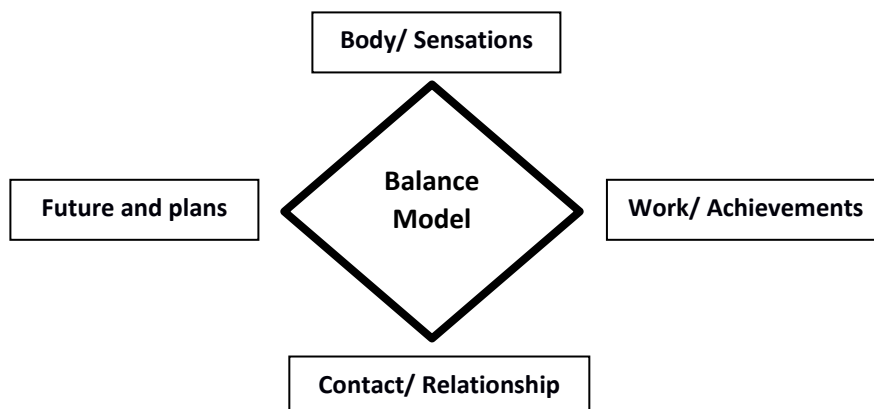
sjelljet.

Njerëzore seksualiteti përfshin të fizike trupi, mekanizmi neuro-biologjik i organizmit njerëzor (Houts at el., 2011), aktivitetet psiko-emocionale (Laan, Both, 2011) dhe socio-identifikimi i identitetit gjinor. Mënyrat se si ne përjetojmë dhe shprehim seksualitetin tonë përfshijnë imazhin e trupit tonë **se si** dhe çfarë ndjehmë për trupin tonë, dëshirat, mendimet, fantazitë, **seksuale. kënaqësia**, preferencat seksuale dhe mosfunksionimi seksual, vlerat, qëndrimet, besimet dhe idealet për jetën, dashurinë, **marrëdhëniet seksuale** dhe seksuale **sjelljet**.

### 1.2. Modeli i bilancit në seks jeta

Shumë prej nesh e besojnë këtë bashkëkohore moderne jeta po prodhon suksese dhe të dobishme rezultatet për shkak të formave të rëndësishme e teknologjike fuqizimin. Për t'iu përshtatur këtyre rrethanave të reja, qenia njerëzore duhet tjetërsoj të pjesë psikologjike e natyrës së tij duke u sjellë mekanikisht dhe duke u fokusuar në arritjet dhe rezultatet. Këto situata shtohen të fiziologjike mekanizmat se prodhojnë të stresi hormonet dhe kjo krijojnë një çekuilibër në mirëqenien në çdo ditë jeta. Huluntimet tregojnë se më të rinj dhe me moshë mesatare njerëzit, femër dhe mashkull, i martuar dhe i ri beqare partnerët tregojnë dallime tek të rriturit seksuale aktivitetet (Eisenberg, në el, 2010). Ajo është e rëndësishme të theksoj se çdo njeri qenia duhet zhvillojnë cilësinë e tij të jetës. Çfarë bën cilësia e seksuale jeta domethënie? ne do kuptojnë kjo më mirë nëse ne shikoni përmes modelit të bilancit të përdorur në të Pozitive Qasja e psikoterapisë (Peseschkian, 2016a,b,c).

Shikoni foton më poshtë.



**Figura 1. Modeli i ekuilibrit sipas qasjes së Psikoterapisë Pozitive (N. Peseschkian, 2016c)**

Këto janë katër aspektet që përdor një qenie njerëzore vazhdimisht në e tij çdo ditë jeta. Të së pari aspekti është *fizike trupi*, duke përfshirë të gjitha psiko-

mekanizmat fiziologjikë nëpërmjet të cilëve njeriu kryen jo vetëm funksionet fiziologjike por edhe emocionale të trupit, si p.sh.

mirëqenien. Aspekti fizik i trupit do të jetë bosh dhe i varfër nëse aspekti i tij emocional, i cili prodhon *sensuale kënaqësi, është jo aktivizuar*. Kjo mund të aktivizohet nëse trupi është në gjendje të mirë, gjë që do të thotë, tonë *çdo ditë puna dhe arritjet* janë të suksesshme dhe ndikojnë në kënaqësi materiale. Nëse puna jonë është në kontroll të mirë të menaxhimit të stresit, kjo do të thotë që disponimi ynë i përditshëm është në harmoni me ndjesitë e trupit tonë. Kur jemi të suksesshëm në punën tonë të përditshme dhe kemi zhvilluar aftësi të mira për të përballuar stresin, rezultatet tona do të ndikojnë në motivimin tonë për të ndarë dhe për të krijuar kontakte me partnerët tanë. Kështu do të jetë kënaqësia rritur

dhe kjo do të ndikojë tek të tjerët.

Mbajtja e kontakteve të mira me partnerët tanë ndikon në zhvillimin e marrëdhënieve dhe prodhon një cilësi më të mirë të jetës, e cila sjell kënaqësi dhe harmoni në jetën e përditshme. Nëse vazhdojmë të ushqejmë harmoninë në këto tre aspekte të sapopërmendura, jeta jonë e përditshme e ardhshme do të *zhvillohet dhe do të rritet* drejt një cilësie më të mirë jete.

Ky është modeli i psikoterapisë pozitive që përdoret në përditshmërinë tonë. Nëse e transferojmë të njëjtin model ekuilibri në jetën seksuale, atëherë do të kemi foton siç tregohet në fig. 2.

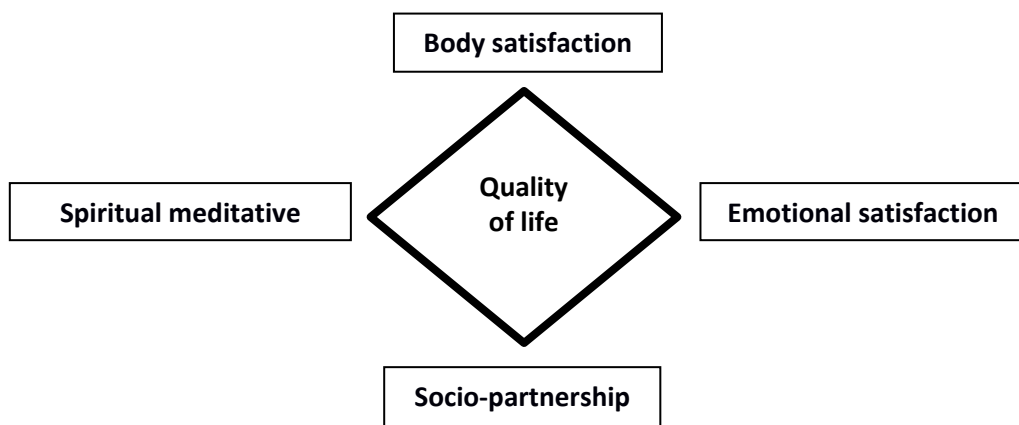


Figura 2. Modeli i ekuilibrit sipas qasjes së psikoterapisë pozitive që transformon jetën seksuale (Cesco, 2011)

Ne përdorim trupin/ndjesitë tona për të ngjallur impulse seksuale gjatë marrëdhënieve e cila prodhon kënaqësinë seksuale. Nga ana e tyre këto marrëdhënie mobilizojnë intensivisht energjinë psikofizike e cila përmirëson më tej seksin kënaqësinë.

marrëdhënie harmonike me partnerin për të prodhuar një cilësi më të mirë jetese në katër dimensionet model (Peseschkian, 2016a). Dimensioi i modelit është në harmoni me katër aspektet e zhvillimit të personalitetit të paraqitura si në fig. 3.

Në një gjendje të mirëqenies njerëzore ka gjithmonë

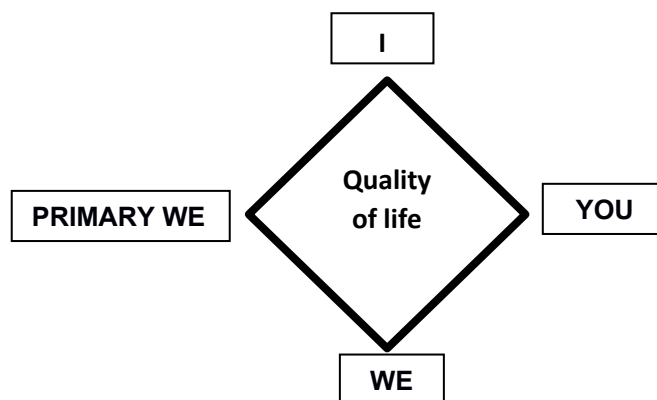


Figura 3. Modeli i dimensioneve sipas qasjes së psikoterapisë pozitive (Peseschkian, 1985)

Kur përdorim të njëjtin dimension model në jetën seksuale, katër aspektet do të

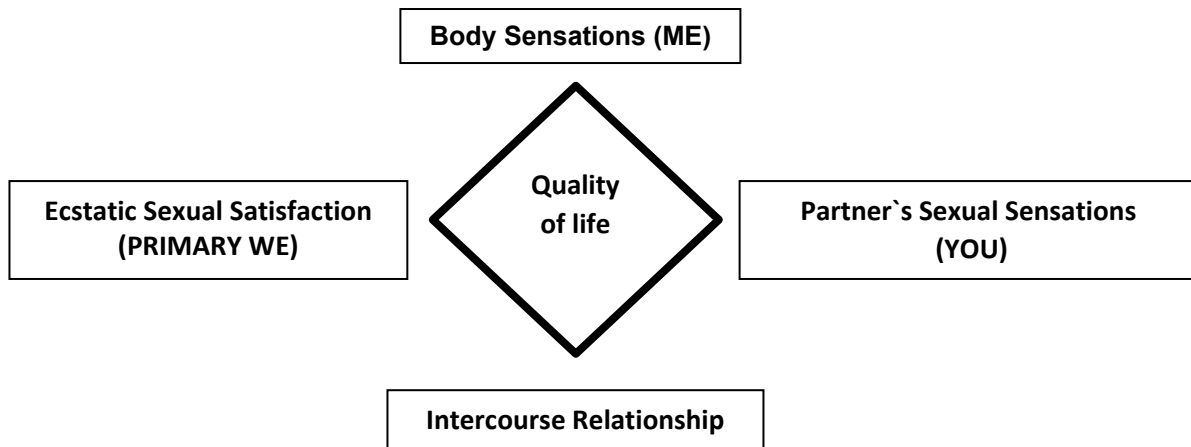
transformohen si *unë* me *ndjesitë e trupit tim* që po emocionohen. nga stimuj të

ndryshëm objektivë të cilët po zgjojnë impulse seksuale. Kur **Trupi Im** është në gjendje zgjimi, atë

më pas stimulon mekanizmin seksual të partnerit tim, të quajtur **ndjesi seksuale të partnerit**. Këto mund të ndryshojnë nga **ndjesitë e Trupit TIM**, por së bashku do të përgatiten për hapin tjetër të **Marrëdhënies së Marrëdhënies**. Si **Marrëdhënia jonë**

**Marrëdhëniet bëhen gjithnjë e më të thella dhe më harmonike**, kënaqësia seksuale shoqëruese do të jetë gjithnjë e më e ekuilibruar dhe më cilësore. Kjo është kur partnerët ndjejnë se dy trupat e tyre bashkohen në një dhe ata përjetojnë ndjesi që zhvillojnë **kënaqësinë seksuale ekstatike**, të quajtur "përtej orgazmës" (Klasic, 2009).

Të gjitha këto katër dimensione model krijojnë një cilësi më të lartë të jetës seksuale dhe bëjnë modelin e ekuilibrit të mirëqenies. Kjo tregohet në figurën 4. si modeli pozitiv i psikoterapisë bartet nga jeta e përditshme në jetën seksuale.



**Figura 4. Modeli i dimensioneve sipas qasjes së psikoterapisë pozitive të transformuar në jetën seksuale (Cesko, 2011)**

Shumë studime tregojnë se aktiviteti seksual mund të jetë një tregues i cilësisë aktuale dhe të ardhshme të jetës, që tregon rëndësinë e kënaqësisë si një parashikues i fortë në raportet e cilësisë më të lartë të jetës (Wilye, 2007). Problemi është se si të matet cilësia e jetës.

Sot, qasjet e ndryshme terapeutike na ofrojnë shumë mjete për ta bërë këtë. Ne mund të hartojmë cilësinë e jetës së një personi duke përdorur modelin psikoterapeutik pozitiv dhe mjetin e tij të quajtur Inventari Diferencial Analitik (DAI) \* (N. Peseschkian, 2016a), i cili përmban një listë të aftësive dytësore dhe parësore. Në seancat psikoterapeutike me klientët, përdorimi i metodës DAI tregon pamjen se si njerëzit kuptojnë kuptime të ndryshme të aftësive në situata dhe rrethana të ndryshme. Për shembull, mirësjellja, si aftësi dytësore, do të thotë intimitet për një person, "përdorur te përcjellë një afërsi emocionale ose psikologjike" (Levine, 1992), por mirësjellje do të thotë gjithashtu "interpretim pozitiv i frenimit të reagimeve agresive ndaj shoqërisë" (Peseschkian, 2016b). Fjala butësi është shumë e përputhshme me kontekstin e marrëdhënieve seksuale sepse përshkruan jo vetëm kuptimin por edhe përmbajtjen e sjelljes e cila lejon një të kuptuarit e të cilësisë e jeta e partnerët.

Fjala "seks" përfshin të gjitha proceset psikologjike, fizike në lidhje me aktivitetet seksuale (Peseschkian, 2016b). Aktivitetet tona janë

nuk ruhen vetëm në seksualitet dhe efektet e tyre në të, por përcaktohet cilësia e marrëdhënieve tona nga të ekuilibër ne ruajnë në të katër fusha të jetës së përditshme. Parakushtet për jetën seksuale cilësore bazohen në strukturën e personalitetit, paraqitjen psiko-fizike, marrëdhëniet dhe konceptet e seksualiteti.

Dashuria, si aftësi parësore, është një dimension thelbësor i jetës njerëzore dhe përbëhet nga aftësia për të dashuruar (Peseschkian, 2016a). Aftësia jonë për të dashur varet nga mënyra se si janë zhvilluar marrëdhëniet tona me mjedisin që nga lindja dhe përvojat tona më të hershme, të cilat përcaktojnë emocionet tona. mirëqenien.

**Tabela 1.**

**Lista e aftësive parësore dhe dytësore është paraqitur në versionin e shkurtër të DAI**

Aftësitë aktuale (sekondare dhe primare)	Pacienti		Partner		Spontaneo us Përgjigjet sipas situatës
	+	-	+	-	
Përpikëri					
Pastërtia					
Rregullsia					
Bindja					
Mirësjellja					
Ndershmëria/Sinqeriteti					
Besnikëria					
Drejtësi / Drejtësi					





Zell / Arritje			
----------------	--	--	--



Thrift/Economy			
Reliability/Exactness /Dependability			
Love			
Patience			
Time			
Trust /Hope			
Contact/Relationship			
Sex/Sexuality			
Faith/Religion			

\*) Nossrat Peseschkian, Inventari Diferencial Analitik (DAI), Akademia Ndërkombëtare e Psikoterapisë Pozitive dhe Ndërkulturore - Fondacioni Profesor Peseschkian

Nëse fillojmë duke përdorur këtë model, është e mundur të shohim koncepte të ndryshme të aftësive që njerëzit përdorin në marrëdhëniet e tyre të përditshme ndërvepruese. Në praktikë shohim se katër aspektet e dimensionit të modelit, të paraqitura në figurën 5, po kontribuojnë në një cilësi më të mirë të jetës.

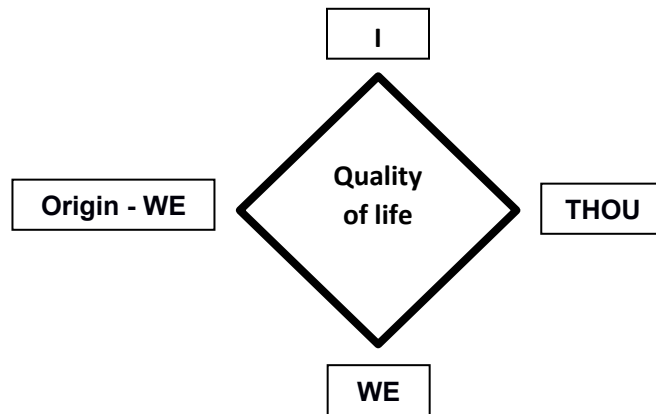


Figura 5. Modeli i dimensionit të katër mënyrave të aftësisë për të dashuruar (Peseschkian, 2016b)

Nëse ne përdorni kjo njëjtë model dimension zhvilluar nga Peseschkian në lidhje me kapacitetet e ndryshme por port atë në të partnerët' marrëdhënie

marrëdhënie, atëherë kemi dimensionin e modelit të mëposhtëm:

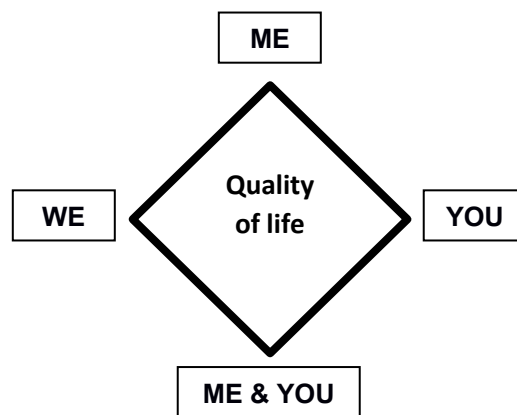


Figura 6. Dimensioi model i katër mënyrave në cilësinë e jetës (Cesco, 2011)

Një kuptim i kuptimeve të ndryshme të dytësore dhe fillore aftësitë gjithashtu tregon si i përballojnë partnerët situatat e tyre të konfliktit, të cilat janë një nga faktorët kryesorë që shqetësojnë harmoninë dhe ekuilibër e të cilësisë e jeta në njerëzore

mirëqenien.

Ndikimi i ekuilibrit seksual mund të evokojë ndërveprimin e shumë faktorëve dhe kategorive që tregojnë ndikim të drejtpërdrejtë në funksionimin seksual. Kjo do të tregohet në foton tjetër.

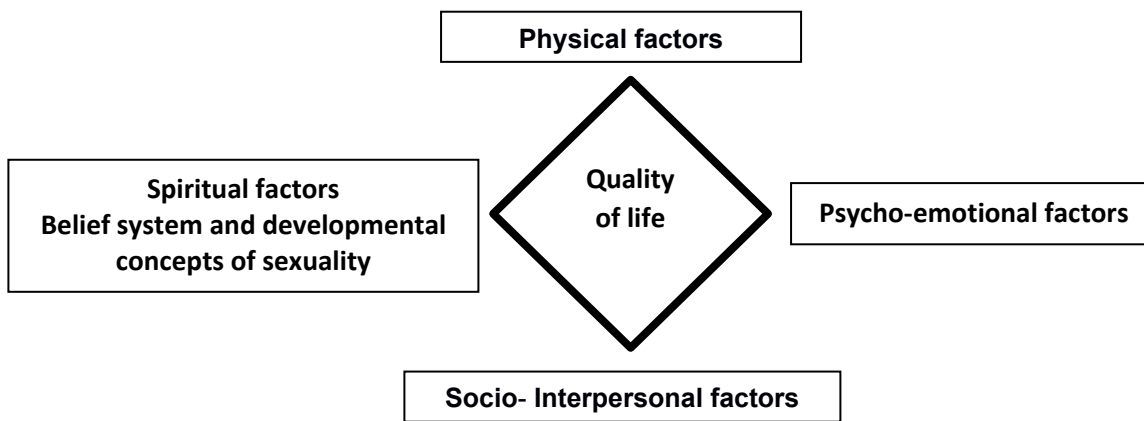


Figura 6. Modeli i ndërveprimit (zhvilluar nga autori)

Faktorët fizikë përfshijnë sëmundje të ndryshme dhe faktorë specifik pato-fiziologjik si diabeti, kurrizore kordonin mosfunksionime, veshkave sëmundjet etj.

Faktorët psiko-emocionalë përfshijnë aftësitë dhe arritjet eksperimentale si mosha e partnerëve, qëndrimet seksuale, përvojat e mëparshme seksuale, etj.

Faktorët socio-ndërpersonal përfshijnë funksionet dhe ndikimin e trashëgimisë socio-kulturore në lidhje me seksualitetin.

Faktorët shpirtërorë me sistemet e besimit dhe konceptet zhvillimore të seksualitetit përfshijnë mekanizma konceptuale për perspektiva të reja për filozofinë e seksualitetit.

për të arritur seksuale ekuilibër të endokrine sistemi dhe e saj hormonet nevojë të të jetë në a e duhura ekuilibër për të ruajtur funksionet e saj, dhe kjo ndikohet nga aktivitetet njerëzore. Nëse funksioni i sistemit endokrin është i shqetësuar, kjo rezulton në ndryshime të ndryshme jo vetëm në funksionet e organeve trupore, por edhe në emocionet e njeriut. Për këtë arsye një person ndihet i dëshpëruar, përjeton luhajtje humori ose vuan papritur nga lodhja dhe shqetësimi. Kjo shkakton çekuilibër në katër aspektet e përmendura më parë, të cilat ndikohen drejtpërdrejt nga hormonet që ndikojnë shumë tek njeriu. emocionet.

### 1.3. Aspektet psikologjike të seksualitetit

Studimet e fundit (Laurent & Simons, 2009) tregojnë se modeli i brendësisë së Psikopatologjisë është bazuar në të ndërveprim e katër faktorë. Së pari janë faktorët psikodinamikë të cilët përfshijnë konflikte të pazgjdhura nga e kaluara që ndikuan drejtpërdrejt në faktorët kognitiv të sjelljes si përgjigjet negative, qëndrimet e të mësuarit, krijimin e modelit dhe reagimet e sjelljes. E treta janë faktorë socio-kulturore që përfshijnë pritjet sociale, aftësinë për të komunikuar, tërheqjen dhe

gjinore stereotipet, dhe e fundit janë fizike -

Faktorët biologjikë që përfshijnë fenotipet, hormonet, neurotransmetues, dhe fizike lëndimet (Laurent & Simons, 2009).

Të kuptuarit e seksualitetit tonë mund të na ndihmojë të shijojmë më shumë jetën tonë dhe kënaqësia e jetës prodhon një cilësi më të mirë të jetës. Të gjitha këto bëjnë ekuilibrin harmonik të një organizmi të shëndetshëm. Të gjitha qeniet njerëzore janë seksuale që nga dita që ne jemi të lindur deri në ditën kur vdesim dhe një kuptim bazë për seksin dhe seksualiteti forma si ne shprehin veten si qenie seksuale. Është një çështje se si ne përjetojmë dhe shprehim aspekte të ndryshme të qenies seksuale si imazhi i trupit, kënaqësia seksuale me kënaqësitë dhe disfunkcionet e saj, marrëdhëniet seksuale, sjelljet seksuale, shëndeti seksual, seksualiteti si funksion riprodhues dhe seksualiteti si unitet në njerëzimi.

Një aspekt tjetër i rëndësishëm i ekuilibrit të mirë në jetën seksuale është motivimi seksual, rëndësia e të cilit është theksuar nga të ndryshme autorët. Kushtet që janë të nevojshme për të aktivizuar zgjimin seksual mund të fokusohet në tre i madh aspektet; (1) e paprekur sistemi që mundëson përgjegjshmëri seksuale; (2) stimujt me kuptim seksual duhet të jenë të pranishëm që mund të aktivizojnë sistemin seksual dhe (3) rrethanat duhet të jenë të përshtatshme për të ndjekur aktivitetin seksual. (Everaerd W., Laan E. 1995).

Një numër i madh kërkimesh në lidhje me shëndetin seksual tregojnë se qëllimi i aktit seksual nuk është vetëm t'u japë partnerëve kënaqësi, por edhe që të seksuale veprojnë ndihmon të partnerët të jetë i shëndetshëm, i lumtur, me

temperament të mirë, i suksesshëm, efektiv dhe më pak i stresuar në jetën e përditshme (Kinsey 1998). Abramov (1970), krahasoi jetën seksuale të njëqind grave, të moshës 40-60 vjeç, të cilat po shëroheshin nga infarkti akut i miokardit, me një grup kontrolli prej njëqind grave të së njëjtës moshë që shëroheshin nga sëmundje të tjera. Frigiditeti dhe pakënaqësia seksuale u zbuluan në 65% të koronareve pacientët një 25% e pacientët me tjera

sëmundjeve. Ndërsa kërkimet e Wahner dhe Burchel në seksuale mosfunksionime, duke përdorur 131 burra i moshuar 31-86 që po shëroheshin nga ataku në zemër, na tregojnë se dy të tretat e pacientëve kishin përjetuar probleme të rëndësishme seksuale gjatë javëve ose muajve menjëherë përpara zëmërës së tyre. sulmet. Ky studim zbuloi se 64% e pacientëve ishin impotent, 28% kishin përjetuar një rënie të ndjeshme në funksionimin e tyre seksual dhe 8% e tyre kishin përjetuar para-ejakulim (Wahner & Burchel, 1980).

Libri historik i Dr. John Grey tregon se seksuale marrëdhëniet janë shumë e rëndësishme aktivitetet në a jeta e njeriut. "Çdo zemërim që rritet a njeri zhduket sikur të ishte hequr nga dorë pas mirë seksi", dhe ai shton, "Atje është nr më mirë terapi për njeri se sa a mirë seksi."

Ndonjëherë gjatë terapi ose konsultim është e nevojshme për të marrë te të pikë ku a njeri dhe grua përvojë mirë seksi. Pastaj kur të çift arrin në kjo pikë dhe kur ata dinë të arrijnë atje çdo koha, të seksi është i njëjtë për burrin si të jesh i aftë te arrijnë dhe ruaj dashurinë, pasionin dhe magjinë (Gri, 2012). Frigiditeti është të përcaktuara si a e gruas seksuale ftohtësinë dhe pamundësia për të pasur një orgazëm. Megjithatë, të interpretimi pozitiv i frigiditetit është ajo "aftësia te thuaj nr me të trup." Se do të thotë se atje është a mundësia që kjo aftësi mund të jetë i zgjeruar në te përfshijnë të aftësia gjithashtu te thuaj nr verbalisht

dhe formulim më të mirë të nevojave të saj.

Impotencia përkufizohet si paaftësia për aktivitet seksual ose kënaqësi. Por kuptimi i saj pozitiv është aftësia për t'u tërhequr nga fusha konfliktuale e seksualitetit, marrëdhëniet me trupin e vet, me partnerin. dhe saj trupi, arritje, kontakt, e ardhmja (Peseschkian, 2016a,).

Një studim i 16.000 amerikanëve të rritur tregoi se seksuale aktivitet është a të fortë përcaktues e lumturia (Ferrer-i-Carbonell dhe Frijters, 2004), njerëzit e martuar bëjnë më shumë seks sesa ata që janë beqarë, të ve, të divorcuar ose të ndarë... femrat me arsim të lartë priren të kenë më pak seks partnerët".

Kënaqësia seksuale, si me aktivitetin seksual, është e rëndësishme për të cilësisë e jeta (Wylie 2007), Shëndeti më i mirë u tregua se çon në seks të shpeshtë me cilësi të mirë tek të rriturit (Goodson, 2010).

## Metodologjia

### 2.1. Protokoll i trajtimit në rast studim

Pas publikimit të studimit të Master dhe Jonson (1970) mbi *Paaftësinë seksuale njerëzore*, terapia seksuale u zhvillua duke rivizituar hartën e mosfunksionimit seksual. Sot punoni me

seksualiteti njerëzor po bëhet më kompleks, jo vetëm në planet e trajtimit, por edhe në zbulimin e kuptimit më të gjerë të seksualitetit si thelbësor për qeniet njerëzore.

Tendencat e reja në terapinë e seksit janë të orientuara drejt përfshirjes së shumëdimensionalitetit të përvojës seksuale dhe diversitetit të nevojave midis një shumëllojshmërie popullatash. Në përputhje me hulumtimet më të reja, terapia seksuale është e fokusuar në gjashtë dimensione. (1) multidisiplinare; (2) integrimi sistematik dhe teorik; (3) një zhvendosje nga funksioni seksual në kënaqësi dhe erotizëm; (4) një vëmendje e shtuar ndaj moshës dhe rrjedhimisht përafrimi i pritshmërive me realitetin; (5) ndikimi dhe aplikimi i teknologjive të reja, dhe (6) një njohje ende e vonuar e nevojave seksuale të popullatave të caktuara tradicionalisht majtas jashtë e të seksi arena e terapisë (Meana & Jones, 2011).

Ky studim bazohet në trajtimin e dy klientëve të cilët kanë pasur vështirësi seksuale dhe janë referuar nga mjekët për psikoterapi. Te kete eksperience ne trajnim dhe arsimimi në të dyja trupi psikoterapia dhe psikoterapia pozitive, kam punuar me klientët te bëjnë kontaktet dhe lidhjet me ndjenjat e tyre më të thella dhe për të rritur ndërgjegjësimin e tyre për marrëdhëniet aktuale seksuale vështirësitë.

Në të dyja rastet, klientët i ndoqën seancat individualisht dhe ndonjëherë edhe me partnerët e tyre. Pas çdo sesioni, të gjithëve iu dhanë detyra shtëpie për të përmirësuar përparimin e tyre. Metodot e përdorura ishin pesë fazat e trajtimit nga psikoterapia pozitive, duke filluar me Vëzhgimin dhe duke përfunduar me Zgjerimin e qëllimeve, dhe teknika specifike nga psikoterapia trupore me ushtrime të frymëmarrjes, ushtrime Kegel dhe teknika relaksimi. Klienti me impotencë kërkohet 12 seancat dhe të nevojiten klient me frigiditet 14 seancat.

Trajtimi me këto qasje ofrohet ata më mirë të kuptuarit e e tyre seksuale jeta dhe ndihmoi në rritjen e kapaciteteve të tyre për çlirimin e ndjenjave të favorshme për dashuri dhe kënaqësi. Të

## 2.2. Qasjet e aplikuara në rast studim

Ky prezantim i dy rasteve tipike të çrregullimeve seksuale bazuar në kriteret e DSM IV dhe ICD 10 do të fokusohet në një metodologji të trajtimit duke përdorur dy qasje psikodinamike dhe humaniste, përkatësisht psikoterapinë trupore dhe psikoterapi pozitive.

Nga teknikat e frymëmarrjes së psikoterapisë trupore,

ushtrimet e Kegelit, meditimi autogjen, metodat sensuale të relaksimit dhe ushtrimet e detyrave të shtëpisë për pozicione të ndryshme seksuale (Klasic,



2001) janë përdorur.

Nga psikoterapia pozitive, ne përdorëm DAI-n për të ndikim të seksuale motivimi për të dyja te kanë vullnetin dhe dëshirën seksuale për të sjellë trupat e tyre te partneri i tyre. Modeli Balance u përdor për të parë sesi partnerët po përballen me aktivitetet dhe kënaqësitë e tyre seksuale për të arritur performancën e tyre. Procesi i trajtimit u ndoq në pesë hapa të përshkruar në qasjen e psikoterapisë pozitive të përshkruar nga Peseschkian (2016b) . Historitë dhe fjalët e urta (Peseschkian, 2016c.) u përdorën gjithashtu gjatë procesit të trajtimit si mjetet te inkurajojnë në rritje ndërgjegjësimi për vështirësitë ekzistuese dhe probleme.

Rezultatet e marra nga DAI, tregojnë rëndësinë e zhvillimit të hershëm të aftësive parësore, duke filluar nga të aftësia te dashuri dhe zhvillimi dhe forcimi i marrëdhënieve mes partnerëve dhe performancave në seksualitet dhe butësi, pasi këto janë kapacitetet më të rëndësishme. Aftësitë dytësore si ndershmëria, drejtësia, besimi, rregulli, mirësjellja dhe pastërtia janë aftësitë që duhen respektuar për të mbajtur ekuilibrin e ndërsjellë. marrëdhëniet ndërmjet partnerët e cila janë inputet e rëndësishme për performanca më të mira në seks jeta.

## Diskutim

### 3.1. Së pari rast

Një grua njëzet e tre vjeç u rekomandua nga neuropsikiatri për trajtim psikoterapeutik për vështirësitë e saj seksuale dhe lartë niveli e neurotike reagimet që ndonjëherë e bënte atë të humbiste kontrollin, veçanërisht me burrin e saj. Ajo kishte prirje të grindet edhe me anëtarët e tjerë të familjes. Ajo ishte e martuar për tetë muaj dhe kishte filluar ta urrente burrin e saj dhe të shmangte marrëdhëniet seksuale. Ajo nuk kishte pasur përvojë seksuale para martesës. Gjatë gjithë tetë muajve të martesës ajo nuk kishte arritur kurrë orgazmë. Gjatë kontaktit seksual ajo ndjente shumë shpesh spazma, dhimbje dhe pakënaqësi. Ajo kurrë nuk i tha burrit të saj për këtë problem. Ajo mendoi se do të zhdukej me kohë sepse besonte se mund t'i ndodhte kujtdo dhe se atë bëri jo nevojë mjekësor trajtimi. Diagnoza mjekësore e ankesave të saj u përshkrua si çrregullime seksuale femërore, me simptoma, frigiditet, të vonesë në, rralle e, ose mungesa e orgazmës, F 52.2. (ICD 10).

Fillimi i punës sonë ishte drejtuar drejt

përmirësimi i vetë-kontaktit me trupin e saj duke pranuar trupin e saj si një burim potencial mirëqenieje dhe kënaqësie. Ushtrimet e frymëmarrjes u përdorën për të rritur ndërgjegjësimin për potencialin e trupit të saj dhe për të rritur nivelin e saj të energjisë. Përqendrimi dhe teknika të tjera janë përdorur me këtë klient për të zhbllokuar saj zemërimi. Përcaktimi saj karakter strukturë si një bllokues dhimbjeje, ne punuam më pas për ta ndihmuar atë ta ndjejë atë trup-qendër dhe te shprehin saj më thellë ndjenjat gjatë të ushtrime. Në koha atë ishte vënë re se infantil i saj dëshirat do jo lejojnë të hapje e kapacitetet e saj për kënaqësi. Pavetëdija e saj po shtypte kënaqësitë e saj seksuale. Gjatë pubertetit ajo kishte dukej si saj nënë dhe të kuptimi seksi dhe marrëdhëniet seksuale patën pasoja negative në jetën e saj bashkëshortore. Kjo u tregua shumë saktësisht në dimensionin e saj model kur ajo e tregoi modelin e saj si nënë. Ajo në mënyrë të pandërgjegjshme po i rezistonte hapjes së kapacitetit të saj për kënaqësi seksuale. Kur ajo stimulohej, në momentin kur duhej të përjetonte aktin seksual me të shoqin, do të fillonte të shfaqej rezistenca e saj ndaj tij. Duke analizuar rezistencën e saj., ne Zbuluar se saj e burrit inferiore Pozicioni, duke qenë një partner seksual pa përvojë, kontribuoi gjithashtu në rezistencën dhe pakënaqësinë e saj seksuale.

Pas punës së lidhjes, vetëkontaktit dhe kontakteve me ndjenjat e saj më të thella, përdorimit të metodave themelore të psikoterapisë trupore, kaluam në teorinë e zhvillimit të orgazmës dhe përdorëm ushtrime specifike për arritjen e orgazmës.

I kemi dhënë ushtrime individuale gruas dhe pastaj te burri. Ne kemi punuar me këto ushtrime për pesë seanca. Theks i veçantë në këtë puna iu dha inhalimit/shfrytëzimit dhe pranimit i emocioneve të shtypura. Kur ne kuptoi se çifti e kishte zotëruar ushtrime individuale, kaluam në ushtrime me çifti së bashku. Gjatë periudhës kur ne ishin duke punuar në këto ushtrime, çifti ishte informoi se nuk lejoheshin të kishin marrëdhënie. Ata duhej të përfshiheshin në lojëra seksuale dhe masazhe erotike për të njohur njëri-tjetrin trupin më mirë. U dhanë udhëzime se si duhet bërë ushtrimet dhe ndjeni gatishmërinë për aktin seksual. Në fillim filluam të përdorim ushtrime duke u fokusuar në ndjesi, duke vëzhguar dhe bërë të çiftit duke folur shumë më romantike dhe ekzotike. Sigurisht, ne lëvizëm sipas kushteve të lejuara. Pas kësaj secilit partner iu kërkua të ndihmonte tjetrin ushtrime specifike për të përmirësuar arritjen e orgazmës. Kur gruaja ishte





gati të ndjente epsh duke bërë

ushtrime, ata u këshilluan të fillonin të kryenin marrëdhënie. Pas përfundimit të marrëdhënies, ata gjithashtu u këshilluan të kalonin 10-15 minuta duke diskutuar ndjenjat e tyre gjatë gjithë procesit të marrëdhënies seksuale. Këto ushtrime u përsëritën për disa javë derisa zbuluam se gruaja ishte në gjendje të ndjente lehtësisht orgazmën.

Në çdo seancë ne përdorëm Modelin e Balancit për të parë se si po ndryshonte energjia e jetës në të katër fushat dhe si saj seksuale funksionin ishte duke përparuar drejt rritjes së dëshirës, zgjimit dhe orgazmave. Ne të përdorura të DAI te ndikim të seksuale motivimi për të dyja te kanë të gatishmëri dhe seksuale makinë për të sjellë trupat e tyre te partneri i tyre.

Tre fazat e ndërveprimit, atashimi, diferencimi dhe shkëputja, u përdorën në lidhje me zgjimin seksual si kërkesa për orgazmë.

Pas tre muajsh klienti ynë ishte në gjendje të ndjente orgazmë rregullisht. Në marrëdhëniet seksuale ajo ishte shumë më tepër i relaksuar, ajo mund ndjej seksuale eksitim dhe kënaqësi në një nivel më të lartë, dhe ajo vuri re veçanërisht përparim të rëndësishëm në përjetimin e orgazmave. Ajo ishte shumë e kënaqur edhe në marrëdhëniet njerëzore dhe ato me familjen e saj. Dashuria e saj për të shoqin po rritej, ndërkohë që qëndrimi negativ ndaj burrit të saj kishte filluar të ndryshonte. Ajo shprehu pranimin se arsytet e pakënaqësisë së saj nuk kishin qenë me bashkëshortin e saj, por për shkak të qëndrimit negativ ndaj vetes.

### 3.2. Së dyti rast

Një burrë në moshën e mesme të hershme u referua nga një neuropsikiatër (NP) pas mjekësor trajtimi për disa reaksione depresive. Ai u trajtua për neuroza depresive që qëndronin pas impotencës seksuale. Gjatë e tij së pari psikoterapi sesioni ai shpjegoi se kishte një të fejuar me të cilën pritej të martohej me dy javë.

Në këtë kohë ai nuk besonte as te psikiatri dhe as te psikologët sepse kishte ka qenë "bredh" nga njëri në tjetrin për më shumë se katër vjet. Disa herë ai kishte vizituar magjistarët, mullahët dhe priftërinjtë dhe në fund ai gjithashtu shkoi një herë tek ai që ai e quajti një parapsikolog. punuar me e zezë magjike. Duke përshkruar imja punë, unë tha te ai: "Unë jam jo duke punuar me se marrëzi, puna ime është në një profesion të mirëfilltë, që quhet psikoterapi." Klienti duhej të zgjidhte mes dy opsioneve, nëse do të vish dhe të besosh apo jo. Pasi u mendua shumë, ai vendosi të pranonte psikoterapinë trajtimi.

Seancat filluan duke përdorur pesë fazat e

trajtimit nga pozitive psikoterapi. Gjatë në dy fazat e para, vëzhgimi dhe inventarizimi, kemi parë zhvillimin e tij psikoseksual dhe variablat e jetës së tij gjatë periudhës së fejesës. Në fillim të seancave ai dukej i frikësuar dhe i turpëruar. Më herët ai kishte pasur frikë nga kontaktet fizike me vajzat. Ndikimi i të atit kishte pasur një rëndësi të madhe në formimin e strukturës së karakterit të tij. Duke marrë parasysh karakterin e tij në pension, sikletin dhe ankthin në kontaktet shoqërore, ne e trajtuam atë si një kombinim të bllokuesit të frikës me shumë zemërim. Gjatë punës ne përcaktuam se i riu kishte një karakter oral të karakterizuar nga paaftësia për të qenë vetëm dhe një nevojë e madhe për t'u mbrojtur nga dikush.

Përpara se të kalonim nga faza e dytë në të tretën, fazën e trajtimit dhe inkurajimin me ushtrime, diskutuam anatominë dhe aspektet fiziologjike të organeve gjinitale. Pasi patëm sukses në metodat e kontaktit me veten në ndjenjat e tij më të thella, ne përdorëm ushtrime të frymëmarrjes tantrike për të rritur ndjenjat e tij për orgazmë. Ai u udhëzua që të gjitha këto ushtrime t'i praktikonte me partnerin e tij në shtëpi dhe më vonë ta diskutonte këtë në detaje gjatë seancës së ardhshme. Gjatë seancave ushtruam ushtrime për vetëpranim për të forcuar vetëdijen e tij. Specifike teknikat duke punuar me trupi dhe në ato ushtrime përfshiheshin edhe ndjenjat. Qëllimi i kësaj metode ishte ndjekja e ndjenjave më të thella nga njëra anë dhe realizimi i ndjenjave të bllokuara nga ana tjetër. Të gjitha ushtrimet bëheshin me kujdes pa e shtypur mendjen dhe duke e lënë të dilte shprehja e lirë e ndjenjave. Ne i kushtuam vëmendje të veçantë te duke arritur më të gjerë dhe më thellë hapje i syve, Në fillim të punës sonë ai në mënyrë të pandërgjegjshme shmangte mbajtjen e kontaktit me sy, por më vonë ai mund të shikonte dhe të shikonte vetë.

Pas tre muajsh punë intensive një herë në javë, klienti ynë ka bërë përparim shumë të mirë. Marrëdhënia e tij me të fejuarën ishte përmirësuar vazhdimisht edhe në lojërat e tyre seksuale gjatë javëve të para të trajtimit dhe në marrëdhëniet e tyre më vonë. Pas duke praktikuar ushtrime në shtëpi, e tij E fejuara deklaroi se sa herë që masturbonte penisin e tij, ai kishte një ereksion më të mirë se më parë. Ereksioni vinte pas çdo ngrohjeje seksuale dhe gjithashtu ndjenjat ishin më të forta dhe ai nuk shqetësohej për fuqinë e penisit të tij. dashuria e tij për e tij partner ishte në rritje shumë i fortë dhe ndihej i lumtur dhe i kënaqur në jetën e tij të përditshme. Lumturia dhe besimi i klientit ishte i papërshkrueshëm. Tani



ai donte të kishte koitus. Inkurajimi i tij për të pasur kontakt seksual pas



ushtrime të suksesshme dhe duke shprehur ndjenjat e kënaqësisë, ishte koha për të ecur përpara. Edhe pse nuk ishte mjaftueshëm i sigurt se do t'ia dilte me koitus, ai mori një inkurajim shumë të fortë nga partnerja e tij.

Iu sugjerua që gjatë aktit seksual të përdorte pozicione specifike (succubae). U rekomandua që të përdornin teknikën e tyre të meditimit para ngrohjes seksuale dhe më pas të fillonin me lojëra seksuale dhe të përfundonin me marrëdhënie.

Pasi praktikoi të njëjtat teknika për disa javë, impotencia e tij ishte zhdukur mjaft. Ai u bë shumë i lumtur dhe ndjenjat e tij për marrëdhëniet seksuale po forcoheshin. Në jetën e përditshme ai ishte në a pozitive Humor, më pak theksoi dhe jo i sigurt. Gjithashtu ai ishte më i rehatshëm në kontaktet shoqërore dhe marrëdhëniet e tij me familjarët e tij më mirë.

Partnerja e tij, e cila kishte humbur besimin tek ai, duke e perceptuar si jo një burrë të vërtetë, kishte humbur shpresën se martesë e tyre mund të shpëtohej. Cilësia e jetës së tyre u bë më produktive, e lumtur, e kënaqur dhe e rëndësishme. Ajo gjithashtu ndjeu se nuk ishte më vetëm një objekt për të shprehur ephsin e trupit të tij, por mernte kënaqësi psikosociale duke e pranuar atë si qenie njerëzore.

## konkluzione

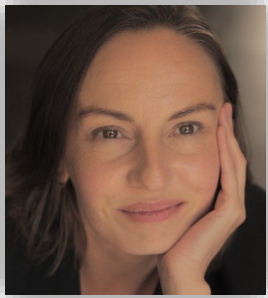
Mjekimi e të ndryshme seksuale mosfunksionime duhet të përdorë një qasje multidisiplinare (Meana & Jones, 2011). Kombinimi i metodave të psikoterapisë pozitive, si pesë fazat e trajtimit, me teknikat nga psikoterapia trupore në trajtimin e mosfunksionimeve të ndryshme seksuale mund të japë sukses të madh në çlirimin e ndjenjave të bllokuara dhe zgjidhjen e problemeve ndërpersonale dhe të marrëdhënieve në çift, duke përmirësuar gjendjen e klientit. ose e çiftit cilësisë e jeta. Duke përdorur të Modeli i ekuilibrit në jetën e përditshme ofron një instrument për të ekzaminuar dhe matur cilësinë e jetës sonë dhe të harmonisë seksuale në marrëdhëniet e partneritetit. Përsëritjet e këtij studimi në një shkallë më të madhe nevojiten për të arritur në një përfundim përfundimtar se kjo qasje e kombinimit të metodave nga trupi dhe psikoterapitë pozitive do të japë rregullisht sukses të madh në lehtësimin e disfunksioneve seksuale. Hulumtime të ngjashme në mjedise të ndryshme kulturore dhe duke përdorur qasje të tjera psikoterapeutike janë gjithashtu rekomandohet.

## Referencat

- [1] **ABRAMOV, LA** (1976). Jeta seksuale dhe Frigiditeti Seksual Midis Gratë Duke u zhvilluar Akut Miokardiale Infarkt. *Mjekësia Psikosomatike*, Nr. 38, Fq. 418-424
- [2] **SHOQATA AMERIKANE PSIKIATRIKE** (2000). *Manuali Diagnostik dhe Statistikor i Çrregullimeve Mendore DSM IV*, ed 4, teksti rev. Uashington, amerikane Shoqata e Psikiatrisë. 886 fq.
- [3] **BRAUER, A., BRAUER, D.** (1980). *Orgazma seksuale e zgjatur nga ESO*. SHBA: Wamer libra.
- [4] **EISENBERG, DL, ALLSWORTH JE, VICKERY Z., SCHAECHER CP, OGUTHA JO** (2010). Diskutim: 'Rekomandime për kontracëpsionin intrauterin' nga Dehlendorf et al. *Am J Obstet Gynecol*. 203 (4): e1-4. DOI: 10.1016/j.ajog.2010.07.042.
- [5] **EISENBERG, DL, STIKA C., DESAI A., BAKER D., YOSTK. J.** (2010). Sigurimi i kontracëpsionit për gratë që marrin medikamente potencialisht teratogjene: një studim i njohurive, qëndrimeve dhe barrierave të mjekëve të mjekësisë së brendshme. *J Gen Intern Med*. Nr 25 (4). Fq. 291-7. DOI: 10.1007/s11606-009-1215-2.
- [6] **EVERAERD, W., LAAN, E.** (1995). Përcaktuesit e zgjimi seksual i femrës: teoria psikofiziologjike dhe të dhëna. *Annu Re Sex Res* Nr. 6. Fq. 32-76
- [7] **EVERAERD, W., LAAN, E.** (1995). Dëshira për pasion: energjike e seksuale përgjigje. *J Seksi. Martesore Terapia*. Nr. 21. Fq. 255-263.
- [8] **FERRER-I-CARBONELL, A., FRIJTERS, P.** (2004). Sa e rëndësishme është Metodologjia për vlerësimet e përcaktuesve të Lumturisë? *The Economic Journal*, Vol. 114, Numri 497. Fq. 641-659. doi:11/j.1468-0297.2004.00235.x
- [9] **GREY, J.** (2012). *Burrat janë nga Marsi, gratë nga Venusi*. HarperCollins. 368 fq.
- [10] **HOUTS, FW, TALLER, I., TUCKER, DE, BERLI, FS** (2011). Trajtimi i privimit të androgjenit të sjelljes seksuale, në librin Disfunksioni seksual: Përtej lidhjes tru-trup, redaktor R. Balon, Adv. *Psychosomatic Medicine, Basel, Krager*, vëll.31. Fq. 149-163.
- [11] **KINSEY, A. C.** (1998). *Seksuale Sjellje në të Njerëzore Mashkull* – Ribotim. Shtypi i Universitetit të Indianës; Botim i ribotimit. 824 fq.
- [12] **KLISIC, L.** (2001). *Telesna psihoterapija (do orgazma i dalje)* [Psikoterapi trupore (deri ne orgazme dhe me tej) E dyta i zgjeruar botim]. Skripta ndërkombëtare, Beograd. 478 fq. [në serb].
- [13] **KLISIC, L.** (2010). *Tepsintesis, Telesno-Psiholoska Sinteza (za licni rast) Telesno Psihoterapeutska Sinteza (za psihoterapiju)* [Tepsinteza, Sinteza trupore-psikologjike (për rritjen personale) Sinteza trupore-psikoterapeutike (për psikoterapi)]. Beograd. [në serbisht] URL: [https://krivak.rs/wp-content/uploads/2011/10/dokumenti\\_Naucni\\_klub\\_Telo\\_i\\_psiha.pdf](https://krivak.rs/wp-content/uploads/2011/10/dokumenti_Naucni_klub_Telo_i_psiha.pdf) (qasur më 14 nëntor 2022)
- [14] **KUBIE, SL** (1971). *Shtrembërim neurotik i procesit krijues*. mesditë Shtypni.
- [15] **LAAN, E., BOTH, S.** (2011). Dëshira seksuale dhe çrregullimet e zgjimit tek gratë, në librin Disfunksioni seksual: Përtej lidhjes tru-trup. Adv. *Mjekësia Psikosomatike*, vëll.31. Fq 16-34.
- [16] **LAURENT, SM, SIMONS, A. D.** (2009). Mosfunksionimi seksual në depresion dhe ankth: konceptimi i mosfunksionimit seksual si pjesë e një dimensionit të brendshëm. *Rishikimi i Psikologjisë Klinike*, 29 (7): 573-85. DOI: 10.1016/j.cpr.2009.06.007.

- [17] **LEVINE, BS** (1992). *Jeta seksuale një udhëzues klinik* . NY: Plenum Press. 234 fq.
- [18] **MASTERS, WH, JONSON, VE** (2010). *Paaftësia seksuale njerëzore* . NY: Ishi Press. 482 fq.
- [19] **MEANA, M., JONES, S** . (2011). Zhvillimet dhe Tendencat në terapinë seksuale, mosfunksionimi seksual: Përtej lidhjes tru-trup, *Adv. Mjekësia Psikosomatike* , vëll.31. Fq. 57-71.
- [20] **PESESCHKIAN, N.** (2016a). *Në Kërko e Kuptimi: Psikoterapia pozitive hap pas hapi*. MB: AutoHouse. 306 fq.
- [21] (2016b); *Psikoterapia pozitive familjare: Manuali i Psikoterapisë Pozitive për Terapistët dhe Familjet* . MB: AutoHouse. 428 fq.
- [22] (2016c); *Psikoterapia e jetës së përditshme: Një udhëzues për vetë-ndihmë për Individët, Çiftet dhe Familjet me 250 Tregime të rasteve* . MB: AutoHouse. 328 fq.
- [23] **PERSON, E., OVESEY, L.** (1978). Transvestitizmi: perspektiva të reja. *J Jam. Akad. Psikanaliza* . Nr. 6. Fq. 301-323.
- [24] **RELLINI, AH, CLIFTON, J.** (2011). Çrregullimi orgazmik femëror, mosfunksionimi seksual: Përtej lidhjes tru-trup. *Adv. Psikosomatike Bar* , vëll.31. Fq 35-56
- [25] **WAHRER, AJ, BURCHELL, R. C.** (1980). Mosfunksionimi seksual i meshkujve shoqërohet me sëmundje koronare të zemrës. *Arkivi i Sjelljes Seksuale* . Nr. 9 (1). Fq. 69-75. DOI: 10.1007/BF01541402.
- [26] **ORGANIZATA BOTËRORE E SHËNDETËSISË** (1992). *Klasifikimi ICD-10 e Mendore dhe të sjelljes Çrregullimet: përshkrimet klinike dhe udhëzimet diagnostike* . Gjenevë, OBSH. URL: [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/classification/other-classifications/9241544228\\_eng.pdf?sfvrsn=933a13d3\\_1&download=true](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/classification/other-classifications/9241544228_eng.pdf?sfvrsn=933a13d3_1&download=true) (qasur: 14 nëntor 2022).
- [27] **WYLIE, K.** (2009). Një Sondazh Global i Sjelljeve Seksuale. *Gazeta e Shëndetit Familjar dhe Riprodhues* . Nr. 3. Fq. 39-49.

# САМОРАЗРУШАЮЩЕЕ И САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ. ВЗГЛЯД ПОЗИТИВНОЙ ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ SJELLJE VETËSHKATËRRUESE DHE VETËDËMËSUESE. PAMJA E PSIKOTERAPISË POZITIVE TRANSKULTURALE



## Екатерина Докунова

Ekaterina Dokunova

Master trajner ППТ (Tbilisi, Grupimi)

Email : [edokunova@gmail.com](mailto:edokunova@gmail.com)

Marrë 15.11.2022

Pranuar për botim 30.12.2022

Publikuar 20.01.2023

## Annotaciya

В статье рассмотрена mundësi shfrytëzimi instrumentov pozitivë dhe transkulturne psikoterapii в понимании механизмов развития и факторов, детерминирующих саморазрушающее и самоповреждающее поведение. Instrumentet pozitive të psikoterapisë, të cilat japin mundësinë për qëllime të veçanta për diagnostifikimin e vetëm të përqendruar, keqpërdorur dhe të kuptuarit e simptomave të konflikteve dhe aftësive strukturore të personalitetit, një fokusi të veçantë të mjekut. punë.

**Ключевые слова:** позитивная психотерапия, саморазрушающее поведение, самоповреждающее поведение, суицидальное поведение

## Abstrakt

Artikulli shqyrton mundësinë e përdorimit të mjeteve të psikoterapisë pozitive dhe transkulturne për të kuptuar mekanizmat e zhvillimit dhe faktorët që përcaktojnë vetë-shkatërrues dhe vetëdëmtues. sjellje. Të mjetet e Pozitive psikoterapi kanë qenë studiuar, e cila ofrojnë një mundësi për një qasje holistike në diagnostikimin e sjelljes vetëdëmtuese, duke ndikuar dhe lidhur nivelet e simptomave të konflikteve dhe aftësive strukturore të individit, si dhe duke përcaktuar fokusin në terapeutik puna.

**Fjalë kyçe:** psikoterapi pozitive, sjellje vetëshkatërruese, sjellje vetëdëmtuese, sjellje vetëvrasëse

## Vstupleje

Изучению механизмов формирования саморазрушающего, аутоагрессивного, аутодеструктивного и самоповреждающего поведения, посвящено множество

исследований. (Горобец, 1995; Furman, 2003; Henzeler, 2001; Dieserud et al., 2000; Fowler et al., 2001; Gleaves, Eberenz, 1994; Kernberg, 2001, Польская Н.А.). Në kohët e fundit të njohurive psikologjike dhe të tjera. Në të tjerët

исследователи предлагают разграничивать понятия «самоповреждающего» и «саморазрушающего поведения».

Во последние годы эти темы, во особенности тема самоповреждающего (angl. *vetëdëmtimi*) поведения стала особенно aktual dhe среди специалистов интересующихся данной темой обсуждаются различные подходы к теории и практике во работе данным симптомом.

### Metodologjia

Выделяют следующие типы аутоагрессивного në fjalë:

1. Суицидальное поведение: осознанные действия, направленные на лишение себя жизни.

2. Суицидальные эквиваленты и аутодеструктивное поведение: неосознанные действия (иногда преднамеренные поступки), целью которых не является лишение себя жизни, но которые ведут к само физическому.

3. Несуицидальное аутоагрессивное поведение: различные формы намеренных самоповреждений, целью которых jo является смерть.

Како: алкогольную и наркотическую зависимость, РПП (Van der Kolk, Perry, Herman, 1991), вербальную аутоагрессию (Cohen et al., McDermott, 2008).

H. Farberow in качестве скрытых form саморазрушения называет также поведение, связанное со пренебрежением rreziqe, повышенным риском, стремлением к возбуждающим переживаниям ose me ikje198depresi,. Самоповреждение, si akt непосредственного физического насилия в отношении собственного тела, расценивается как форма аутодеструктивного поведения (Farberow, 1980).

In этой статье предлагаются рассмотреть можност за shfrytëzimin e instrumenteve PPT në ponimenii mekanizmave të zhvillimit dhe të faktorëve të determinirueshëm vetëmparazueshëm и самоповреждающего поведения.

### Përmbledhje

Саморазрушительное поведение – это сложное явление, которое обычно описывает поведение, направленное në умышленное или непреднамеренное причинение вреда свое психическому или физическому здоровью, а также поведение, которое угрожает развитию и целостности человека (Ц. П. Короленко, Т. А. Донских, 1990; И. Е. В., 2004; А. А. Руженков, Г. А. Лобов, А.В. Боева, 2008; О.О. Андроникова, 2010).

В позитивной и транскультуральной психотерапии (Peseschkian, 2016) существует концепция четырех сфер переработки конфликта. Она описывает како сферы «тела», «деятельности», «контактов», «фантазий и смыслов» mund të быть задействованы для обработки конфликтного напряжения.

С помощью этой модели може да объединить и структурировать по 4 областям сите видови поведения, которые различными исследователями отнесены к аутоагрессивному поведению.

Область tela: отсутствие ose плохой shko për trupm (сон, еда, здоровье), самопорезы, грызение ногтей, трихотилломания и расстройства пищевого поведения, чрезмерные физические нагрузки или хобби, экстремальные виды спорта, небезопасные космические рез, различные procedurat e operacioneve dhe plastiçesmi, tatuировkami, скарификацией или pirsingom, proçее.

Сфера деятельности, достижений, produktivitet: vklyuchaet трудоголизм, regjimi i punëсы патерной ответственности и многозадачности, непрерывное обучение и профессиональное развитие, усталость, включает отсутствие достижений и продуктивности в жизни.

Sfera kontaktov, семьи и отношений: нахождение в отношениях, которые являются небезопасными, отношениях, v kotoгых нужно постоянно «зарабатывать» любовь, отношениях со partnerom, vuajtje nga varet, ose partnerom, применяющим насилие, холодным, критичным, обесценивающим, kontrollues. Hyrja nga social kontakt-изоляция.

Сфера смысла, воображения и будущего: игромания, влеченность к компьютерным играм, алкогольная или наркотическая зависимость, религиозный фанатизм, нахождение во деструктивных сектах, духовные приоритеты потребностей в ущерб всех остальными, прочее.

Таким образом мы помещаем такие виды поведения во область надводной части айсберга (область симптомов) и в дальнейшей работе продолжим исследовать связь этого поведения со областью конфликтов областью структуры личности. Н. Пезешкиан разработал модель которая служит ориентирующей и структурирующей помощью в поисках целостного диагноза. Таким образом подобный диагноз включает не себя, но и то, что является симптомом, и то, что является причиной, и то, что является следствием. Модель Пезешкиана разработана для того, чтобы помочь клиенту, семье, культуре и обществу. Эта модель является частью более широкой модели, которая включает в себя все аспекты жизни человека, включая его личность, его жизнь, его культуру, его общество, его историю, его будущее и его настоящее. Эта модель является частью более широкой модели, которая включает в себя все аспекты жизни человека, включая его личность, его жизнь, его культуру, его общество, его историю, его будущее и его настоящее.

Следующий инструмент, который помогает прояснить в сознании механизмы формирования аутоагрессивного поведения и исследовать подводную часть айсберга, — это уникальный психодинамический инструмент «Позитивная интерпретация симптомов».

Симптомы не являются проблемой, которую нужно решить, а скорее сигналом, который указывает на то, что что-то не так. Это может быть связано с тем, что человек не может справиться с эмоциями, которые возникают в результате стресса, или с тем, что человек не может справиться с эмоциями, которые возникают в результате травмы. Это может быть связано с тем, что человек не может справиться с эмоциями, которые возникают в результате стресса, или с тем, что человек не может справиться с эмоциями, которые возникают в результате травмы.

Найти какой-то универсальный эффективный подход к тому или иному виду аутоагрессивного поведения трудно, именно потому, что фасадом такого поведения стоит совершенно уникальная история клиента. Определение функции и смысла симптома позволяет нам перейти от области симптомов во область конфликтов и начать исследовать уникальное сочетание внутренних и внешних факторов, влияющих на образование данного симптома.

Предлагается рассмотреть применение позитивного подхода на примере самоповреждений (selfharm).

В рамках МКБ 10 принято рассматривать самоповреждающее поведение как составную часть или вторичный симптом таких расстройств, как: Депрессивный эпизод, Пограничное расстройство личности, Шизофрения и т.д. психиатрического расстройства.

Самоповреждения относятся к самоповреждениям. "Самоповреждение" — это умышленное, самопроизвольное телесное повреждение со низкой летальностью социальное неприемлемого характера, нанесенное, чтобы уменьшить и/или (Nock, 2010).

DSM 5 выделяет не суицидальное самоповреждающее поведение. Данное поведение следует отличать от самоповреждений во квадранте психиатрии, психоза, интоксикации или симптома отмены. Оно не является симптомом других расстройств (психоз, ПАС, синдром Леша-Найхана, стереотипное двигательное расстройство, трихотилломания, эксориация) (DSM-5, 2013, стр. 803).

Намерения к совершению самоповреждения могут быть следующие: 1. Получить облегчение от негативных эмоций и мыслей. 2. Разрешить межличностные трудности. 3. Индуцировать положительное чувство.

С помощью Позитивной интерпретации самоповреждений:

- Способность одну большую боль разделить на много маленьких.
- Способность добавить красок и цвета во жизнь.
- Способность разрезать внутреннюю пустоту.
- Способность перевести эмоциональную боль во плоскость физики.
- Психическая помощь при симптомах достижения желаемых изменений со стороны значимых людей (поддержка, контакт, доверие).
- Способность при помощи симптома достигать желаемых изменений между значимыми людьми (ссоры между родителями).
- Способность при помощи симптома почувствовать себя живым и испытывающим какие-то ощущения (много).
- Способность создать повод для заботы о



собственном теле.

- Способность при помощи симптома ощутить собственные kufijve.
  - Способность со помощью симптома чувствовать причастность к bashkoj.
  - Способность сделать непереносимые обстоятельства временно переносимыми.
  - Способность выразить то, что другим языком не может быть व्यазheno.
- eliminuar atë, për shkak të disa ndryshimeve në simptoma, në disa mënyra, në të cilat ndodh ose ndryshon dinamika.

Понимание функции и смысла символа крайне важно за përcaktimin terapeutik перспектив и strategji.

Prezde vsego, потому что позволяет нам совершить переход од областите симптома во область конфликтов, а значи да се начать исследовать внешние и внутренние условия возникновения симптома, а также область ресурсов.

Теория микро- и макротравматических событий Н. Пезешкиана (Peseschian, 2016) позволяет связывать события во жизни клиента со формированием конфликтной динамики и образованием самоповреждающего поведения како сипмтома. Pezekian описывает макротравматические события како одномоментные значимые события любой модальности. (утрата отношений, переезд, свадьба, увольнение со работы), и микротравматические события како ежедневные мелкие повторяющиеся события, ретравматизирующие, приводящие события в. parqyazhenija

– несправделивость, со стороны других людей, непунктуальность, ненадежность, неверность и т. d.

Одно из исследований (Magde et al., 2011) показало, что большинство подростков, имевших несколько эпизодов самоповреждений за предыдущие 12 месяцев, испытали следующие стрессовы, макро: «problemy и konflikty между родителями», «болеснь члена семьи».

Кроме того, факторы окружающей среды, такие како: ситуация жесткой конкуренции, ориентация пё высокую хаемость v shkollë, преобладание недостижимых стандартов красоты среди молодежи (familje

чаще встречается у девочек-подростков, чем у мальчиков-подростков), конфликты и холодность в семьях и т. d. также важны в формировании самоповреждающего поведения.

### 3.1. Vlerësuar deficitov aftësieÿ личносту

Многие исследователи описывают связь формирования и развития самоповреждающего поведения и особой уязвимости в фере эмоциональной rregullat. Эмоциональная регулатива по-разному определяется авторами и связи вваеця ими со различными факториами: kontrollem mbi эмоциями и их выражением, администратор на интенсивностью испытываемых ем эмоций. Показано, что në gruppe pacientov со историей самоповреждения, такие mund të ndiejë ndjesinë e ndjeshmërisë dhe aftësinë për të mbështetur ndjenjat e të tjerëve, madje edhe më të ulëta, në grupin e pasionantëve, të cilët nuk i quajnë vetëm njerëzit (Deiter, Nicholls, 20, 20). Во исследованиях, посвященных нарушениям эмоциональной rregulloret në vetëmpovrezhdeniyah,

vetëmpoverждения рассматривается, со одной стороны, si për të menaxhuar negativet emocijami, një mënyrë tjetër vetëmrregullime.

К. Grac dhe A. Чэпмен (Gratz, Chapman, 2007) analizoi dy grupe faktorësh: socialьные (plohoe обращение в детстве) dhe individuellьные (эмоциональная невыразительность, reaktiviteti dhe reaktiviteti i intensivitetit të ndihmave), ем и закреплением преднамеренного самоповреждения среди лиц мужского пола. Была выявлена взаимосвязь нарушений эмоциональной rregulloret me pjesët e vetëmpovrezhdeniy dhe zlichiya po faktoro physheshkogo nasilia, do të jetë e mundur në detstve, do të व्यazhennogo në grupin e respondentëve me vetëm. При этом, вопреки вышеозначенным предикторам, усиление интензивно и reaktive affekta оказалось связано со уменьшением частоты актов самоповреждения. Аналогичные результаты были получены и среди девушек – studentok колледжа: пережитое в детстве

насилие и слабость позитивных переживаний оказались более характерны за девушек со самоповреждениями во отличие од student, jo emëgjuesha самоповреждений. Трудности эмоционального выражения në grupin девушек с историей vetëmpovrezhdenija также оказались связаны со увеличением частоты актов самоповреждения (Gratz, 2007).

Нередко акту самоповреждения предшествуют сильные негативные эмоции, интензивность которых снижается после совершения даного акта. Kështu ligjshmëria была выявлена и в экспериментальных исследованиях, каде акт vetëmpovrezhdeniya përmenyalsya выfulniam bolezennogo прапаанија (për shembull, dështoj ruku në holodnuyu vodu) ose vymojalensya në të gjithë ли выявлены как в самоотчете, так и по физиологическим показателям (Klonsky, 2007). До болезненной procedura përdor чаще сообщали о печали, тревоге, душеной боли, подавленности и фрустрации. После они испытывали спокойствие, расслабленность, облегчение и удовлетворение, т.е. intensity испытываемых эмоций снижается, а их валентность становится положительной.

Суженный круг стратегий эмоциональной регуляции связан со плохим обращением в детстве и самоповреждениями во взрослом возрасте. Согласно результатам исследования, studenty со высокой частой самоповреждений имеют небольшой круг доступных им стратегий эмоциональной регуляции и недостаточно означува эмоции на своите (Gratz, Roemer, 2008). Narusheniya emocionalnoy rregulloret dostoverno zlichayutsya mesdu gruppami studentov me vetëmpovrezhdeniami dhe pa vetëmpovrezhdeniyami, особено по шкале осознания и понимания эмоций во женщин и неприятия эмоций во мужчин (Gratz, Roemer, 2004).

Praktikisht në të gjitha problemet në të gjitha fushat указываются характеристики, отражающие diferencimet e pastatokueshmërisë psikologjike : vështirësitë e ndjeshme dhe vrazhenia emocij, menaxhimi i emocioneve, mungesa e statusit të vetëmponimit, нереалистичность самооценки, генерализованный характер негативных эмоций (вины, стыда, страха, гнева) и т.п.ю

Psikoterapia pozitive prezanton konceptet dhe instrumentet, duke vlerësuar aftësitë strukturore të personalitetit (Aktualisht mënyra, çfarëdo mënyra për të njohur formatin dhe për të zbuluar format e mia), aftësitë e tyre dhe faktorët e tyre dhe faktori të tyre (факторы тело, культура, эпоха, Modelь для подражания и семейные концепции), а также позволяющие оценувать влияние семейной культуры на выбор способов справляться со нашими трудностями и konfliktami.

Për shembull, если мы воспользуемся instrumentami modelrovania – modelerovaniem nga proshlogo – dhe четирыма категориями отношений модели во настоящем, мы увидим, что большая часть наших отношений культуры как в узком, так и в широком смысле, чувству, а imenno otnoshenij mesdu nami dhe nashimi с komunikim v të gjithë, а также их собственными отношениями со собой: друг со tjetërm, со другими людьми и со миром. Это означает, что концепции, кој мы усвоили во результате прямого или косвенного моделирования (për shembull, kur отец говорит, что настоящий мужчина никому не рассказывает на оцерых проблемати изведени) зрослой jetojnë.

### 3.2. Психологические особенности, organization personaliteti

Одно из исследований, посвященное самоповреждению детей и подростков në Evropë (Medzh dhe etj.), обнаружило связь между уровнями тревожности, depression, самооценки и серьезностью самоповреждающего поведения. Deystvitlno, podrostki me vetëmpovrezhdeniyami saçe nameyut lowly only (rebenok nuk mund të shihet në veten e tij ничего ценного, lexon seba неспособным ни к чему, глупым, уродливым, неинтересным, неинтересным или нес удовлетворен собой (ситуации завышенных ожиданий со стороны родителей, школы, сверстников). faktorov. Pjesa gjithësego oni bazëny на сочетании внешних и внутреннихfaktorov.

## Выводы

Takim образом, instrumenty pozitivij psikoterapie do të jetë i mundur për qëllime të dobishme për diagnostike vetëmproverждающего поведения, detragivaya dhe svyazyvaya urovni simptomaov konfliktov dhe strukturalnyh aftësi ey personi, a takgety workout fokusove .

## Referencat

- [1] **SHOQATA AMERIKANE PSIKIATRIKE, DSM-5 Task Force** . (2013). Manuali diagnostik dhe statistikor i çrregullimeve mendore: DSM-5™ (ed. 5). American Psychiatric Publishing, Inc. DOI:
- [2] **COHEN, L., MANION, L., MORRISON, K., & WYSE, D.** (2010). *Një udhëzues për praktikën mësimore* . Nju Jork: Routledge.
- [3] **DEITER, PJ, NICHOLLS, SS, & PEARLMAN, LA** (2000). Vetëlëndimi dhe kapacitetet e vetes: Ndiha e një individi në krizës. *Ditar e Klinike Psikologjia* , 56 (9), f. 1173–1191. DOI: [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(200009\)56:9<1173::AID-JCLP5>3.0.CO;2-P](https://doi.org/10.1002/1097-4679(200009)56:9<1173::AID-JCLP5>3.0.CO;2-P)
- [4] **FARBEROW, NL (Ed.)** (1980). *Fytyrat e shumta të vetëvrasjes: aspekte indirekte të vetëshkatërrimit sjellje* . McGraw-Hill, New York City, 446 faqe
- [5] **GRATZ, KL** (2007). Synimi i disrregullimit të emocioneve në trajtimin e vetëlëndimit. *Journal of Clinical Psychology* , 63 (11), fq. 1091–1103. <https://doi.org/10.1002/jclp.20417>
- [6] **GRATZ, KL, & CHAPMAN, AL** (2007). Roli i reagimit emocional dhe keqtrajtimin në fëmijëri në zhvillimin dhe mirëmbajtjen e vetëdëmtimit të qëllimshëm ndër mashkull studentë të diplomuar. *Psikologjia e Burrat dhe maskuliniteti* , 8(1), f. 1–14. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.8.1.1>
- [7] **GRATZ, KL, & ROEMER, L.** (2004). Vlerësimi shumëdimensional i rregullimit dhe disrregullimit të emocioneve: Zhvillimi, faktor struktura, dhe fillestare vërtetimi e vështirësive në shkallën e rregullimit të emocioneve. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* , 26 (1), fq. 41–54. DOI:
- [8] **GRATZ, K. L., & ROEMER, L.** (2008). "Vlerësimi shumëdimensional i rregullimit dhe disrregullimit të emocioneve: Zhvillimi, faktor struktura, dhe fillestare vërtetimi e vështirësive në shkallën e rregullimit të emocioneve": Erratum. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* , 30(4), 315 f . <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4>
- [9] **KLONSKY, E. D.** (2007). Vetëdëmtimi jo-vetëvrasës: një hyrje. *Ditar e Klinike Psikologji* . Vëll 63, Iss. 11. DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.20411>
- [10] **MADGE, N. et al.** (2011). Karakteristikat psikologjike, ngjarjet stresuese të jetës dhe vetëdëmtimi i qëllimshëm: Gjetje nga Studimi i Vetëdëmtimit të Fëmijëve dhe Adoleshentëve në Evropë (RAST). *Psikiatria Evropiane e Fëmijëve dhe Adoleshentëve*, 20(10), 499-508. DOI: 10.1007/s00787-011-0210-4
- [11] **McDERMOTT, E., ROEN, K., & SCOURFIELD, J.** (2008). Duke shmangur turp: I ri LGBT njerëzit, homofobia dhe sjelljet vetëshkatërruese. *Kultura, Shëndeti dhe Seksualiteti* , 10(8), f. 815–829. DOI: <https://doi.org/10.1080/13691050802380974>
- [12] **MESSIAS, E., PESECHKIAN, H., CAGANDE, C. (Eds.)**. (2020). *Pozitive psikiatri, pozitive psikoterapi dhe psikologji pozitive: Aplikime klinike*. Basel: Springer Nature Switzerland AG. DOI: [10.1007/978-3-030-33264-8](https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8)
- [13] **NOCK, MK** (2010). Vetëlëndim. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6 (1), f. 339-363. DOI: 10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258
- [14] **PESECHKIAN, N.** (2016). *Psikosomatika Pozitive: Manuali Klinik i Psikoterapisë Pozitive* . AuthorHouse në Mbretërinë e Bashkuar. 621 fq.
- [15] **REMMERS, A.** (2022). Harku Psikosomatik në Terapi. *Psikoterapisti Global* , vëll. 2, Nr.1, fq 69-73. DOI: [10.52982/lkj161](https://doi.org/10.52982/lkj161)
- [16] **TOMCHEVA, S.** (2021). Adoleshenti mes dy brigjeve. duke paraqitur Rast e Psikoterapeutike Praktikonit. *Të Globale Psikoterapist* , Vëll. 1, Nr.1, fq. 49-52. DOI: <https://doi.org/10.52982/lkj142>
- [17] **TOMCHEVA, S., ARABADZHEV, Z.** (2021). Spektri i reaksioneve të frustrimit gjatë krizës së pubertetit. *Psikoterapisti Global* , vëll. 1, Nr.2, fq 27-35. DOI: [10.52982/lkj148](https://doi.org/10.52982/lkj148)
- [18] **VAN der KOLK, BA, PERRY, JC, & HERMAN, JL** (1991). Origjina e fëmijërisë së sjelljes vetë-shkatërruese. *Të amerikane Ditare e Psikiatria* , 148 (12), fq. 1665–1671. DOI: <https://doi.org/10.1176/ajp.148.12.1665>
- [19] **WALSH, BW** (2012). *Trajtimi i vetëlëndimit: Një udhëzues praktik* . Nju Jork: Guilford Press. Kapitulli 1. Përkufizimi dhe diferencimi nga Vetëvrasje.
- [20] **АНДРОНИКОВА, ОО [ANDRONNIKOVA, ОО]** (2010). Karakteristikat kryesore e adoleshentët me vetëdëmtues sjellja e viktimës]. *Вестник Томского государственного университета* , № 332, p. 149-164. [në rusisht]
- [21] **БЕРНО-БЕЛЛЕКУР, И. В. [BERNO-BELLEKUR, IV]** (2003). Aspektet socio-psikologjike të sjelljes autodestruktive [Aspekte socio-psikologjike të sjelljes vetë-shkatërruese] : autoreferat diskandidat për psikologjik në u : 19.00.05 / С.-Петербург. gos. ун-т. Sankt-Peterburg. 26 f. [në rusisht]
- [22] **ЗМАНОВСКАЯ, Е. В. [ZMANOVSKAYA, YV]** (2004). Deviantology: (Психология отклоняющегося поведения) [Deviantologji: (Psikologji e sjelljes devijuese)] ... 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 288 с. [në rusisht]
- [23] **КОРОЛЕНКО, Ц. П., ДОНСКИХ Т. А. [KOROLENKO, ZP, DONSKYH, T. A.]** (1990). Семь путей к катастрофе: деструктивное поведение во современном мире [Shtatë rrugë drejt fatkeqësisë: Sjellja shkatërruese në botën moderne]. Новосибирск: Наука, 224 с.
- [24] **РУЖЕНКОВ, В. А., ЛОБОВ, Г. А., БОЕВА, А. В.** (2008). К вопросу об уточнении содержания понятия "аутоагрессивное поведение" [Për çështjen e sqarimit të përmbytjes së konceptit të "sjelljes autoagresive"]. *Белгородский государственный университет*. [në rusisht]

# SHTATË RALIMET NGA PSIKOLOGJI KLINIK I FËMIJËVE



## Veronika Ivanova

Phd, psikolog klinik, psikoterapist (Varna, Bullgari)  
Kryeprofesor asistent në mjekësi  
Universiteti i Varnës

Email : [veronika\\_ivanvi@abv.bg](mailto:veronika_ivanvi@abv.bg)

ORCID : [0000-0002-9237-5496](https://orcid.org/0000-0002-9237-5496)

Marrë 15.11.2022

Pranuar për botim 30.12.2022

Publikuar 20.01.2023

## Abstrakt

Artikulli paraqet shtatë përralla arketipike të kompozuar për të pasqyruar dinamikën e brendshme të disa prej rasteve klinike më të zakonshme në praktikën e psikiatrisë së fëmijëve dhe adoleshentëve. Këto shtatë histori ofrojnë shtatë imazhe kolektive arketipale të vuajtjes së fëmijëve. Kur vishesh me një histori, dhimbja është më e durueshme për të jetuar dhe përballuar edhe në mjedisin më të vështirë.

**Fjalë kyçe:** përralla, psikiatri për fëmijë, psikoterapi pozitive dhe transkulturore, arketipe

## Prezantimi

Të gjitha vuajtjet në fëmijëri janë të padurueshme dhe të gjitha vuajtjet në fëmijëri janë të padurueshme dhe ngjallin një ndjenjë faji dhe pafuqie tek të rriturit, por vështirë se ndonjë vuajtje është aq e mbuluar me misticizëm dhe frikë sa vuajtja psikike. Në "shtëpinë e vuajtjes", argumenton Bulgakov, fëmijët kanë nevojë për përrallën më shumë se kurrë, dhe nëse jo ata, ndoshta ne të rriturit kemi nevojë për të. Pra, në këtë tekst janë mbledhur shtatë përralla, kushtuar shtatë fëmijëve me shtatë diagnoza të ndryshme, dhe me fate të ndryshme. Teksti nuk është biografik dhe çdo përrallë është një imazh kolektiv i fëmijëve, i pastër, i thjeshtë, ndoshta edhe pak naiv, si në një të vërtetë Përrallë. Parimet e psikoterapisë pozitive na mësojnë se përrallat janë një element i rëndësishëm i dinamikës në psikoterapi, një element i psikoterapisë popullore që ndihmon në zgjidhjen e problemeve të jetës (Peseshkian, 2016). zanë përralla janë imazhe, a Rruga e drejtpërdrejtë drejt të pakujtuarit, drejt strukturës arketipale, siç thotë edhe Dr. Remmers: "Mitet e krijimit, legjendat klasike ose modelet e përsëritura bazë dhe arketipet e përrallave dhe këngëve për fëmijë janë modele kolektive të të kuptuarit"

(Remmers, 2022).



I

### **Nën të pushtet e të borë mbretëresha ose autizmi në fëmijërinë**

Është shumë ftohtë këtu, e bardhë dhe e ftohtë, krejtësisht e rregullt kështu që i ftohtë këtu, të bardhë dhe ftohtë, në mënyrë të përkryer i rregullt dhe të pastër. Një dhomë e madhe froni, një dhomë, nuk ka dalje, vetëm një vrimë e vogël në qiell. Në mes është një fëmijë që qëndron në akull dhe nuk më shikon. Ai po bashkon një enigmë xhami. Unë shkel gishtat e mi, kam frikë se zëri im do t'i duket si një ulërimë dhe do të shkaktojë një ortek, në kjo

borë zanë përrallë. I bëj jo madje kanë a karrige te ulu më, unë qëndrojnë si një i paftuar mysafir, por kur atë vjen, i këndoj në heshtje një këngë vetes. Sa herë që kam frikë, I këndoj atë në imja kreu: "Të botë është e bukur, bota është e mrekullueshme, bota ka nevojë për këngën time. " I provoni te të ngrohtë veten time, I ndej të ftohtë mbrapa

unë, hija e ariut të madh të bardhë. Fëmija duket se nuk e vëren. Unë kam frikë prej saj, ajo duhet të flejë në dhomat e saj. Kujtoj frikën e fëmijërisë sime, të jem i padëshiruar, i padashur, i pavërejtur, sikur të bëheshin realitet. Sa bukur është ketu, blu dhe të bardhë dhe kështu që ftohtë. I ulu poshtë, I prit, edhe pse unë nuk jam Gerda dhe larg nga veshja e një trëndafili karficë zbukurimi, dhe I mbaj mend të Andersenit zanë përralla "Trëndafila, lulëzim, bukuri, bukuri, së shpejti do të shohim Fëmijën e Krishtit" (Andersen, 2019).

Fëmija ende rri aq i qetë dhe i ftohtë, i zhytur në të tijën vështirë enigmë, e pamundur për të njerëzore mendje, kam të drejtë t'i kërkoj të më ndjekë në botën tonë të shenjtë, të zhurmshme, të zhurmshme, kaq të frikshme, neoni, shumë të ndritshme, shumë të gëzuar, që mban erën e një tregu oriental, ndërsa këtu ai duket aq i qetë në vetminë e tij. Si në shkretëtirë, zëri im jo arrije atë por tingëllon si një ulërimë dhe ai mbulon veshët në tmerri, e tij sytë më në fund shikoni në mua. Nëse ai më shikon mua apo diçka të largët, të panjohur, është e vështirë të kuptohet. Unë këndoj butësisht këngë rreth të Krishtit Fëmija dhe ai vërtetë më shikon për herë të parë, vetëm për disa sekonda, pastaj rifillon detyrën e tij të ndërlikuar për të rregulluar një enigmë nga një pasqyrë në një botë tjetër kaq të paarritshme të ne, kështu që larg larg dhe të bardhë. Papritur një erë e fortë vërshon nëpër dritare, vetëm tani i vërej, sy, sy, nga kudo sy dhe gjithçka na vështron, kërcënuese, shkëlqen me një flakë të gjelbër të ftohtë. do të jetë ai në gjendje te përballoj me ato, do ai të jetë në gjendje te tejkaluar urrejtja dhe urrejtja në to, ndaj çdo gjëje që është e largët dhe e pakuptueshme, që është e rrezikshme dhe e çuditshme?! A nuk është mbretëresha e borës streha e tij e fundit nga ne, që jemi kaq mëkatarë dhe të rrezikshëm, ndërhyrës dhe fyese, dhe OBSH, nga kudo, shtrirje jashtë tonë duart, zërat dhe buzët atij, për ta nxjerrë nga qëndrimi i tij i ngrirë?! Dëgjoj "Ati ynë" nga jashtë, të përsëritur në buzët e ngrira të një vajze që e do, ajo nxiton, ajo është duke ardhur, ajo do me siguri hajde...

"Trëndafila, lulëzim, bukuri, bukuri, së shpejti do

të shohim fëmijën e Krishtit".

## II

### Pipi Çorapegjata dhe vajzat me ADHD

Ajo është një vajzë, një llafazan, një ëndërrimtare, një eksploruese. Ajo me të vërtetë nuk dëshiron të shkaktojë telashe por kjo është pikërisht çfarë ndodh. Ajo ecën mbrapa, në duar, në çati. Asaj i pëlqen të drejtojë, madje mund të duket pak e llastuar dhe kokëfortë te ju. Rreziku është saj element, ajo lëviz shpejt nga njëra në tjetrën, në një të tretë, derisa të ndjen se ajo është ngjitur diku, ajo ka menaxhuar te bëjnë a rrëmujë jashtë objekteve përreth. Ajo buzëqesh aq joshëse dhe simpatike sa ju e falni menjëherë. Nëse kaloni më shumë kohë me të, do të kuptoni se ajo vuan, se thellë brenda, ndihet e refuzuar dhe e keqkuptuar, por gjithmonë fshehurazi; ajo fshihet saj lotët, ndryshe nr një do ta besojë atë. Ajo gjithmonë dhe kudo dëgjon "Hesht!", "Ndaloni së lëvizuri, më vjen mendja", "A nuk mund të jeni si vajzat e tjera, çfarë vajze jeni?", "Jam lodhur duke jetuar me ty", "Mirë vajzat janë gjithmonë të rregullta, të krehura, me detyra shtëpie të shkruara dhe ju shikoni në ata"... Dhe ajo Perpiqet kështu që vështirë, ajo dëshiron që ti ta duash, ta duash dhe ta pranosh, të paktën pak, ashtu siç është... një udhëtare e guximshme, ëndërrimtare, eksploruese, që ka kaq shumë ide dhe ëndrra, aq shumë gjëra për të bërë sa që ajo gjithmonë harron njërin dhe fillon një tjetër pa e përfunduar të parin. Nëse jeni me nxitim, kjo mundet të ndodhë edhe me ty, por mos u zemëro me të, ajo vërtet nuk e kishte menduar. Epo, kur ajo vizaton, ajo shpesh shkon përtej konturit dhe kali përhapet në të gjithë dhomën, dhe ajo është shumë e lodhur nga kjo matematikë. Besojeni ose jo, ajo me të vërtetë do të thotë mirë, si kur vendosi t'ju gostiste me petulla dhe ju duhej t'i gërvishtit nga muret e kuzhinës për dy javë; ose kur ajo ju ndihmoi me ngut me çantat tuaja dhe theu vezët që mbanit, ose kur ishte e lumtur që të shihte dhe të përqafoi dhe të derdhi kafe në fustanin tënd të ri... Ajo vetëm bën jo e di si te parashikojnë pasojat e veprimeve të saj, por ajo do të jetë e para që do të nxitojë në ndihmë të çdo fëmije të kërcënuar nga dhunuesit, edhe nëse kthehet i mavijosur dhe i rrahur. Ajo mund të jetë çdo gjë, e quani me erë, të çmendur, burrërore, llafazane, por Pipi është e guximshme dhe dinjitoze. Nëse ju besim ajo, e cila l këshillë ju jo për të bërë nëse nuk jeni mjaftueshëm të guximshëm vetë, ajo do t'ju çojë në një udhëtim në ishullin Korekoredut ose në fermën fqinje, nga e cila patjetër do të ktheheni me zemër të plotë dhe dëshirë për të fjetur për tjetër

dy ditë në më së paku. Ajo do vënë saj këmbët ngrihet ne tavoline nderkohe qe ju pini kafe dhe ju tregoj per baticat e saj per te cilat mesuesja e saj nuk eshte e kenaqur per disa arsye, e gjora. "Në verën me diell ditë, l ecin përmes të pyje dhe fusha.

I jam i njohur me imja ligësi dhe me imja skaj i lagur. Unë duartrokas, duartrokas..." (Lindgren, 2006).

Ëndrra e saj më e madhe është të mos "rritet kurrë". Në njëfarë kuptimi, ajo mbetet përgjithmonë e gjallë, gumëzhitëse, shumëgjyreshe, i gëzuar, duke përshëndetur nga të çati, nga dritarja, nga pas derës. "Imagjinoni atë një ditë, shumë e shumë vite nga tani, një zonjë e moshuar do të vijë dhe do të na shohë duke vrapuar dhe duke luajtur në oborrin e shtëpisë, dhe ndoshta ajo do ta pyesë Tommin: "Si të vjetra janë ti, djalë?" Dhe ju do përgjigje saj pesëdhjetë e tre, në mos gabo..." Ajo nuk na dëgjon më, shikon përballë me një vështrim ëndërrimtar... sa bosh dhe e mërzitshme është bërë befas pa. ajo...

të

### III

#### Vajza e vogël e ndeshjeve dhe droga

Ajo ishte aq e hollë, nën batanijen e spitalit. Ajo shpesh ikte nga shtëpia pas divorcit të prindërve të saj, megjithëse fliste për ta me dashuri. Ajo më fshihte që mamaja e saj e sillte shpesh në shtëpi e çuditshme burra dhe ngarë saj në rrugë dimrin e kaluar. Ajo foli me dashuri për këtë grua, pa asnjë grimë urrejtje. Më pas ajo zbuloi kristalet magjike, si shkrepëse nga mblesi i vogël. Ajo i merr dhe nuk i merr ndjej vdekjen zvarritës lart në ajo, bën jo ndjej duart e saj të mpirë sepse sheh një dhomë, të ngrohtë, komode, të përgatitur nga duart e nënës së saj, të ngrohtë Bukë sode në tavolinë, me gjalpë dhe djathë, dhe nëna e saj ulur atje duke e pritur, duke thurur doreza të reja të ngrohta për të, për t'i ngrohur duart. Duart, sa magjike janë vetëm këto kristale. Ata mund të shpikin një fëmijëri dhe një nënë të dashur për të, ndërsa rreth saj fryn era, kjo erë veriore që përqafton dimrin në një shtrëngim ogurzi. dhe ajo ndjen të dorë e a njeri se jep asaj një iluzion të ri, ngrohtësie, pranimit, dashurie dhe... një dozë të re droge. Por ajo nuk e sheh zjarrin e errët në sytë e tij, nuk e sheh se ai nuk është askund afër si mirë si ajo sheh atij përmes vështrimit të saj i mprehtë, ajo sheh vetëm se ëndrra është një përqaftim dhe një ndarje që nuk e ka marrë kurrë. Ajo merr sërish nga kristalet magjike, këtë herë sheh një princ, flokë të artë dhe të mirë, që do ta marrë dhe do ta dojë përgjithmonë, aq e ngrohtë dhe e qartë është flaka e kësaj ëndrre sa nuk e dëgjon. zëri e saj femërore intuita, për të femijet që nuk i donte nena nuk behen kurre gra, mbeten vajza te vogla, me kuti shkrepësh plot iluzione dhe ëndrra, kaq te bukura, aq te dëshiruara, si vdekja e akullt mes



ferrore lodhje e e tyre pa ndjenja Trupat. Si a ka erë kjo bukë sode, e brumosur nga duart e nënës, duke hapur derën e shtëpisë së ngrohtë të një fëmijërie të paqenë. Në fëmijërinë e saj kishte shumë skandale, ajo pa fytyrën e të atit të turpëruar kur ndjeu përsëri se në shtëpi kishte një burrë tjetër. Ajo nuk i pëlqente shumë këta burra, ata e shikonin atë të ndyrë dhe epshore, ose më keq, as që e vunë re se ajo ishte atje, e fshehur pas derës, duke qarë në heshtje me lot për të mos shkaktuar zemërimin e nënës së saj të zemëruar. Një ditë i ati e çoi në shtëpinë e vogël e të varfër të gjyshes së saj, e cila këndonte në korin e kishës së fshatit, dhe aty takoi atë priftin e sjellshëm. OBSH tregoi saj se atje është dikush kush do të të dojë kur njerëzit të kanë refuzuar, pavarësisht nga gabimet e tua, pavarësisht nga kutitë e kristalta. Ishte nata e Krishtlindjes, ajo dhe gjyshja e saj ishin në të shërbimi, atë ishte të ngrohtë dhe bukuroshe, ne shtëpi e prisnin buken e ngrohte me sode dhe specat e mbushur me fasule, ne mengjes thirri gjyshen, por ajo nuk u pergjigj, kishte shkuar te Zoti, dhe femija u ul me kutine e shkrepes perpara. ikona, jetim. Por me e trishtuar dhe mirënjohës sytë, ajo mori një ndeshje nga të kuti dhe shkoi te dritë të qiri përpara ikonës. (Andersen, 2019).

#### IV

#### **Ivan budallai, dordolec me kokë kashte dhe fëmija i vonuar mendërisht**

Çfarëdo që ai bënte, nuk ishte gjithmonë e mençur, ajo çfarëdo që ai bënte, ishte gjithmonë e

pamatur. Gjithmonë doli të ishte qesharake, si Ivanushka nga përralla, e cila i çoi fëmijët që ai duhej të kujdesej në pyll dhe i lëshoi, ua hodhi derën në shpinë dhe vrapoi pas tyre (Gorky, 1972), ai është gati te roje kjo dera në çdo kusht sepse ai premtuar.

Ai është mësuar që të gjithë ta marrin për budalla. Po, ai nuk është shumë i mirë në matematikë, ai ka probleme lexim, por nëse ai premtimet te roje të derën, ai do ta ruajë nëse duhet ta mbajë në shpinë nëpër pyll. Dhe nëse po udhëtoni me të dhe takoni Ariun në pyll, mund të jeni të sigurt ai do bëj gjithçka te kurseni ti, ndryshe nga shumë të tjerë, të cilët janë matematikanë më të zgjuar dhe më të mirë. Ai ka një logjikë të hekurt "kush është i keq është edhe budalla", dhe këtu as ai dhe as ju nuk jeni të këqij, kështu që nuk mundeni, nuk mund të jeni budalla për asgjë në botë. Me një gjest të përzemërt, ky djalë mund të na futë të gjithëve në xhepin e tij, me tonë

arroganca dhe krenaria, me mirësinë e tij, dhe Ariu mund të fitojë. Ai mund të na mësojë të gjithëve diçka shumë të vlefshme, miqësinë, vetëmohimin, pastërtinë e zemrës, vetëm nëse kërkojmë pikat e tij të forta, nëse e ndihmojmë pak. Kështu që se ai bën jo ndjej kështu që të ndryshme. Ai nuk na tregon se sa krenarë, të këqij dhe të pakëndshëm jemi në marrëdhëniet tona; e shoh por nuk e thotë. Duron sharjet, talljet e të gjithë kokave të mençura dhe buzëqesh. Po ai buzëqesh dhe ndahet nga ju, ju jep mëngjesin e fundit, mirë se është budalla, nga dashuria dhe besimi. Ai shoh dobësitë tona dhe na do gjithsesi dhe na pyet në heshtje kur i tregojmë ai:

"Ik, budalla!"

- "Ah, a jeni shumë i mençur?" - përgjigjet ai ne.

- "Unë?"

- "Epo, kjo është e vetëkuptueshme, apo jo? nuk bëj di."

- As unë nuk e di – përgjigjet ai. - "A je i zemëruar?"

- "Epo, jo, pse?"

- "Për mendimin tim, ai që është i keq është edhe budalla, dhe unë nuk jam i keq, del se unë dhe ti nuk jemi. budalla!"

Ai është këtu për të na mësuar mirësinë, për të na dhënë një shans të hapur tonë zemrat, të plumbi në në a udhëtim si ky dordolec i dashur, i besueshëm dhe prandaj kaq i guximshëm. "Unë jam i mbushur me kashtë dhe nuk kam mendje", thotë ai, duke pëshpëritur se ka frikë vetëm nga një gjë, "një shkrepse e djegur" dhe ne e gërvishim atë shkrepës çdo ditë, duke e pjekur në të. zjarri i kërkesave tona të pafundme, kërkesave tona të ekzagjeruara për gjithçka. Por kur të nisemi nëpër pyll, hapat do të jenë më pak të frikshëm kur ai është me ne. Ai do të kalojë drejtpërdrejt të vrima të mbrojtura nga ato, ai do të bjerë dhe qëndrojnë lart me a buzëqeshje dhe thuaj në heshtje, "Jeta ime është aq e shkurtër sa nuk di absolutisht asgjë. Unë jam krijuar vetëm dje. Ajo që ka ndodhur në botë më parë është plotësisht e panjohur për mua. Për fat, kur fermeri ma bëri kokën, një nga gjërat e para që bëri ishte të shënoj veshët e mi, që të mund të dëgjoja se çfarë po ndodhte përreth mua."

Kurrë mos harroni se fëmija juaj dëgjon fyerjet tuaja delikate dhe neglizhencën tuaj dhe zemrën tuaj të ftohtë, ai dëgjon gjithçka, edhe pse për atij çdo ditë është pelqej së pari, si i pastër dhe i ri si e tij shpirti. Si e trishtuar kjo pak njeri është, si ai Perpiqet të takohen të gjitha të kërkesat e mjedisit të tij, nën gjykimin e rëndë të psikometrisë dhe testeve të mëdha të

inteligjencës, ai është kaq i keqkuptuar dhe i vetmuar. Ai vjen për të riparuar çfarë është i thyer në ne, çfarë ishte i zhdukur në e tij

nënë, atë që i mungonte, e pamjaftueshme, e mbush me buzëqeshjen e tij të urtë.

## V

### Sirena e vogël dhe abuzimi seksual i fëmijëve

Ajo është një e të shumica e pabesueshme tregime, të më e pamundura, më e padurueshme për të treguar - një histori e së cilës fjalët janë i mbytur jashtë si nëse atë ishin folur nën ujë, të ujë se hyn juaja mushkëritë. Për këtë, kjo histori është vetëm një fjali, nuk ka përrallë, në fëmijërinë e vjedhur - "Endërroj të jem sirenë, që të mos ma bëjnë më këtë..." tha dhjetëvjeçari. e vjetër vajze.

## VI

### Aladdin dhe djali që do të bënte gjithçka për dashuri

simpatik, duke qeshur, ai drejton mbrapa atij a e gjithë shoqërimi i atyre djemve që duken si burra në moshën 15-vjeçare, që e ndoqën nga qyteti i tij. Kishte pasur një histori dashurie të fortë dhe dramatike, e cila, megjithatë, nuk dukej të ishte vuajtja e tij kryesore. Më vonë doli se ai ishte braktisur nga e tij prindërit në a shumë i ri mosha, se nuk i njihje dhe se një pjesë e tij mbeti përgjithmonë e mbyllur në llambën magjike. Më vonë pashë vuajtjet dhe lotët e tij, frikën e tmerrshme për t'u braktisur përsëri. Ai - krenari, i lezetshëm që të gjithë e admironin, kërcimtari i mrekullueshëm dhe të denjë kalorës - ai bëri jo dashuri vetë. Ai ishte kështu që i përulur se ai bëri jo kuptojnë sa trim dhe dinjitoz, i kujdesshëm dhe i përgjegjshëm ishte. Po, vërtet guximtarët dhe dinjitozët nuk e kuptojnë këtë vetë. Ai kujdeset për të tjerët fshehin e tij lotët, te jap te të tjerët çfarë ai vetë nuk e mori kurrë dhe kishte turp të pyeste për.

Thellë brenda, ai e pa veten si Aladdin, një princ i rremë OBSH vetëm i maskuar vetë si të tilla, derisa ne realitet, atë ishte të tjera mënyrë përreth. Ai ishte a princ i vërtetë brenda, ai vetëm kishte te lidh me të pjesë e tij që u mbyll në llambë për të zbuluar fuqinë e këtij xhindi, për të çliruar burrërinë, për të çliruar krenarinë dhe dinjitetin që të tjerët, ne, kishim futur në llambën e pluhurosur dhe pastaj i thamë se nuk i përkiste askujt, se ai ishte "djali i një rrobaqepësie të varfër dhe ajo e bija e një sulltani". Po, të gjitha e ne,

te të turp e të një OBSH kishte nr një, më fisnik dhe më i vërtetë se shumë aristokratë të tjerë të maskuar. Mbaje këtë llambë me vete, Princ, që të jesh rehat brenda kur të ftohesh shumë ndër të njerëzit, por gjithashtu shko jashtë te përlëshje të

magjistar i keq nëse duhet, pasi të keni kuptuar dhe lëshuar fuqinë tuaj. Paç fat, djali im!

## VII

### Një përrallë e shtatë dhe e fundit dhe e jashtëzakonshme, ose e një Kësulëkuqe tjetër

Kjo zanë përrallë është rreth një tjetër Pak E kuqe Kapuç OBSH ishte kështu që i madh se ajo mund jo përshtatet në pallton e kishte qepur gjyshja e saj, e cila hëngri përmbajtjen e shportës shumë kohë përpara se të arrinte te ujku, të cilin mund ta kishte ngrënë nëse nuk do të kishte qenë kështu që frikësuar. I shtyrë larg nga saj nënë në pylli i errët, babai i saj i vdekur prej kohësh, ajo gjeti dashurinë dhe rehati vetëm në ushqimi. Për ajo, të ngrohtë rrotulla ishin të nënës puthje, e embel tortë tregime përpara duke shkuar për të fjetur, brumi i gjizës ishte si një përqaqim i butë i nënës. Prandaj, askush nuk e kuptoi se ajo donte ta hante ujku për t'i dhënë fund kësaj torture, me ndjenjën e pakufishme të zbrazëtisë dhe pafuqisë. E frikësuar nga feminiteti i saj, ajo ishte bërë një karikaturë e vetes, aq e frikësuar dhe e pambrojtur brenda sa që iu desh të grumbullonte barriera që të mund të ndej në më së paku a pak i sigurt, si a person OBSH është ftohtë dhe mbështillet me një tjetër dhe një batanije tjetër. Për t'u bërë i vetëdijshëm, mjaftueshëm i dukshëm jo te të jetë i injoruar, përpara ajo u takua të ujku që po kërkonte, ajo u ndal në varrezat në të buzë e të pyll te "fol" te të babai ajo adhuronte por mezi dinte. Pastaj ajo me dëshirë vendosur për të humbur veten në atë pyll zemërimi të pathëna dhe të zhytur, aq i vetmuar dhe i frikësuar sa ujku ktheu bishtin nga frika dhe e la të ikte. Vdekja ka frikë nga një njeri që e dëshiron shumë atë. E bindur se ajo vetë nuk vlen asgjë, Kësulëkuqja ishte shumë e trishtuar që u refuzua edhe nga ujku. Ai arriti te gjyshja e saj e sëmurë, u kujdes për të, ndërsa plaka i tregonte histori, histori shërimi dhe në cep shtrihej palltoja e kuqe me hijen e qepur të një ujk.

## konkluzione

"Ne na pëlqen t'u tregojmë histori fëmijëve. Ne kemi për t'u treguar atyre. Sepse përrallat janë justifikimi ynë për to. Një falje për faktin se bota që kemi përgatitur për ta nuk është ende bota që ata meritojnë. ne kërko falje, dhe të fëmijët gjithmonë

na falni. Prandaj ata shpesh na kërkojnë t'u tregojmë histori që i kanë njohur prej kohësh." G. Danailov "Fëmijët luajnë jashtë" (2019). Qëllimi i tekstit aktual është të lidhë përrallën, arketipin, me disa nga rastet klinike më të shpeshta në praktikën e psikiatrisë së fëmijëve dhe adoleshentëve. Në formën e një imazhi kolektiv, shtatë përralla, shtatë histori, shtatë arketipale imazhe e fëmijë duke vuajtur janë paraqitur. Vuajtja e veshur me një histori është diçka me të cilën mund të jetohet edhe në mjedisin më të vështirë .

## Referencat

- [1] **BENCHEVA, G.** (2022). Pasqyrë, pasqyrë në mur, më trego... Gjetja e Positumit përmes të Munguarve dhe Reflektimeve. *Globale Psikoterapist*, Vëll. 2, Nr.1, fq 81-87. DOI: [10.52982/lkj163](https://doi.org/10.52982/lkj163)
- [2] **IVANOVA, V.** (2022). Mundësitë e punës me gjuhën bullgare Popullore Përralla për Gratë dhe vajzat OBSH Kanë qenë viktimat të dhunës. *Psikoterapisti Global*, vëll. 2, nr 2, faqe 68-71. DOI: [10.52982/lkj173](https://doi.org/10.52982/lkj173)
- [3] **IVANOVA, V.** (2021). Aftësia për prezencë autentike të terapistit si një metodë cilësore Përcjellja e efektivitetit të psikoterapisë. *Globale Psikoterapist*, Vëll. 1, nr.2, fq. 36-40. DOI: [10.52982/lkj149](https://doi.org/10.52982/lkj149)
- [4] **PESECHKIAN, N.** (2016). Tregimet orientale si teknika në psikoterapi pozitive: Tregtari dhe papagalli. Bloomington, SHBA: AuthorHouse; 2016 (botimi i parë gjerman në 1979).
- [5] **REMMERS, A.** (2022). Si funksionojnë tregimet tradicionale në procesin e zgjidhjes së konfliktit të pavetëdijshëm, ndërpersonal dhe kulturor? Një kontribut në etikën narrative. *Psikoterapisti Global*, vëll. 2, nr. 2, fq. 77-85.
- [6] **АЛАДИН И ВЪЛШЕБНАТА ЛАМПА** [Aladini dhe llamba magjike] (2020). Në: Златна книга на приказките. Zllatë pate. 258 shek. [në bullgare].
- [7] **АНДЕРСЕН, Х. [ANDERSEN, H.]** (2019). Голяма книга në приказките [E madhe zanë përrallë libër]. ИК "Pan". [në bullgarisht]
- [8] **ВАУМ, В. [BAUM, W.]** (2006). Магьосникът от Оз [Magjistari i Ozit]. Bard. 64 p. [në bullgare].
- [9] **GORKI, М. [GORKY, M.]** (1972). Иванчо глуракът – руска народна приказка [Ivanço Budallai - një përrallë popullore ruse]. Në: Жар птица. Народна младеж. 192 p. [në bullgare]
- [10] **ДАНАИЛОВ, Г. [DANAIOV, G.]** (2019). Деца играат në [Fëmijët Luaj jashtë]. Helikon. 176 s. [në bullgare]
- [11] **ЛИНДГРЕН, А. [LINDGREN, A.]** (2006). Пипи дългото чорапче [Pippi Longstocking]. Sofia: ИК „Пан“ [në bullgarisht].

# NDIKIMI I DIZINFORMIMIT TË MEDIAVE SOCIALE DHE TË MBIEKSPLOZIMIT TË LAJMEVE TË RREME NË KAPACITETET AKTUALE DHE MIRËQENJEN PSIKOLOGJIKE GJATË PADEMISË SË COVID-19: NJË LITERATURË SISTEMIKE

## DISHIKIM



### Alfred Nela

M.Sc., Psikolog (Tiranë, Shqipëri)

Email : [alfrednela85@gmail.com](mailto:alfrednela85@gmail.com)

ORCID : [0000-0002-0031-3838](https://orcid.org/0000-0002-0031-3838)



### Etion Parruca

MA, Psikoterapist i Certifikuar Pozitiv (Mainz, Gjermani)

Email : [etion.parruca@gmail.com](mailto:etion.parruca@gmail.com) | [https://positum-](https://positum-mgs.org)

[mgs.org](https://positum-mgs.org) ORCID : [0000-0003-3915-7278](https://orcid.org/0000-0003-3915-7278)

Marrë 15.11.2022

Pranuar për botim 30.12.2022

Publikuar 20.01.2023

## Abstrakt

Përhapja masive e dezinformatave në mediat sociale gjatë pandemisë COVID-19 ka ndikuar negativisht në shëndetin mendor të popullatës. Mediat sociale janë ndër burimet e informacionit më të lirë dhe më të aksesueshëm për një pjesë të madhe të publikut, në kërkim të lajmeve që janë të besueshme, të vërteta dhe të sakta. dhe bazuar në i ndërgjegjshëm redaktimi. Nga a Pozitive Transkulturore Psikoterapia (PPT) këndvështrimi, këto kapacitete dytësore – besueshmëria, ndershmëria, saktësia dhe ndërgjegjja – janë ndër të tjerat psikosociale. normat se mbaj psikologjike mirëqenie, duke përfshirë fillore kapacitetet të tilla si koha, besimi, shpresa, siguria dhe dyshimi. Gjithashtu, nga një këndvështrim PPT, energjia dhe koha e shpenzuar nga një person në hapësirat online dhe aktivitetet ndikon të mirëqenien në të katër jeta dimensionet, derisa ato fillore kapacitetet (dhe nevojat emocionale) mbeten në bazë të mirëqenies emocionale. Huluntimi përdori rishikimin sistematik të literaturës në disa uebsajte shkencore me akses të hapur nga shkurti 2020 deri në mars 2022. Punimi shqyrton kërkimin ekzistues se si dezinformimi dhe koha e tepërt në lajmet e rreme të përhapura në mediat sociale kanë potencialin të gërryjnë kapacitetet aktuale të lartpërmendura , shkaktojnë emocione negative, mashtrojnë publikun në marrjen e vendimeve të gabuara për shëndetin dhe mirëqenien e tyre dhe përbëjnë një kërcënim serioz si për shëndetin publik dhe rendin shoqëror, ashtu edhe për ndjenjën e sigurisë së individëve.

**Fjalë kyçe:** COVID 19, psikologjike mirëqenie, mendore shëndeti, pozitive psikoterapi, aktuale

kapacitetet, dimensionet e jetës, mediat sociale, lajmet e rreme, dezinformimi, konspiracioni teoritë



*“Zbukuroni gjuhët tuaja ... me vërtetësi dhe zbukuroni shpirtat tuaj me stolinë e ndershmërisë.... Besueshmëria është portali më i madh që çon drejt qetësisë dhe sigurisë së njerëzve.”*

- Bahá'u'lláh

(marrëdhëniet shoqërore), siç përpiqen njerëzit të bëjnë

## Prezantimi

Vërtetësia ose ndershmëria, dhe besueshmëria ose besueshmëria, si aftësi sinonime aktuale dytësore, së bashku me besimin, shpresën, dyshimin dhe sigurinë si kapacitete primare aktuale, janë ndër normat kryesore psikosociale që janë parakushte të shëndetit mendor dhe një mirëqenie të ekuilibruar (Peseschkian, 1987 ). Peseschkian vazhdon të shpjegojë se kapacitetet dytësore dhe parësore funksionojnë si "armë" dhe "mburojë". Këto funksione varen nga përdorimi i tyre i papërshtatshëm ose i duhur në marrëdhënie dhe ndërveprim me mjedisin social – mjedisi social ku njerëzit ndërveprojnë dhe mendojnë. Ato mund të shkaktojnë frikë, pasiguri, trishtim, zemërim, mungesë shprese dhe pafuqi në një afat të shkurtër dhe çrregullime ankthi dhe depresioni në të gjatë afat, duke përfshirë reagimet dhe çrregullimet psikosomatike (Peseschkian, 2013). Aktualisht, në epokën e internetit, mjedisi social gjen shprehje të rëndësishme edhe në mediat sociale dhe në internet rrjeteve.

Fatkeqësisht, përveç të qenit një hapësirë për informacion dhe lidhje, media sociale ka shërbyer si një terren për përhapjen e fushatave të vogla dhe të mëdha të lajmeve të rreme dhe mashtruese, duke përfshirë thashethemet, dezinformatat, dezinformatat dhe madje edhe teoritë konspirative që nga ajo kohë. fillimi i SARS-COV-2 dhe pandemia COVID-19 që rezultoi. Sipas Pozios, “lajmet e rreme ose mashtruese synojnë të manipulojnë opinionin publik; është formuluar për të provokuar një përgjigje emocionale nga një lexues ose shikues; është shpesh në natyrë provokuese dhe mund të shkaktojë ndjenja zemërimi, dyshimi, ankthi dhe madje edhe depresioni duke shtrembëruar tonë duke menduar” (Erdelyi, 2020). Të sasia e informacionit dhe cilësia e tij që absorbohet gjatë kërkimit individual në internet, shpesh me kontroll të pamjaftueshëm të lajmeve alternative, më të besueshme, më të vërteta dhe të sakta, të shpërndara nga media të ndërgjegjshme publike ose private të lajmeve, përbënin dhe ende përbën një pjesë të konsiderueshme të kohës dhe energjisë. shpenzuar në jetë - dimensionet e së ardhmes (fantazi, kuptimi) dhe kontakti

kuptimin e asaj që po ndodh në botë, çfarë parashikon e ardhmja dhe çfarë rreziqesh të mundshme janë atje.

Në një studim të kryer gjatë tërmeteve të vitit 2019 që prekën Shqipërinë perëndimore, dhe në lidhje me lajmet e rreme dhe dezinformatat në vend, ku mediat online u monitoruan midis janarit dhe nëntorit 2019, rreth 132 lajme të rreme u vlerësuan si problematike (IDMC, 2019). Që nga viti karantinë masat ishin miratuar nga qeveria shqiptare në mesin e marsit 2020, lajme të rreme, foto dhe video të konsiderueshme qarkulluan në rrjete, duke u përhapur gjerësisht në të sociale mediat. Ata të përmbajtura informacion se si të shërohemi nga infeksioni me virus vetëm me përbërës të shtëpisë, si hudhra, schnapps, paracetamol (Hasanaliaj, 2020). Kjo lloji dhe llojet e tjera të dezinformatave kanë çuar në konfuzion dhe pasiguri, madje edhe mosbesim në ekspertizën mjekësore dhe këshilla.

Punimi shqyrton se si lundrimi në mediat sociale ka ndikuar negativisht në shëndetin mendor dhe mirëqenien psikologjike të konsumatorëve të produkteve të rreme dhe mashtruese Lajme, dezinformimi dhe teoritë konspirative në shumë vende. Studime të ndryshme që mbulojnë vende dhe rajone ishin konsiderohen për lidhjet ose korrelacionet midis dezinformatave, gjendjeve emocionale dhe mendore të provokuara nga lajme të tilla në mediat sociale dhe efekteve në gjendjen e përgjithshme psikologjike mirëqenien.

## Metodologjia

Rishikimi sistematik i literaturës u miratua, i realizuar në bazat e të dhënave me akses të hapur, duke

përfshirë ScienceDirect, PubMed dhe Google Scholar, nga janari 2020 deri në shkurt 2022. Për të shmangur çdo keqkuptim dhe paragjykim, studimi ndoqi strukturën bazuar në udhëzimet e *Raportimit të Preferuar Artikuj për rishikime sistematike dhe meta-analiza* (PRISMA 2021).

### 2.1. Strategjia e kërkimit

Studimi ndoqi disa hapa duke identifikuar artikujt me artikujt e mëposhtëm të kërkimit: "panik dhe shëndet mendor", "media sociale dhe lajme të rreme", "dezinformim dhe shqetësim psikologjik", "COVID-19 dhe stres", "teori konspirative dhe depresion", dhe "SARS-CoV-2 dhe ankthi".



## Rezultatet

Janë përfshirë 13 artikuj kërkimorë, bazuar në kriteret më të përshtatshme përzgjedhëse. Grafiku i rrjedhës së strategjisë së kërkimit është strukturuar në Figurën 1:

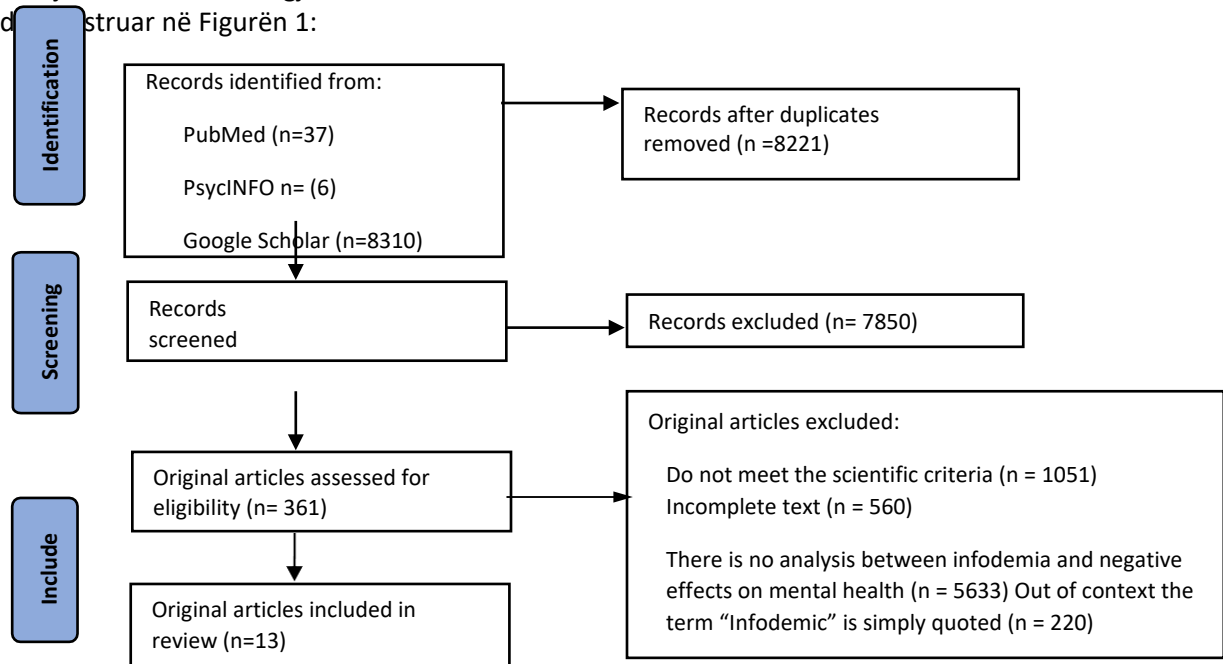


Figura 1. Skema e rrjedhës së strategjisë së kërkimit

### 3.1. Studimi veçoritë

Në artikujt shkencorë të përzgjedhur, shtatë prej ata përdorën metoda ndërseksionale, tre metoda sasiore dhe dy përdorën rishikimin sistematik të literaturës. Numri i përgjithshëm i kampionit është rreth 1,7 milionë pjesëmarrësit,

të moshës  $\geq 10$  dhe të përhapur në 45 vende. Gjithashtu, tre raporte studimore të shpërndara në 35 vende me më shumë se 2520 pjesëmarrës mbi 18 vjeç dhe tetë artikuj në media u përfshinë. Të dhënat nga artikujt origjinalë të kërkimit janë përmbledhur në Tabelën 1.

Tabela 1

#### Artikuj origjinalë të kërkimit

viti	Burimi i të dhënave	Lloji i artikullit	Madhësia e mostrës	Moshja e pjesëmarrësve	Gjetjet/ rezultatet	Vendi/ve	Metrika e artikullit
2020	Përparimet e shkencës	Një studim i tërthorë	35000	$\geq 18$ vjet	Ekspozimi ndaj lajmeve të përditshme në lidhje me COVID-19, mund të manifestojë stres akut dhe simptoma depresive, të njerëzimit me të mëparshme gjendje të rënduar mendore dhe fizike.	SHBA	241 lexues në Mendeley
2020	PLoS ONE	Një studim i tërthorë	4872	$\geq 18$ vjet	Prevalenca e depresionit dhe ankthit u rrit për shkak të qëndrimit të gjatë në social mediat.	Kinë	2793 lexuesit në Mendeley
2020	Sage Journal	Një studim i tërthorë	Tre studime (numri i përgjithshëm =806)	$\geq 18$ vjet	COVID-19, që besohet të jetë një mashtrim dhe është krijuar nga njeriu.	SHBA. MB	365 lexuesit në Mendeley

2020	Gazeta e Mjekësor Internet Hulumtimi	Anketa sasiore	516	18-35 vjeç	75%, u përgjigjën se mediat sociale kanë një ndikim të rëndësishëm në përhapjen e frikës, ankthit dhe panikut.	Kurdistani i Irakut	1041 lexuesit në Mendeli
------	--------------------------------------	----------------	-----	------------	--	---------------------	--------------------------

viti	Burim i të dhënave	Lloji i artikullit	Madhësia e mostrës	Mosha e pjesëmarrësve	Gjetjet/rezultatet	Vendi/ve	Metrika e artikullit
2020	Gazeta Britanike e Psikologjisë së Shëndetit	Studim Ndërsektorial	501	≥18 vjet	34% raportuan korrelacion pozitiv midis ekspozimit ndaj lajmeve të mediave sociale dhe simptomat e depresionit.	SHBA	287 lexues në Mendeley
2021	Psikiatria e përparme	Anketa sasiore	1483	≥18 vjet	Ekspozimi i tepërt ndaj mediave të lidhura me pandeminë ishte një parashikues i akut stresi.	Kinë	46 lexues në Mendeley
2021	Springer Link	Një rishikim sistematik	14 studime (numri total = 571729)	≥18 vjet	36% e autorëve raportuan se ekspozimi ndaj informacionit infodemik gjeneronte frikë, panik, depresion, stres dhe ankth.	Palestinë, Spanja, India Bangladesh , Irak, Meksika, SHBA, MB, Irlanda, Jordani, Kinë, Jug Afrika, Polonia, Rumania	66 lexues në Mendeley
2021	Fronti në Psikologji	Anketa sasiore	3123	≥18 vjet	Prania e ankthit tek studentët që lundruan më gjatë në mediat sociale.	Shangai	176 lexuesit në Mendeley
2021	Int. J. Mjedisi. Res. Shëndeti Publik	Anketa sasiore	3621	18 dhe 63 vjeç,	1/3, raportoi vështirësi në përzgjedhjen e informacionit që ishte të rëndësishme për ta.	Slllovenia	90 lexues në Mendeley
2022	Journal of Medical Internet Research	Anketa Ndër-Nationa l	10063	≥18 vjet	Mbingarkesa e perceptuar e informacionit në mediat sociale priret të rriste shqetësimet psikologjike.	Hong Kongu, Tajvani, Japonia, Koreja e Jugut, Singapori dhe Tajlandë	4 lexues në Mendeli
2022	Elsevier BV	Studim Ndërsektorial	1102	nga 18 në 84 vjet	Njerëzit që qëndruan më gjatë në mediat sociale kishin 93.3% më shumë gjasa për të zhvilluar simptoma depressive.	Paraguaj	29 lexues në Mendeley
2022	Journal of Multidisciplinar y Healthcare	Një Studim Ndër - seksiona l	993	≥18 vjet	49% raportuan mirëqenie të dobët psikologjike si rezultat i lundrimit të gjatë në rrjetet sociale.	Arabia Saudite Liban, Egjipt, Kanada, Evropë, Australi, SHBA.	13 lexues mbi Mendeley
2022	ScienceDirect	Një rishikim sistematik	13 studime (numri total= 760474)	Nga 10 në 24 vjet	Keqinformimi dhe besimi i ulët i informacionit në rrjetet sociale ndikojnë në përkeqësimin e shëndetit mendor.	SHBA, Kinë, Irak, Palestinë, Egjipt, Kanada, Brazili.	21 lexues mbi Mendeley

## 3.2. Përhapja e dezinformatave të lidhura

me COVID-19 dhe teorive konspirative në mediat sociale

Gjatë pandemisë COVID-19, shërbimet e qeverisë shqiptare u transferuan në portalet qeveritare online dhe arsimore

institucionet filluan të përdorin platforma dixhitale. Sipas një raporti studimor në Shqipëri, rreth 81% e familjeve raportuan se kishin një smartphone dhe konfirmuan se 82% e familjeve shqiptare kishin akses në internet (World Vision Albania, 2020). Në Shqipëri konsumi mesatar mujor per

përdorues aktiv i shërbimeve të internetit celular në vitin 2020, është rritur me 12,4%, krahasuar me tremujorin e katërt 2019 dhe gjatë tremujorit të parë 2021, sasia e trafikut të internetit është rritur me 15,5% krahasuar me tremujorin e katërt 2020. Një studim i kryer gjatë periudhës së tërmetit për lajme të rreme dhe dezinformata në Shqipëri nga Instituti për Demokraci, Media dhe Kulturë (2019), ku janë monitoruar mediat online, në periudhën janar 2019 deri në nëntor 2019, kanë identifikuar 132 lajme të rreme që konsiderohen si problematike. Sipas të dhënave të analizuara nga BIRN përmes aplikacionit “Crowdtangle” në Facebook, një aktivist publik që kundërshton vaksinimin dhe përhap teori konspirative është shfaqur në më shumë se 700 lajme apo video të postuara në Facebook nga mediat shqiptare me temë “vaksinat kundër COVID-19”. “. Videot kanë gjeneruar më shumë se 2.95 milion shikime dhe postimet kanë më shumë se 85 mijë ndërveprime. rrjet social popullor në vend (Likmeta, 2021). Indeksi i Literacy Media (2021), i cili trajton çështjet e edukimit mediatic, cënueshmërisë ndaj lajmeve të rreme dhe dezinformatave, e rendit Shqipërinë në vendin e 33-të me 22 pikë, Bosnjë-Hercegovinën në vendin e 34-të me 19 pikë dhe Maqedoninë e Veriut në vendin e 35-të me 15 pikë. Analiza e një kampioni prej 38 milionë raportesh të mediave në gjuhën angleze, përmes platformës Cision's Next Generation Communications Cloud (2020), nga 1 janari deri më 25 maj 2020, tregon se mbi 1.1 milionë artikuj individualë ishin dezinformata rreth COVID-19. NewsGuard Technologies (2022), një kompani amerikane që kontrollon faqet e lajmeve dhe autenticitetin e tyre, është fokusuar veçanërisht në informacionin që qarkullon mbi COVID-19 dhe vaksinimin gjatë pandemisë. Rrjeti ka identifikuar 547 faqe interneti që publikuan dezinformata rreth COVID-19 në vende të tilla si Shtetet e Bashkuara të Amerikës, Mbretëria e Bashkuar, Kanadaja, Franca, Gjermania dhe Italia. Një anketë ndërseksionale e kryer me 3621 studentë në Slloveni (2022) treguan se, megjithëse niveli i edukimit shëndetësor dixhital midis studentëve është i mjaftueshëm, vlerësimi i besueshmërisë së informacionit mbetet problematik për gjysmën e pjesëmarrësve në studim. (Vrdelja et al., 2022). Në një sondazh të vitit 2021, rreth 80% e popullsisë së Ballkanit besonte në teori konspirative. Gati 59.4% e banorëve të Shqipërisë dhe 41.5% e banorëve serbë besonin në teoritë e konspiracionit (Çela, 2021).

### 3.3. Efektet psikologjike të mediave sociale

Një sondazh në internet i shpërndarë midis qershorit-korrik 2020 përmes platformave të ndryshme të mediave sociale në Emiratet e Bashkuara Arabe dhe vende të tjera arabishtfolëse, arriti në përfundimin se 49% e pjesëmarrësve raportuan mirëqenie të dobët. Besimi i ulët në informacionin për COVID-19, qëndrimi i gjatë në rrjetet sociale dhe njohuritë e dobëta në përgjithësi, u shoqëruan me përkeqësim të mirëqenies psikologjike (Elbarazi, et al., 2022). Sipas një studimi të kryer në Universiteti i Kalifornisë, njerëzit me një gjendje të mëparshme të rëndë mendore dhe fizike, pas ekspozimit ndaj lajmeve të përditshme në lidhje me COVID-19, kishin më shumë gjasa të shfaqnin stres akut dhe simptoma depresive (Holman et al., 2020). Për më tepër, të dhënat ndërseksionale të mbledhura nga Universiteti i Illinois, Çikago, gjetën korrelacione pozitive midis ekspozimit ndaj lajmeve të COVID-19 dhe simptomave depresive në 34% të pjesëmarrësve (Olagoke et al. 2020). Bazuar në një rishikim sistematik të literaturës që shqyrtoi 14 studime, rezultatet treguan se 36% e autorëve raportuan se ekspozimi ndaj dezinformatave në mediat sociale gjeneron frikë, panik, depresion dhe stres (Rocha, et al., 2021). A studim në Kinë, zbuluar që prevalenca e depresionit dhe ankthit u rrit për shkak të ndjekjes së shpeshtë të mediave sociale (Gao et al., 2020). I ngjashëm gjetjet ishin pasqyrohet në një tjetër studim kinez, i cili zbuloi se mbiekspozimi ndaj lidhur me pandeminë mediat ishte a parashikues e stresi akut (He et al., 2020). Popullariteti i TikTok u rrit me shpejtësi në fillimin e pandemisë COVID-19, duke u rritur deri në 180% në mesin e përdoruesve të moshës 15-25 vjeç deri në vitin 2020. Gjatë kësaj periudhe kohore, Fondacioni Kaiser raportoi një rritje të shqetësimeve të shëndetit mendor: përafërsisht katër në 10 të rriturit në të e bashkuar Shtetet raportuan simptoma të ankthit ose çrregullimit depresiv (Wood, 2021). Në një studim që raporton për shëndetin punëtorët në Egjipti dhe Saudite Arabia, a lidhje u gjet midis ekspozimit ndaj lajmeve për COVID-19, për të paktën dy orë në ditë, dhe simptomave të depresionit, ankthit, stresit dhe shqetësimeve të gjumit (Arafa et al., 2021). Sipas një sondazhi në internet të kryer në Kurdistanin irakian, 75.7% e pjesëmarrësve raportuan se media sociale ka një ndikim në përhapjen e frikës, ankthit dhe panikut gjatë shpërthimit të pandemisë COVID-19. Një studim i kryer me studentë në Universitetin e Shangait, arriti në përfundimin se pjesa që përdorte më shumë media sociale gjatë pandemisë COVID-19, kishte

praninë më të lartë të simptomave të ankthit (Jiang, 2021). Sipas një analize sistematike të bazuar në 13 studime, gjetjet zbuluan se dezinformimi dhe besimi i ulët në informacionin rreth koronavirusit të publikuar në mediat sociale, ndikon të

përkeqësimi i shëndetit mendor (Strasser et al., 2022). Një sondazh ndërkombëtar i kryer me 10,063 pjesëmarrës mbi moshën 18 vjeç në gjashtë juridiksione aziatike, zbuloi se mbingarkesa e perceptuar e informacionit në mediat sociale prirë të rriste shqetësimet psikologjike dhe njerëzit me ekonomi më të lartë. statusi ishin më shumë të pambrojtur te problemet e shëndetit mendor (Chen, 2022). Një studim përshkrues dhe ndër-seksional i kryer në Paraguaj me 1102 pjesëmarrës të anketuar të moshës 18-84 vjeç, arriti në përfundimin se njerëzit që qëndruan gjatë gjatë lundrimit rreth lajmeve të COVID-19 ishin 93.3% më shumë. ka të ngjarë të zhvillojë simptoma depresive (Torales et al., 2022).

ardhmja, që rezulton në ankthi

## konkluzione

Përdorimi i mediave sociale gjatë pandemisë COVID-19 u rrit ndjeshëm, veçanërisht në grupmoshën e të rriturve. Rajoni i Ballkanit, përfshirë Shqipërinë, renditet ndër nivelet më të ulëta të edukimit mediatik dhe është i prekshëm ndaj lajmeve të rreme dhe dezinformative. Gjetjet e hulumtimit treguan se zgjatur ekspozim te e rreme Lajme gjatë sociale media ka efektet në të fillimi e psikologjike simptoma dhe çrregullime, si depresioni, ankthi, stresi, frika dhe pagjumësia. Të dhënat e miratuara në këtë punim tregojnë se sasia e madhe e informacioneve të pakontrolluara dhe joprofesionale në formën e dezinformative, lajmeve të rreme dhe teorive konspirative ka krijuar panik dhe ka ndikuar negativisht në mirëqenien psikologjike, veçanërisht të grupeve vulnerabël. ndër të popullatat. Në Shqipëria atje nuk janë studime të mirëfillta mbi ndikimin e mediave sociale dhe veçanërisht keqinformimit në shëndetin mendor, por sipas te deklaratat dhe mediat raporton, Sasia e madhe e informacionit me lajme të rreme, dezinformata dhe keqkuptime ka ndikuar në mirëqenien psikologjike të popullatës. Megjithëse janë kryer disa studime mbi efektet e dezinformative në shëndetin mendor, numri i kërkimeve është ende i kufizuar si në kohë ashtu edhe në gjeografi. Globalisht, e cituar studimet kryesisht fokusi në të mosha grupi gjatë 18 vjet dhe segmenti kohor dyvjeçar. Gjetjet e hulumtimit të cituar tregojnë se lajmet e rreme, dezinformatat dhe teoritë konspirative, të përhapura në media dhe rrjete sociale, gjatë pandemisë COVID-19, kanë ndikuar negativisht në mirëqenien psikologjike të popullatës, duke ndikuar drejtpërdrejt në mënyrë të dëmshme. jetë- dimensiononi i së ardhmes, fantazia dhe kuptimi, si më shumë frikë e të prezente dhe e

dhe paniku, si dhe më shumë shqetësime psikologjike dhe depresion. Nga këndvështrimi i Psikoterapisë Transkulturore Pozitive, efektet ishin të dëmshme sepse të pritjet e të publike që mediat sociale shfaqin kapacitetet dytësore – normat sociale – të vërtetësisë, ndershmërisë, besueshmërisë, saktësisë dhe ndërgjegjes, në përgjithësi nuk plotësoheshin. Nëse do të ishin përmbushur, ata do të kishin forcuar domenin emocional individual, duke “mbrojtur” kapacitetet kryesore të sigurisë, sigurisë, besimit dhe shpresës. Këto të fundit janë parakushte të mirë mendore shëndetin dhe a mirëqenien e ekuilibruar. Në vend të kësaj, keqinformimi mbi mediat sociale ka çuar në diferencimin joadekuat të tyre, dhe kështu ka bërë që ato të kthehen në potenciale konflikti. Për më tepër, bazuar në hulumtimin e cituar, ende nuk ka një shpjegim përfundimtar dhe gjatësor për efektet negative afatgjata të mediave sociale gjatë epidemive dhe pandemive. Së fundi, sugjerohet që individët të kenë një qasje më të ekuilibruar kur lundrojnë në mediat sociale, duke u konsultuar me burime të shumta informacioni, platforma të ndryshme mediatike dhe duke zgjeruar kontaktet e tyre në dimensionin jetësor të marrëdhënieve, si aktivitete dhe fusha të informacionit të zgjeruar dhe të besueshëm. , për të promovuar një shëndet më të mirë mendor. Është e nevojshme që organet kompetente të zhvillojnë strategji se si informacioni lidhet me shëndetin duhet të jetë të besueshme, në dispozicion, të kuptueshme dhe të arritshme veçanërisht për grupet sociale në nevojë. Qeveritë dhe menaxhimi i mediave sociale duhet të ushtrojnë më shumë ndërgjegje, si dhe një mbikëqyrje më të madhe dhe një rol

moderator në përmbajtjen e mediave sociale, në mënyrë që të sigurohet që informacioni i vërtetë, i besueshëm dhe i saktë të jetë i aksesueshëm si në internet ashtu edhe jashtë linje.

## Referencat

- [1] AHMAD, AR, MURAD, HR (2020). Ndikimi i social Media në Panik Gjatë të COVID 19 Pandemi në Kurdistanin e Irakut: Studimi i Pyetësorit në internet . *Gazeta e Mjekësor Hulumtimi në internet*, 22 (5), 1. <https://doi:10.2196/19556>
- [2] BAHÁ'U'LLAH (1988). *Tabelat e Bahá'u'lláh-ut të zbuluara pas Kitáb-i-Akdas*, 4. Botim Bahá'í i SHBA Besim.
  - a. \_\_\_\_\_. Qëmtime nga të Shkrimet e Bahá'u'lláh. 136.
  - b. <https://www.bahai.org/library/authritative-texts/bahauallah/gleanings-writings-bahauallah/1#529444114> [e aksesuar: 15 Nëntor 2022]
- [3] CHEN, X., LIN F., CHENG, EW (2022). Ndikimet e stratifikuara të Infodemisë gjatë Pandemisë COVID-19: Anketa ndërseksionale në 6 juridiksione aziatike. *Journal of Medical Internet Research*, 24, 6. <https://doi:10.2196/31088>
- [4] ÇELA, E. (2021). *COVID-19: Adresimi i ndikimit e*



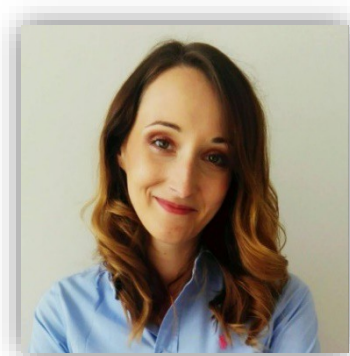
dezinformimi dhe teoritë konspirative përmes edukimit mbi median dhe informacionin [Covid-19: Adresimi i ndikimit të dezinformacioneve dhe teorive konspirative nëpërmjet edukimit mbi median dhe informacionin] [në shqip] URL:

- a. <https://www.institutemedia.org/wp-content/uploads/2021/11/Cela-Covid-Final-me-ISBN-1.pdf> [qasur: 15 nëntor 2022].
- [5] **ELBARAZI, I., SADDIK, B., GRIVNA, M., AZIZ, F., ELORI, D., STIP, E., BENDAK, E.** (2022). Ndikimi i COVID-19 "Infodemic" në mirëqenien: Një studim ndër-seksional. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 15, 293. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S346930> [qasur: 15 nëntor 2022]
- [6] **EVANEGA, S., LINAS, M., ADAMS, J., SMOLENYAK, K.** (2020). Keqinformimi i koronavirusit: përcaktimi i burimeve dhe temave në 'infodeminë' COVID-19. URL: [https://allianceforscience.org/wp-content/uploads/2020/10/Evanega-et-al-Coronavirus-dezinformation-submitted\\_07\\_23\\_20-1.pdf](https://allianceforscience.org/wp-content/uploads/2020/10/Evanega-et-al-Coronavirus-dezinformation-submitted_07_23_20-1.pdf) [qasur: 15 nëntor 2022]
- [7] **ERDELYI, KM** (2020). Ndikimi psikologjik i luftës së informacionit dhe lajmeve të rreme. *PSYCOM*. URL: <https://www.psycom.net/iwar.1.html> [qasur: 15 nëntor 2022]
- [8] **Gao, J., ZHENG, P., JIA, Y., CHEN, H., MAO, Y., CHEN, S., WANG, Y., FU, H., DAI, J.** (2020). Problemet e shëndetit mendor dhe ekspozimi në mediat sociale gjatë shpërthimit të COVID-19. *PLoS ONE*, 15, 3-5. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- [9] **HE, X., ZHANG, Y., CHEN, M., ZHANG, J., ZOU, W., LUO, Y.** (2020). Ekspozimi mediatik ndaj COVID-19 parashikoi stresin akut: një model ndërmjetësimi i moderuar i intolerancës ndaj pasigurisë dhe mbështetjes së perceptuar sociale. *Psikiatria e përparme*, f. 5-8. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.613368>
- [10] **HASANALIAJ, I.** (2020). *Lajmet e rreme që qarkulluan më shumë për COVID-19*, [Lajmet e rreme që qarkullojnë më shumë për COVID-19]. *Faktoje.al*. [në shqip] URL: <https://faktoje.al/lajmet-e-rreme-ge-qarkulluan-me-shume-per-covid-19/> [qasur: 15 Nëntor 2022]
- [11] **HOLMAN, EA, THOMPSON, RR, GARFIN, DR, SILVER, R. C.** (2020). Të duke u shpalosur COVID 19 pandemia: Një studim i bazuar në probabilitet, përfaqësues kombëtar i mentalitetit shëndetin në të e bashkuar shtetet. *Shkenca Përparimet*, 6, (42), f. 2-3. DOI: [10.1126/sciadv.abd53901](https://doi.org/10.1126/sciadv.abd53901)
- [12] **JIANG, Y.** (2021). Përdorimi dhe ankthi problematik i mediave sociale Ndër universiteti Studentët Gjatë të COVID-19 Pandemia: Roli Ndërmjetësues i Kapitalit Psikologjik dhe Roli Moderues i Burnout Akademik. *Fronti në Psikologji*, Nr. 12, 6. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.612007>
- [13] **LIKMETA, B.** (2021). *Televizionet Përhapni 'qilimin e kuq' në teoritë e konspiracionit kundër vaksinave*. [Televizionet e shtruan 'tapetin e kuq' teorive konspirative]. *Reporter.al*. [në shqip] URL: <https://www.reporter.al/2021/09/14/televizionet-i-shtruan-tapetin-e-kuq-teorive-konspirative-kunder-vaksinave/> [qasur: 15 nëntor 2022]
- [14] **LESSENSKI, M.** (2021). Probleme të dyfishta: Qëndrueshmëri ndaj lajmeve të rreme në kohën e Covid-19 Infodemic. *OSIS, Instituti i Shoqërisë së Hapur -Sofje*, Nr. 9. URL:

[https://osis.bg/wp-content/uploads/2021/03/MediaLiteracyIndex2021\\_EN\\_G.pdf](https://osis.bg/wp-content/uploads/2021/03/MediaLiteracyIndex2021_EN_G.pdf) [qasur më 15 nëntor 2022]

- [15] **NewsGuard** . (2022). Qendra e Gjurmimit të Dezinformatave të Koronavirusit . *NewsGuard* . <https://www.newsguardtech.com/special-report/coronavirus-misinformation-tracking-center>
- a. [qasur: 15 nëntor 2022]
- [16] **OLAGOKE, AA, OLAGOKE, OO, HUGHES, JAM** (2020). Ekspozimi ndaj lajmeve të koronavirusit në mediat kryesore: Roli i perceptimeve të rrezikut dhe depresionit. *Gazeta Britanike e Psikologjisë Shëndetësore* , 25, 869. [https://doi: 10.1111/bjhp.12427](https://doi.org/10.1111/bjhp.12427)
- [17] **PESECHKIAN, N.** (1987 ). *Psikoterapia pozitive: Teoria dhe praktika e një metode të re*. Springer-Verlag Berlin Heidelberg, Gjermani, 1987. fq 55-59; fq. 413-430.
- a. \_\_\_\_\_ . (2013). *Pozitive Psikoterapia në Mjekësia Psikosomatike*. Akademia Ndërkombëtare për Psikoterapi Pozitive dhe Transkulturore – Fondacioni Profesor Peseschkian, Wiesbaden, Gjermani. ISBN 978-3-00- 042013-9. fq. 59, 174.
- [18] **PRISMA** (2021). Deklarata PRISMA. Qasja në: sistematike komente. *BMC Shëndeti Shërbyer Res* 14 (1), fq. 1-10. URL: <http://www.prisma-statement.org/> [qasur: 15 nëntor 2022]
- [19] **ROCHA, YM, ACÁCIO DE MOURA, G., DESIDÉRIO, GA, HENRIQUE DE OLIVEIRA, C., LOURENÇO, FD, NICOLETE DEADAME DE FIGUEIREDO, L.** (2021). Ndikimi e e rreme Lajme në sociale mediat dhe e saj ndikim mbi shëndetin gjatë pandemisë COVID-19: një rishikim sistematik. *Springer Link* , 7-8. <https://doi.org/10.1007/s10389-021-01658-z>
- [20] **STRASSER, MA, SUMMER, PJ, MEYER, D.** (2022). Konsumimi dhe shqetësimi i lajmeve për COVID-19 tek të rinjtë: Një përmbledhje sistematike. *Journal of Affective Disorders*, 300, 489. [https://doi: 10.1016/j.jad.2022.01.007](https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.01.007)
- [21] **TORALES, J., BARRIOS, I., O'HIGGINS, M., ALMIRÓN-SANTACRUZ, J., GONZALEZ-URBIETA, I., GARCÍA, O., RIOS-GONZÁLES, C., CASTALDELLI-MAIA, JMIGRIGLIO, , A.** (2022). Simptomat infodemike dhe depresive të COVID-19: Ndikimi i ekspozimit ndaj lajmeve në lidhje me COVID-19 në popullsinë e përgjithshme Paraguajane. *Elsevier*, 298, 601. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.11.036>
- [22] **VRDELJA, M., VRBOVSHEK, S., KLOPÇIÇ, V., DADACZYNSKI, K., OKAN, O.** (2021). Përballja me infodeminë në rritje të COVID-19: shkrim-leximi shëndetësor dixhital dhe sjellja e kërkimit të informacionit të studentëve të universitetit në Slloveni. *Int. J. Mjedis. Res. Shëndeti Publik* , 18 (16), fq. 10- 11. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168507>
- [23] **WOOD, J.** (2021). Menaxhimi i keqinformimit të shëndetit mendor në mediat sociale, *Penn Medicine News* . URL: <https://www.pennmedicine.org/news/news-blog/2021/october/managing-mental-health-misinformation-on-social-media> [qasur: 15 Nëntor 2022]
- [24] **BOTË VIZIONI.** (2020). Vlerësimi i ndikimit të shpërthimit të COVID-19 në mirëqenien e fëmijëve dhe familjeve në Shqipëri. *World Vision* . 14. URL: [https://www.wvi.org/sites/default/files/2020-06/COVID Assesment Report WVA final.pdf](https://www.wvi.org/sites/default/files/2020-06/COVID%20Assesment%20Report%20WVA%20final.pdf) [qasur: 15 nëntor 2022]

# NEUROSCIENCA E TREGIMIT: ROLI I TREGIMIT NË PSIKOTERAPI



## Klaudia Kolenda-Sujecka

MSc. Psikolog, Psikoterapist

Trajnues Bazë në PPT,

Qendra Polake për Psikoterapi Pozitive (Szczecin, Poloni)

Email : [sujecka.klaudia@gmail.com](mailto:sujecka.klaudia@gmail.com)

Marrë 15.11.2022

Pranuar për botim 30.12.2022

Publikuar 20.01.2023

## Abstrakt

Një e të më shumë interesante zbulimet në neuroshkencë në e fundit vjet është të ndikimi se të përdorni e Format jo-drejtuese të komunikimit, duke përfshirë tregimet dhe metaforat, kanë në trurin tonë. Në këtë artikull, ne do të shqyrtojmë literaturën më të rëndësishme të kërkimeve të fundit në këtë fushë dhe do të trajtojmë përfitimet dhe rreziqet e njohurive të reja të marra nga këto zbulimet.

**Fjalë kyçe:** tregim, ndikim në tru, oksitocinë, hormone, psikoterapi pozitive

## Prezantimi

2016).

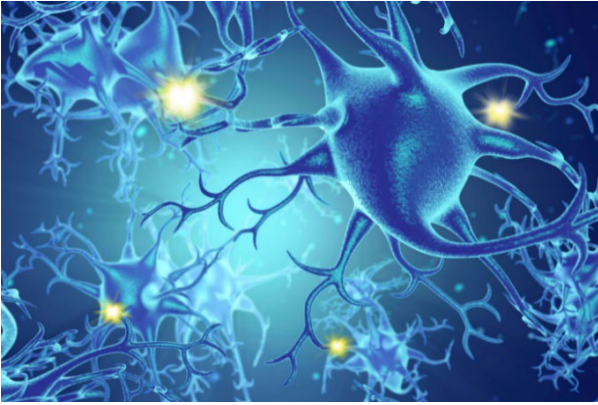
Roli i rëndësishëm i tregimeve në jetën tonë është i njohur me shekuj. Në një bibliotekë që daton nga lashtësia, mbi një nga raftet e librave u zbulua një mbishkrim: "Ilaç për shpirtin". (Molichka, 2022).

Profesor Nossrat Peseschkian, themeluesi i PPT, përsëriti pas Ferdinand Sauerbruch se një mjek OBSH tregon e tij pacientët mirë tregime nevojave për të përdorur gjysmën e sasisë së anestezisë. Falë angazhimit të tij, tregime dhe metaforat kanë bëhet një nga mjetet më të njohura të Positive dhe Transkulturore Psikoterapia.

Tregimi ka shumë funksione në procesin e psikoterapisë: a) lehtëson aksesin në përmbajtje që është e paarrtshme në një nivel të vetëdijshëm

b) vepron si ndërmjetës midis pacientit dhe terapistit, duke lejuar rezistencën dhe mekanizmat mbrojtës të të jetë tejkaluar c) zgjatet të efekti i përmbajtjes së zbuluar gjatë seancave të psikoterapisë d) shërben si a automjeti për traditat e) vepron si një ndërmjetësues ndërmjet kulturave f) nxitësit imagjinatën dhe mundëson të kontrolluara regresioni

g) mundëson një ndryshim të perspektivës dhe një pamje alternative të botës (Peseschkian,



## Diskutim

Siç e përmendëm më herët, roli terapeutik i tregimeve është i njohur me shekuj. Fillimisht i trajtuar në konsiderata filozofike, ai u transferua në zyrat e terapistëve në fillim të shekullit të kaluar dhe që atëherë është përdorur me sukses në qasje të shumta terapeutike. Më poshtë, ne do të hedhim një vështrim se si tregimet - të dyja këto përcjellë verbalisht dhe vizualisht në të formë të përrallave dhe filmave - ndikojnë në trurin dhe funksionimin e përgjithshëm të trupit dhe mendjen.

### 3. 1. Duke përdorur të tregime ndikon të funksionimin të sistemit endokrin dhe rrjedhimisht të marrëdhënieve shoqërore

Hulumtimi i kryer nga shkencëtarët e Universitetit të Miçiganit vërteton se shikimi i disa llojeve të filmave e bën trupin tonë të reagojë në atë mënyrë sikur të ishim në qendër të ngjarjeve dhe jo vetëm të marrim pjesë në to si vëzhgues. Për shembull, shikimi i komedive romantike së bashku shkakton rritjen e nivelit të progesteronit në trupin tonë dhe një nevojë më të madhe për intimitet me partnerin tonë. Shikimi i filmave aksion, nga ana tjetër, rrit nivelet e testosteronit dhe adrenalines (University of Michigan, 2004).

Një nga neuroshkencëtarët, Dr. Paul Zak, kaloi shumë kohë duke hulumtuar se si historitë ndikojnë në rritjen e sekretimit të oksitocinës dhe më pas, se si ndikon ajo në ndërveprimet sociale. Ai e konsideron [...] oksitocinën substratin neurologjik për Rregullin e Artë: Nëse më trajtoni mirë, në shumicën e rasteve truri im do të sintetizojë oksitocinën dhe kjo do të më motivojë të trajtoj ju mirë në kthehu." Megjithatë, e tij hulumtimi dha edhe një rezultat tjetër befasues. Lëshimi i oksitocinës ndodh jo vetëm si rezultat i drejtpërdrejtë social ndërveprimet por gjithashtu si a rezultat e duke vëzhguar a histori në e cila ne ndjej a lidhje me të personazhet dhe ndjenja e kujdesit për të. Pastaj nivelet e rritura të oksitocinës na predispozojnë për sjellje pro-sociale (Zak, 2015).

### 3. 2. Tregimet mund të stimulojnë shfaqjen e emocioneve dhe sjelljeve specifike

Vëzhgimi apo edhe imagjinimi i sjelljes së të tjerëve njerëzit shkaqet a grupi e nervore qelizat të vendosura në korteksin motorik të lobit frontal dhe në korteksin parietal, të quajtur neurone pasqyre, për t'u aktivizuar. Ata janë përgjegjës për aftësinë për të empatizuar dhe imituar sjelljen e një personi tjetër, edhe nëse kjo sjellje ndodh vetëm në sferën e fantazi.

Prandaj, tregimet kanë fuqi të madhe në një kontekst terapeutik - ato janë në gjendje të zgjojnë emocione specifike dhe të inkurajojnë sjelljen e dëshiruar. Për shembull, ndarjen me a klient a histori në të cilën personazhet gjetën një zgjidhje për problemet e tyre do të frymëzojë shpresë dhe do të hapë të reja strategjitë e përballimit (Ramachandran, 2012).

### 2.1. Përdorimi i tregimeve ndihmon për të aktivizuar të gjithë potencialin e trurit tonë dhe integrimin e njohurive të reja brenda qarqeve të

vjetra nervore

Mundësia për të shfrytëzuar potencialin e plotë të trurit të njeriut ka qenë në qendër të

vëmendjen e studiuesve për dekada. Kjo detyrë është bërë vështirë nga të fakt se të trurit përbëhet të dy hemisferave dhe secila prej tyre luan një rol të veçantë në funksionimin e përditshëm të njeriut. Ana e majtë e trurit është përgjegjëse për krijimin, marrjen dhe përpunimin e informacionit gjuhësor dhe për të kuptuarit e leximit. Hemisfera e djathtë e trurit tonë është përgjegjëse për kreativitetin dhe imagjinatën.

Të dhënat që përmbajnë tregimet stimulojnë hemisferën e majtë, ndërsa referencat për fantazitë dhe imagjinata, dmth të formë e të mesazh, janë përgjegjës për aktivizimin e njëkohshëm të së drejtës hemisferën. Njëkohësisht aktivizimi e të dy hemisferat e të trurit është një jashtëzakonisht dukuri e dëshirueshme në procesin e ndryshimit – mundëson rritjen e aktivitetit natyror të trurit dhe krijon një lidhje midis informacionit të paraqitur dhe njohurive tashmë ekzistuese (Siegel, Brayson 2012).

Duke iu referuar termave të përdorur në PPT, përdorimi i tregimeve dhe metaforave mund të jetë një mjet efektiv për të punuar me konfliktet, kur njohuritë e vjetra kanë pushuar së përmbushuri rolin e tyre dhe janë bërë të papërshtatshme me rrethanat e reja të jetës. Në këtë kuptim, historia mund të jetë si - një burim njohurish të reja dhe një mënyrë për të integruar përmbajtjen që klienti solli në fillimin e terapisë me njohuritë e reja të fituara dhe strategjitë e përballimit.

### *3. 4. Tregimet na ndihmojnë të kujtojmë atë që është e rëndësishme*

Një nga funksionet evolucionare të rëndësishme të trurit tonë që na mundëson të mbijetojmë është t'i japim kuptim të veçantë informacionit që karakterizohet nga emocionet.

Ngjarjet nga jeta jonë, të karakterizuara nga emocione të forta, regjistrohen në trurin emocional - veçanërisht në pjesët e tij nënkauale dhe limbike, duke krijuar një model mendor se si funksionon bota dhe çfarë mund të presim në të ardhmen. Ky informacion ruhet në një nivel të pavetëdijshëm, duke krijuar një kujtesë emocionale të nënkuptuar dhe duke na predispozuar për mendime, ndjenja dhe sjellje specifike (Ecker et al., 2017).

Përdorimi i shkathët i tregimeve, veçanërisht atyre që janë të ngarkuara emocionalisht, mund të ketë një ndikim pozitiv në krijimin e një modeli të ri mendor të

funksionimit të botës së klientit, në të cilin ne mund të zhvillojmë aftësitë, kapacitetet ose sjelljen e nevojshme nga këndvështrimi. të qëllimit të terapisë.



Prandaj, njohuritë e reja të përcjella përmes tregimeve jo vetëm që mbahen mend më mirë, por gjithashtu ruhen dhe ruhen përgjithmonë dhe ruhen për një kohë të gjatë në rezervuarin tonë të përvojave.

Megjithatë, duhet theksuar një fakt më i rëndësishëm. Përmbajtja e tregimit dhe efekti emocional që ngjall është gjithashtu i rëndësishëm.

Çun-Ting Hsu dhe kolegë, në a studim në efektet e leximit të fragmenteve nga seria e librave me famë botërore të Harry Potter, zbuluan se në një grup studimi të ngarkuar me leximin e një fragmenti që përmbante përshkrime të ngjarjeve të mbinatyreshme, aktivizimi e të amigdala, në të dypalëshe gyri frontal inferior, lobulat parietale inferiore dypalëshe, gyrus fusiform i majtë dhe amigdala e majtë ishin më të mëdha se në grupin e kontrollit (Hsu, 2015).

Duke u përkthyer në vepër terapeutike, historitë që përmbajnë elemente të befasisë dhe risisë kërkojnë më shumë aktivitet në gyrusin e poshtëm frontal dypalësh, duke reflektuar ndoshta një kërkesë më të madhe për përpunim kognitiv për shkak të shkeljeve të njohurive për botën. Në praktikë, kjo do të thotë se sa më befasese të jetë historia, aq më shumë bie ndesh me rrymën e klientit njohuri – aq më e madhe është gjasat që kjo të çojë në ndryshime të përhershme në modelin aktual mendor të klientit.

## konkluzione

Për ta përmbledhur, dekadat e fundit kanë sjellë shumë i ri zbulimet në të fushë e neuroshkencë, gjithashtu në fushën e studimit të ndikimit të tregimeve në funksionimin e trurit dhe dimensionin biologjik të njeriut. Përfundimet e këtyre zbulimeve tregojnë qartë se përdorimi i tregimeve ka një ndikim të rëndësishëm në funksionimin e njeriut. I aftë përdorni e kjo terapeutike mjet është një metodë e paçmuar në punën me konfliktet, formësimin e sjelljeve të reja, heqjen e të vjetrave, jo adaptive njohuritë dhe zëvendësimi i tyre me të reja. Nga ana tjetër, është e rëndësishme të theksohet fakti se kjo njohuri, kur në të gabim duart, mund bëhet

një mjet për manipulim dhe ndikim negativ. Prandaj është përgjegjësia jonë si terapistë që të përdorim njohuritë e mësipërme në përputhje me etikën e profesionit dhe qëllimet e terapisë.

## Referencat

- [1] **BENCHEVA, G.** (2022). Pasqyrë, pasqyrë në mur, më trego... Gjetja e Positimit përmes të Munguarve dhe Reflektimeve. *Globale Psikoterapist*, Vëll. 2, Nr.1, fq 81-87. DOI: [10.52982/lkj163](https://doi.org/10.52982/lkj163)
- [2] **ECKER, B., TICIC, R., HULLEY, L.** (2017). *Odblokowanie mózgu emocjonalnego. Rekonsolidacja pamięci w psychoterapii* [Zhblokimi i trurit emocional. Rikonsolidimi i kujtesës në psikoterapi. Varshavë. Instytut Psychologii Zdrowia [në polonisht]
- [3] **HSU, CT, JACOBS, AM, ALTMANN, U., & CONRAD, M.** (2015). Aktivizimi magjik i amigdalës së majtë kur duke lexuar Harry Potter: një fMRI studioni sesi përshkrimet e ngjarjeve mbinatyrore argëtojnë dhe magjepsin. *PLoS One*, 10 (2). DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0118179>
- [4] **LYTVYNENKO, O. et al.** (2020). *Përdorimi i tregimeve, anekdotave dhe humorit në psikoterapinë pozitive*. Në: Në: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (eds), *Psychiatry Positive, Psychotherapy and Psychology*, (fq. 349-359). Springer, çam.
- [5] **MOLICKA, M.** (2002). *Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii* [Terapia e përrallave. Rreth frikës së fëmijëve dhe një metodë e re terapie]. Media Rodzina [në polonisht]
- [6] **PESECHKIAN, N.** (2016). *Tregimet orientale si teknika në Pozitive Psikoterapia*. Bloomington, SHBA : AuthorHouse. 326 fq.
- [7] **RAMACHANDRAN, V. R.** (2012). *Të Tell-Tale Truri: Kërkimi i një neuroshkencëtari për atë që na bën njerëz*. W. W. Norton & Kompania; Ribotim botim. 384 fq.
- [8] **SIEGEL, DJ & BRAYSON, TP** (2012). *Fëmija me gjithë trurin: 12 strategji revolucionare për të ushqyer mendjen në zhvillim të fëmijës suaj*. Bantam. 192 fq.
- [9] **UNIVERSITETI I MICHIGANIT.** (2004). *Filmat mund të rrisin ose ulin nivelet e hormoneve*. *ScienceDaily*. URL: [www.sciencedaily.com/releases/2004/07/040722085905.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2004/07/040722085905.htm) [qasur: 14.11.2022]
- [10] **ZAK, PJ** (2015). Pse historitë frymëzuese na bëjnë të reagojmë: neuroshkenca e narrativës. *Truri: forumi Dana mbi shkencën e trurit*, Nr. 2.



# KUPTIMI I SIMBOLEVE GJATË PUNËS ME KLIENTË FETARE ANKSIZO NË PSIKOTERAPI POZITIVE



## Igor Olenichenko

Konsulenti bazë në PPT  
Praktikë private (Odesa, Ukrainë)

Email : [ov.psyhelper@gmail.com](mailto:ov.psyhelper@gmail.com)

Marrë 15.11.2022

Pranuar për botim 30.12.2022

Publikuar 20.01.2023

## Abstrakt

Të artikull ilustron specifikat e duke punuar me fetare klientët në të kontekst e Pozitive dhe Psikoterapia Transkulturore. Artikulli prek aspekte të rëndësishme të përdorimit të metaforave të cilat janë afër perceptimit të karakteristikave shpirtërore dhe ideologjike të një personi. Përdorimi i metaforave, shëmbëlltyrave dhe referencave ndaj shkrimeve të shenjta ndihmon për të vendosur një kontakt të mirë me pacientin, duke ndihmuar terapistin të arrijë a më i madh terapeutike sukses. A veçanërisht domethënëse efekt është arritur në duke punuar me njerëz fetarë me ankth çrregullime.

Siç u përmend më poshtë, është jashtëzakonisht e rëndësishme të merret parasysh sfondi kulturor i klientit dhe të zgjidhen metaforat dhe imazhet që janë afër botëkuptimit të tij/saj. Ky rast ilustron qartë se si referencat e zgjedhura mirë ndaj simboleve fetare përmirësonin efektin terapeutik të punës me një psikolog.

**Fjalë kyçe:** psikoterapi pozitive, besim, religjiozitet, ankth, çrregullim ankthi, shëndet mendor

detyrat e të kuptuarit shkencor të kushteve

kuptim ekzistencës së tij. Psikologjia, nga ana tjetër, kryen të

## Prezantimi

Ky artikull analizon ndikimin e besimeve fetare te një klient me çrregullim ankthi, procesin e terapisë dhe efektivitetin e fesë. metaforat dhe simbolikën në duke punuar me të. Ai shqyrton, bazuar në një rast specifik, se çfarë roli të rëndësishëm luajnë përvojat ekzistenciale të një personi në terapinë duke përdorur PPT metodë.

Psikoterapia dhe feja kanë shumë të përbashkëta: të dyja kanë të bëjnë me vlerat shpirtërore dhe kërkojnë të ndihmojnë në kapërcimin e vuajtjeve dhe nuk ka asnjë konflikt mes tyre. Qëllimi i fesë është shpëtimi i shpirtit, qëllimi i psikoterapisë është ai shërimi e të shpirti. N. Peseschkian theksoi se besimi është i natyrshëm në çdo person dhe feja merret me kuptimin e qenies dhe ia jep atë një personi, duke përcaktuar normat që rregullojnë ndërpersonalet. marrëdhëniet dhe të pozicion e a person në tablonë e përgjithshme të botës, duke i dhënë

për zbatimin e këtyre normave lindin konflikte nga dallimet në normat, dhe të aftësia të një personi për të gjetur një rrugëdalje nga këto konflikte (Peseschkian, 2016). Në vend që të injorohen apo të përqeshim vlerat fetare, është më e drejtë t'i mbështesim ato dhe të theksojmë rëndësinë e bazë universale postulatet e besimin. Të sa më i fortë të jetë besimi i një personi, aq më i madh është efekti psikoterapeutik i përdorimit të simboleve fetare dhe kuptimet.

## Rast

Klientja Anna (emri u ndryshua), 37 vjeç, refugjate nga zona e luftës (Mariupil, Ukrainë).

Klienti erdhi me një çrregullim ankthi të diagnostikuar klinikisht. Ajo kishte simptoma të dukshme: luhatje të papritura të humorit, ankth paniku i papritur, ndonjëherë sulme paniku, vështirësi në përqendrim, shqetësim gjumi, lodhje e shtuar dhe konflikte. Ajo kishte ikur me familjen nga operacionet ushtarake, kishte rënë nën zjarr, ajo



bashkëshorti, i cili udhëtonte me të, është plagosur dhe ajo i ka ofruar ndihmë. Sipas saj, shenjat e para të gjendjes së saj u shfaqën pasi dëgjoi tingujt e shpërthimeve dhe të shtëna armësh aty pranë dhe u shfaq në formën e sulmeve të panikut: frikë paniku, rrahje të shpejta të zemrës, vështirësi në frymëmarrje dhe gëlltitje.

Sipas Modelit Balance, mendimet e saj dhe vëmendje ishin për të shumica pjesë të përqendruara në zonën e fantazisë, në një masë të konsiderueshme dhe në dëm të sferave të tjera. Ajo i kushtoi një minimum vëmendje vetes, shmangi kontaktet edhe me njerëzit e afërt, nuk donte të bënte asgjë, duke iu referuar lodhjes së vazhdueshme të dhimbshme dhe impotencës. Asgjë nuk i pëlqente, në pjesën më të madhe ajo nuk donte asgjë. Marrëdhëniet me burrin e saj u bënë më të ndërlikuara. Sipas saj, ai ishte i lodhur nga ankesat e saj të vazhdueshme, nervozizmi dhe disponimi i ulët. Mungesa e seksit ishte një nga arsyet e rëndësishme që çoi në një gjendje kritike të marrëdhënieve familjare. Komunikimi me fëmijët e saj kishte rënë shumë. Fëmijët ishin gjithashtu nën të madh stresi.

Arsyet që e çuan klienten në një çrregullim ankthi datojnë që nga periudha e pandemisë kur ajo humbi punën e saj kryesore me pagë të lartë. Operacionet ushtarake dhe migrimi i mëvonshëm në Odessa intensifikuan ndjeshëm dhe zyrtarizuan patologjinë në zhvillim.

Nga të gjitha aftësitë kryesore aktuale, ajo ruajti vetëm Besimin në formën e fesë racionale. Meqenëse ajo ishte një person fetar, dhe feja e saj u intensifikua me shpërthimin e armiqësive, klienti vet sjellje ishte frustruese sepse ajo e konsideroi atë si mëkatore. Në të njëjtën kohë, ajo nuk mundi Gjej të forcë në veten e saj te bëj të drejtë gjë, nga pikëpamja e fesë, sepse ajo nuk i kuptoi arsyet themelore të sjelljes së saj. Në fakt, ajo po arratisej nga sëmundja, pasiviteti dhe vetminë.

Duke qenë një person i zhvilluar dhe i arsimuar, ajo u përpoq të punonte me veten dhe të analizonte atë që po ndodhte te saj dhe në të botë përreth saj. Kjo është arsyeja pse ajo iu drejtua një psikologu për ndihmë.

Gjatë fazave fillestare të këshillimit, u sqaruan reagimet emocionale të klientes, u morën informacione për marrëdhëniet e saj me botën e jashtme dhe njerëzit e tjerë, mënyrën e jetesës dhe interesat e saj. U identifikuan manifestime të ankthit patologjik dhe çrregullimeve të lidhura me to.

Në të procesi e këshillim, rekomandimet ishin zhvilluar në si të familjare anëtarët Mund të marrë jashtë e e tyre aktuale shteti dhe përmirësuar e

tyre

jeton. Në planin fizik janë dhënë disa rekomandime për përmirësimin e gjendjes fizike të klientit. Trajtimi për çrregullimet e ankthit është i mundur vetëm me një sërë metodash të bazuara në ndryshimin e stilit të jetës së një personi, psikoterapisë dhe marrjen e medikamenteve. Për shkak se ishte e pamundur të merreshin medikamente psikoaktive, të tilla si ilaçet kundër depresionit, rekomandimet e trajtimit ishin për mjekësinë tradicionale. Përdorimi i preparateve bimore si melisa, murrizi, murrizi, sanëza dhe kamomili ishin gjetur të jetë optimale në kjo rast. Këto barërat, që veprojnë në trupin e njeriut, kanë një efekt relaksues, të cilat lehtësojnë përkohësisht çrregullimet e ankthit dhe të tyre. shkaqet.

Në fushat e trupit dhe aktivitetit, theksi u vu në stilin e duhur të jetesës: rutina e përditshme, ushqimi i ekuilibruar, aktiviteti fizik, aktivitete të tjera, meditimi i thjeshtë mbi muzikën e kishës dhe trajnimi auto. Asaj iu rekomandua të diversifikonte jetën e saj, të rriste numrin dhe thellësinë e kontakteve emocionale.

Në fazat e inkurajimit dhe verbalizimit, përdora shëmbëlltyra dhe thënie nga Shkrimet e Shenjta, duke e integruar teologjinë në psikoterapi. Theksi u vu në dogmën fetare, të nevojë të realizojnë se të klient "është nën vështrimin e vazhdueshëm të të Plotfuqishmit dhe nën mbrojtjen e Tij. Asgjë nuk mund të dëmtojë apo të përfitojë askënd pa të do ose kundër të do e të I Plotfuqishëm." Kuptimi se i Plotfuqishmi do të menaxhojë dhe do të ofrojë mundësi për të zgjidhur situatën aktuale e ndihmoi klientin të zgjohej dhe të gjente shpresën për një më të mirë e ardhmja.

Shumë shëmbëlltyra dhe thënie të Shkrimeve të Shenjta që përdora në punën time mbartnin një mesazh vërtetues të jetës dhe forconin besimin se madje në të shumica vështirë dhe situatë tragjike, ka gjithmonë një rrugëdalje dhe një zgjidhje të favorshme. Këtë e përforcova me fjalët e Apostullit Pal, ku ai shkroi se kur gjërat janë të vështira, duhet të kujdesemi për fqinjët tanë. Arrita të kaloj vëmendjen e klientit nga keqardhja për veten dhe apatia në faktin se edhe të dashurit e saj vuajnë dhe kanë nevojë për mbështetjen e saj dhe ndihmë.

Në shtesë, të të përsëritura referencat në të Bibla se njeriu u krijua për gëzimin dhe lavdërimin e Krijuesit dhe të krijimit të Tij, theksimi i vlerës së jetës njerëzore dhe i guaskës së saj fizike, si një "enë e Shpirtit", e shtynë klientin të kuptojë rëndësinë. e duke marrë kujdes e veten e saj dhe saj shëndetin.

## Diskutim

Ky artikull bazohet në një nga shembujt e shumtë të punës me një klient fetar me një çrregullim ankthi dhe thekson rëndësinë e rëndësishme të shqyrtimit të botëkuptimit fetar të klientit në këshillim dhe terapi. Kjo zbulon potencialin e madh të përdorimit të një qasjeje ndërkulturore për të punuar me simbolizmin fetar - shëmbëlltyrat, simbolet dhe metaforat. Një qasje korrekte dhe e saktë ndaj vlerave fetare në terapi ndihmon të vendosin a më shumë thellë dhe këmbëngulës besim nga ana e klientit dhe, në përputhje me rrethanat, punë më e suksesshme me të ose saj.

Ankthi është i pranishëm në çdo person, madje edhe në një person të shëndetshëm me kusht, dhe kryen funksionet e tij natyrore si një mekanizëm psikologjik për t'iu përshtatur situatave stresuese dhe kushteve mjedisore. Në këto raste, ne mund ta lidhim në mënyrë racionale ankthin tonë me faktorët specifikë të asaj që po ndodh. Manifestimet e formave jopatologjike të ankthit të shkaktuara nga preokupimi natyror i situatave specifike të realitetit nuk zgjasin shumë dhe kalojnë pas zgjidhjes së situatave që i kanë shkaktuar. Për më tepër, këto shtete inkurajojnë a person të më shumë intensive aktivitetet fizik dhe mendor për të gjetur një rrugëdalje nga situatat e krijuara nga ankthi dhe për t'i rimenduar më tej ato. Zakonisht, këto gjendje ankthi nuk lënë asnjë negative pasojat.

Një çrregullim ankthi është një lloj gjendjeje neurotike në e cila a person është në a shteti e pritje e vazhdueshme e ndonjë ngjarjeje të pakëndshme, si në kundërshtim me përjetimin e frikës nga një kërcënim real ose i imagjinuar. Më pas, sapo ankthi kalon në zonën e irracionales, ai mund të zhvillohet në një gjendje patologjike, duke marrë karakterin e një sëmundjeje neurotike, e karakterizuar nga një ndjenjë e përhershme ankthi në raport me gjithçka që e rrethon. Nëse nje personi qëndron në kjo shteti gjatë mjaft, atë mbyllet ai/ajo largohet nga të jashtë botë, duke lënë pas dore kontakt edhe me njerëzit e afërt të saj, dhe duke mos u kujdesur e tij/saj në të gjitha fushat e jetës. Në kontekst të armiqësive, pandemive, migrimit të detyruar të popullsisë dhe përkeqësimit të kushteve të jetesës, ankthi pushton një pjesë të madhe të popullsisë, nësejo te gjithë.

Të kryesore racionale faktorët se shkakut ankthi janë: a reale kërcënim te jeta, trupi, prone dhe i dashuruar ato. Ankthi patologjik karakterizohet nga frika e zgjatur totale irracionale, e cila e lodh

fizikisht një person. duke u zhytur atij në a shteti e pafuqia pa alternativa. Frika e pritjes për një vdekje të mundshme, lëndim, humbje të njerëzve të dashur ose

diçka materiale, paralizon një person dhe përkeqëson seriozisht cilësinë dhe thellësinë e jetës së tij/saj dhe shfaqet në formën e simptomave specifike psikopatologjike. Në të njëjtën kohë, mekanizmi i zhvendosjes në nivelin e ndërgjegjshëm shpesh funksionon.

Konceptet e psikoterapisë, të bazuara në idetë e Psikoterapisë Pozitive dhe Transkulturore nga Nossrat Peseschkian, përfshijnë shqyrtimin e çdo situatë të vështirë në jetën e një personi jo vetëm nga pikëpamja e aspekteve të saj traumatike dhe daljes prej tyre, por më tepër në kërkimin e burimeve në përvojat përkatëse të personit në për t'i kapërcyer ato. Një tipar i spikatur i metodës së Psikoterapisë Pozitive dhe Transkulturore është pikërisht qasja transkulturore dhe përdorimi i mitologjive të ndryshme. Gjëja më e rëndësishme në këtë janë besimet fetare të një personi. Pa i marrë parasysh ato, mund të jetë e vështirë dhe ndonjëherë e pamundur të ndihmohet personin që vuan të gjejë mënyra për të shëruar traumën shpirtërore. Themeluesi i PTP-së, i rritur në një Bahá'í fetare familja, studiuar në a katolike shkolla, dhe më vonë, jetoi në mërgim në një mjedis multikulturor në të cilin kishte përfaqësues të besimeve të ndryshme fetare. Kështu, ai pati mundësinë të perceptonte rëndësinë e botëkuptimit fetar të njerëzve dhe ndikimin e tij në jetën e tyre. Në të kuptuarit e sotëm të kësaj teme më komplekse, pavarësisht dallimeve të rëndësishme, ekziston një kuptim i përbashkët midis psikologëve dhe teologëve se është e pamundur të injorojnë të ndikim e religjioziteti në proceset terapeutike. Sigurisht, siç vëren R. Skynner, "dallimet i tejkalojnë pa masë ngjashmëritë", por vendi "ku takohen të dyja këto dimensione është në të udhëkryq brenda secili person, ku vija e kohës kryqëzohet me vijën e përjetësisë, me nivelin dhe shkallën e saj." (Skynner Robin, 1998).

Nossrat Peseschkian vuri në dukje se feja (besimi) i përket sferës së aftësive parësore - dashurisë, sepse feja dhe botëkuptimi korrespondojnë me emocionalitetin. Feja pretendon të japë kuptim dhe presupozon një detyrim për këtë (Peseschkian, 2016).

Shumë studime të ndryshme janë kryer për të përcaktuar ndikimin e fesë në shëndetin mendor të një personi. Në një nga këto studime, rezultatet e të cilit janë paraqitur në librin "Religjioni dhe shëndeti mendor" (Schumaker, 1992), autorët arrijnë në përfundimin se besimi, duke i dhënë kuptim ekzistencës, redukton

ankthin ekzistencial dhe religjioziteti i orientuar nga përbrenda lidhet me një nivel të lartë shëndetësor, si dhe vetëvlerësim pozitiv dhe a

niveli i ulët i fajit neurotik. Rezultatet treguan qartë se sinkronizmi i besimeve fetare me sjelljen e tyre përkatëse kontribuon në a më mirë parashikim e rezolucioni e ekstra- dhe brenda-personale konfliktet.

Një tjetër konfirmim i ndikimit pozitiv të fesë në faktorët e mirëqenies personale u gjet në studimin e Ellison. Tregoi se individët me besim të fortë fetar karakterizohen nga një nivel i lartë shkallë e jeta kënaqësi, personale lumturia dhe nivelet e ulëta të pasojave të ngjarjeve traumatike të jetës (Ellison, 1983).

Elementet individuale të psikologjisë morale janë jashtëzakonisht të rëndësishme në fushën terapeutike dhe nuk duhen neglizhuar. Një shembull i kësaj është artikulli i R. Walters "Falja: një element thelbësor i një jete efektive". (Walters, 1984). Ajo tregon se si simptomat e ankthit zhduken nga reduktimi i zemërimit dhe falja e mëvonshme. Autori i bind pacientët e tij që të fillojnë nga ku janë dhe të bëjnë atë që është në fuqinë e tyre, dhe se Zoti do të bëjë pjesën tjetër. Autori identifikon këto faza të procesit të faljes: 1) përgatitja; 2) vendimmarrja; 3) veprim; 4) konfirmim; 5) shërimi e dikujt vet trupi.

### konkluzione

Çrregullimet e ankthit janë ndër më të shumtat problemet e zakonshme të shëndetit mendor në botë. Përveç kësaj, ankthi zë gjithashtu një pozitë udhëheqëse në terma prevalencë midis të gjitha problemeve mjekësore. Për besimtarët, madje edhe njerëzit fetarë indirekt, tendenca për t'u kthyer te feja në situata stresuese të jetës është një dëshirë e natyrshme dhe e pavetëdijshme për të gjetur mbështetje në një botë ku themelet po shkërmoqen. dhe, atë do duket, atje është nr shpresë dhe besimin. Për njerëzit për të cilët feja luan një rol të rëndësishëm, metaforat nga Librat e Shenjtë i japin forcë dhe kuptim jetës, duke i kthyer njerëzit e vuajtur në një ekzistencë të plotë dhe gëzim.

N. Peseschkian theksoi rëndësinë e besimit fetar në proceset e shëndetit mendor të njeriut, ndërsa theksoi se feja nuk do të zëvendësojë psikoterapinë dhe as psikoterapia nuk do të zëvendësojë fenë. Kështu, në kuadër të Psikoterapisë Pozitive dhe Transkulturore, jo vetëm që është e pamundur të injorohet botëkuptimi i një klienti.

veçanërisht me ankth, por është gjithashtu e rëndësishme që kjo të përdoret plotësisht në punën terapeutike, duke përdorur të gjithë spektrin e mundshëm të ndërgjegjes kulturore dhe fetare, si mjetin më të vlefshëm të terapisë.

### Referencat

- [1] **ELLISON, CW** (1983). Mirëqenia Shpirtërore: Konceptualizimi dhe Matja. *Journal of Psychology & Theology*, 11, 330-340.
- [2] **MATEI, A.** (2021). Shërimi dhe Spiritualiteti: Rasti Psikoterapeutik. *Psikoterapisti Global*, vëll. 1, Nr.1, fq 53-56. DOI: <https://doi.org/10.52982/lkj143>
- [3] **O'DOHERTY, EF (eds.)** (1965). *Feja dhe problemet e personalitetit*. Clonmore & Reynolds. 240 fq.
- [4] **PESECHKIAN, N.** (2016). *Psikosomatika Pozitive: Manuali Klinik i Psikoterapisë Pozitive*. Bloomington, SHBA : AuthorHouse. 601 fq.
- [5] **SCHUMAKER J. (ed.)** (1992) *Religion and Mental Health* . NY: Oxford, University Press, 320 fq.
- [6] **WALTERS, RP** (1984). Falja: Një element thelbësor në një jetë efektive. *Studime-in-Formative-Spirituality*, 5(3), pp. 365-374.
- [7] **BELORUSOV, S. [ BELORUSOV, S. ]** (2007). Семьмая сила психологии — актуализирање духовных ресурсов личности во парадигме вероучительных традиций. Постановка проблемы и примеры практической реализации [Forca e shtatë e psikologjisë është aktualizimi i burimeve shpirtërore të individit në të paradigme e doktrinoe traditat. Deklaratë e problemi dhe shembuj të zbatimit praktik]. *Psihoterapia [Psikoterapi]*. №8. [në rusisht]
- [8] **BELORUSOV, S. A. [ BELORUSOV, S. ]** (2017). Dy lloje të psikoterapisë me orientim fetar]. *Профессиональная Психотерапевтическая Газета [Gazeta Profesionale Psikoterapeutike]* №10 (179). [në rusisht]
- [9] **ПЕЗЕШКИАН Н. [ PESECHKIAN, N. ]** (1998) *33-и 1 форма partneriteti* [33 dhe 1 forma e partneritetit]. M.: Mjekësi. 288 p. [në rusisht]
- [10] **СЕЛЬЧЕНОК КВ [SELCHENOK, KV] (red.)** (2001). Психология религиозности и мистицизма: Хрестоматия [Psikologjia e religjiozitetit dhe misticizmit]. Mn.: Харвест. 544 p. [në rusisht]
- [11] **СКИННЕР РОБИН Э. С. [ SKYNNER ROBIN, ES ]** (1998) Психотерапия и духовная традиция. [Psikoterapia dhe Tradita Shpirtërore] Në: *Psihoterapia dhe духовные практики: Подход Запада и Востока к лечебному процессу* [Psikoterapia dhe praktikat shpirtërore: Qasja perëndimore dhe lindore ndaj procesit të shërimit]. сост. В. Hohlov. Minsk: Vida-N, S. 221-245 [në rusisht]



## КНИЖКОВА РЕЦЕНЗІЯ



### нє Sergija Sheremeti

учасник Majster kursu nga PPT,  
Doktor i doktoraturės në Universitetet shoqërore dhe  
politically psikologii (Київ), psikolog Хмельницького  
обласного медичного центру психічного здоров'я  
(Хмельницький, Україна) **Email:** [phomes.comtuck](mailto:phomes.comtuck).



**Россі, Лінн: НАСОЛОДЖУЙСЯ  
КОЖНИМ ШМАТОЧКОМ: ЯК  
УСВІДОМЛЕНО ЇСТИ, ЛЮБИТИ СВОЄ  
ТІЛО І ЖИТИ З РАДІСТЮ**

Видавець: ФОП Переверзева Н.С. (2022)

Мова: українська

Пєрмблєdhje: 208 histori

ISBN-10: 978-617-95102-1-2

Njoftimi i Harçova në një kohë të caktuar të jetës, një kërkesë për nevojë, që nga softueri i softuerit të ripërtërihet ose të jetë i përmbajtur në fund të jetës. Gjithçka më shumë proces do të zgjasë me përmbysjen dhe kontrollin e kontrollit, ju do të jeni në kërkim të dashurisë së tij deri në të njëjtën kohë. Kjo është ajo që ju nevojitet: "Përkthim automatik: English » Shqip falas.

Autorja libra Л. Россі є докторкою психологических наук та клінічною психологинею, яка має власний складний життєвий досвід, що привів її deri praktike усвідомленого життя. Вона вчить людей усвідомленості стосовно їди, тіла, почуттів. Книга є vіcladom praktikech napраcyувань usvidomlenosti formovanih on novi snovi praktikat e shpirtit nga yogi, буддизму та kristiyanties. Sami praktike spryamovani on vidçuttya tila, vidstезhuannnya pochuttiv ta sprezhennya për власними dumkami v momentі, що виникають у зв'язку со різними життєвими ситуаціями.

Në knizi vkazuється vazlivisty ozuminnya vetes, do të rrokulliset usvidomlenisty dhe ata vetë jetojnë «tut i teper». Autork дає багато практичних рекомендацій, власне кожний розділ завершується вправою, що зветься "Praktikimi i plotë" - praktikisht, nëse mund të përdorni leximin për veten tuaj dhe të kërkoni nga materjale teoretike më shumë. Mbishkrimet e librave të modës sformulojnë tekstin e duhur: «Moja e informacionit të shkojë në meny й formue nuk do të jetë në vetvete ose do të jetë në gjendje të përdoret për пërdorim, do të më pëlqejë?».

Л. Rossi розділила книгу на п'ять standardh rosdiliv, що zvut'sya crosami, ekipi i vetëm do të ndikojë në modelin e modelit të rotacionit. Takim чином v kinizi увага зосереджується jo në резульаті, до якого приходить людина, а në процесі розуміння себе во цьому світі протягом усього життя.

Крок і pari do të thotë dashurinë e tij, do të thotë veten në të gjithë ata që do të jetojnë dhe do të jenë të vetëдишëm. Mbani nevoja të tjera ose të tjera me azhurnimin e përdorimit të jetës. Autorka deklaroi, що кількість і вид їжі, який потрібний людині мислиається metodom prob i pomilok, tobtо власним досвідом isinютно іє її ільний темпом житької, dinі. Якщо ж особистість керується normale прійнятими тим чи inshim суспільством, токий шлях веде до діето центричного мислення, основою якого є контроль, а не довіра до себе. Slid tha, що бажання kontrolliyuvati hartuarnnya i formu ta vagu tila є nganim z standardx mehanizmit, що призводить до порушення харчової informacione.

Crock othery spryamovaniy on vidstезhuannya й знайомство із собою через розуминня власних pochuttiv. Л. Россі shkruaj, що кожна емоцій varta уваги й заслугує аби бути в нашому житті. Ju mund të mësoni nga emocionet tuaja në lidhje me emocionet tuaja mund të lidheni me këtë emocion.

Crok tretiy pro robotu with innutrity Rregulloret për dopomogoyu usvidomlennya, zgjerimi i koncepteve të brendshme të brendshme dhe përmbliidhen më shumë ndryshime. Praktikonі robotin me rregullat e brendshme të larmishme, të cilat janë të dobishme për t'u përdorur.

Крок четвертий про вибір якою людиною бути протягом життя. Л. Россі вказує, що живати щастя - це здібність, яку ми самі розвиваємо в собі. Same mi përcjelljemo власний шлях і në основі ризного, подекуди travmatically досвіду життя, беремо щось з собою. Unë do të jetë kjo, що ми взяли со нього і здійснює вплив наше теперішнє і майбутнє. Якщо людина zdetna usvidomleno brati korisne nga minologo, то її

të gjitha opsionet do të jenë në miçno, якщо j ni, që në takomu vipadku ludina pocladaється në zovnishni objekti dhe takiy shlyah є minilym dhe iktim.

Крок п'ятий про насолоду живати досвід në momenti dhe ndjeshmëria në vetvete, otochennya, світу та вищих сил. Nasolodzhuani momentom важливо со тих обставин, що життя швидке та непередбачуване, nicoli nuk e di se çfarë do të jetë momenti i duhur. Shembull, ju mund të lidhni për autorët me jetën tuaj në lidhje me online, në якої залишалось дуже pak sau. Pjesa më e madhe brati në jettya gjithëpërfshirëse në maksimum dhe për të mbajtur gjallë në maksimum не лише брала, а й віддала турбуючись про інших. Adje në të vogël take prekrasne життя й обрала за себе шлях vdyachnosti dhe ata vetë narovnyuvalasъ lyubov'yu, якою mogla diliti me inshime.

Njohuri për praktikat e barabarta me ndihmën e mjekësisë dhe teknologjisë së relaksimit, ose një herë në praktikë në praktikë. Ky është përdoruesi për ritmet e barabarta людей і shkarko formohet stосунки z їжею, тілом, почуттями во seredini vete, що sprіяє покрашення якості життя.

Në një moment të ri në knizi, një fjalë tha, do të rrobota me usvidomlenistyu ohoplyue në sobi rosuminnya jettya në dekilьkoh rivnyah. Fillim i parë є тілесний, що містить во собі почуття та dumki, що виникають në momenti. Nastupnim є рівень душі, що означає розуміння досвіду во konteksti shumë життя. Stannim tretim rivnem є shpirtovniy pro цинности et existencialni pitannya minuшosti життя.

Përdorimi i praktikave të funksionimit ose caktimi i dosvidomit, ose i dopomagave për shumë më tepër rradhitja në rrokullisje dhe ajo e një dite të përbashkët. Л. Россі shkruaj легко й просто, зрозумілою клієнтською мовою, немов авторка сидить поруч од тобою і ділиться власними цікавим досвідом. Kniga është e dobishme për të gjithë ata, për t'u njohur me dashurinë dhe për të mos e ndarë veten nga të dobëtit.

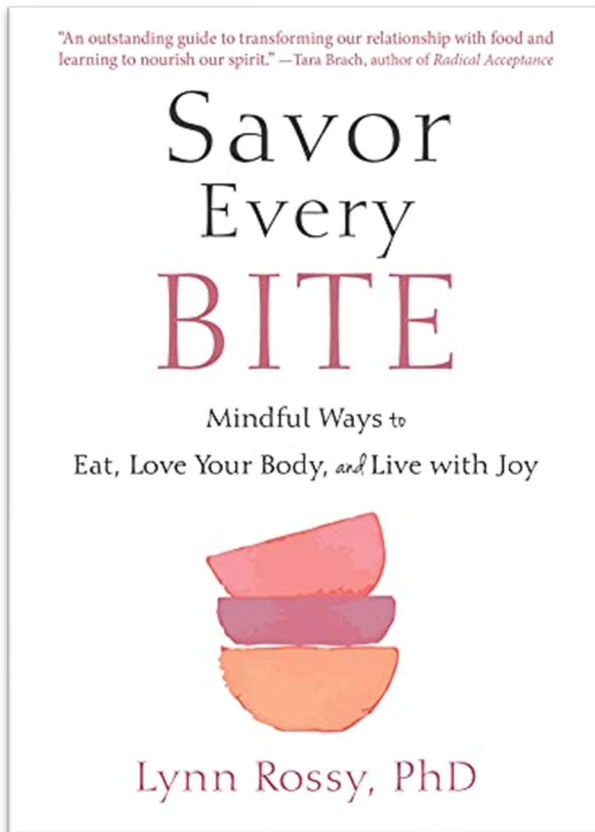
## RISHIKIM LIBRI



### nga Serhii Sheremeta

Pjesëmarrës i kursit master PPT,  
Student i doktoraturës në Institutin e Psikologjisë Sociale  
dhe Politike (Kiev), psikolog në Qendrën Mjekësore  
Rajonale të Shëndetit Mendor Khmelnytskyi  
(Khmelnyskyi, Ukrainë)

Email: [phomestuck@gmail.com](mailto:phomestuck@gmail.com)



Duke ngrënë sjellje është një integrale pjesë e jeta, a nevojë themelore që me zhvillimin e shoqërisë ka pushuar së qeni një kënaqësi e thjeshtë e urisë për të mbajtur jetën. Gjithnjë e më shumë, procesi i të ngrënit është të lidhura me ndalimet dhe të dëshirë për kontroll, dhe për këtë arsye njerëzit humbasin besimin në dëshirat e tyre. Kërkimet shkencore dhe praktike mbi temën e sjelljes së të ngrënit më çuan në një libër të mbushur me përvojën e një personi që ka kaluar pjesën më të madhe të jetës së saj duke u përpjekur të krijojë një marrëdhënie me ushqimin dhe trupi.

Autorja e librit, Lynn Rossy, është një Psy.D. dhe psikologe klinike, e cila ka pasur përvojat e saj të vështira të jetës që e çuan atë në praktikën e të jetuarit të ndërgjegjshëm. Ajo u mëson njerëzve të jenë të vetëdijshëm për ushqimin, trupin, ndjenjat. Libri është a prezantimi e praktike zhvillimet e ndërgjegjësimit u formuan në bazë të praktikave shpirtërore nga joga, budizmi dhe krishterimi. Vetë praktikat synojnë të ndjejnë trupin, të gjurmojnë ndjenjat dhe të vëzhgojnë mendimet e veta në momentin kur ato lindin në lidhje me jetën e ndryshme. situatave.

ISBN-13: 978-1684037469

**Rossy, Lynn: Shijoni çdo kafshatë:  
MËNYRAT E KUJDES për të ngrënë,  
për ta dashur trupin tuaj dhe për të  
jetuar me gëzim**

Botuesi: New Harbinger Publications (2021)

Gjuha: Anglisht

Letra e letrës: 232 faqe

ISBN-10: 1684037468

Libri thekson rëndësinë e të kuptuarit të vetvetes, i mëson lexuesit të zhvillojë vetëdijen dhe në këtë mënyrë të jetojë "këtu dhe tani". Autori jep shumë rekomandime praktike, në fakt, çdo kapitull përfundon me një ushtrim të quajtur "Savoring Practice" - një ushtrim praktik që mund të përdoret nga lexues për vete dhe lidhet me materialin teorik të paraqitur më parë. Pyetja kryesore e librit mund të formulohet si më poshtë: "A është sjellja ime e dëmshme për mua, duke krijuar mungesë besimi në veten time apo jam i prirur për sjellje të ndërgjegjshme që është e dobishme për unë?".

Lynn Rossy e ndau librin në pesë seksione kryesore të quajtura hapa, duke treguar kështu një hap pas-



modeli hap i punës me veten. Kështu, libri fokusohet jo në të rezultat te e cila a njeriu arrin, por në procesin e të kuptuarit të vetvetes në këtë botë në të gjithë jeta.

Hapi i parë i mëson një personi të eksplorojë veten, të ndalojë veten në rrjedhën e shpejtë të jetës dhe në këtë mënyrë t'i bëjë pyetje vetes dhe të dëgjojë nevojat dhe dëshirat reale të trupit të tij/saj. Ndjenja e nevojave të trupit është një nga themelet e jetës së vetëdijshme. Autori vëren se sasia dhe lloji i ushqimit që i nevojitet një personi është të përcaktuara nga gjyq dhe gabim, se është, nga përvoja e vetë personit për ngopjen dhe ritmi i jetës, i cili është unik për çdo person. Nëse një person udhëhiqet nga normat e pranuar nga një i veçantë shoqëria, pastaj kjo mënyrë drejton te a dietë të të menduarit qendror, i cili bazohet në kontroll, jo në vetëbesim. Duhet theksuar se dëshira për të kontrolluar ushqimin dhe formën dhe peshën trupore është një e të kryesore mekanizmat se çon në të ngrënë çrregullime.

Hapi dy është synuar në ndjekja dhe duke marrë te njohja e vetvetes nëpërmjet të kuptuarit të ndjenjave të veta. L. Rossy shkruan se çdo emocion është i denjë për vëmendje dhe meriton të jetë në jetën tonë. Është e rëndësishme të jemi pranë emocionit dhe trupi ynë mund të shërbejë si asistent në të jetuarit dhe reagimin ndaj emocionet.

Hapi i tretë ka të bëjë me punën me rregullat e brendshme përmes ndërgjegjësimit, zgjerimit të brendësisë së dikujt konceptet dhe me tutje ndjekja ato. Praktika e punës me rregulla të brendshme ndihmon për të zgjeruar jetën e dikujt dhe për ta mbushur atë me ngjyra të të gjitha të mundshmeve ngjyrat.

Hapi i katërt ka të bëjë me zgjedhjen se çfarë lloj personi të jetë gjatë gjithë jetës. L. Rossy thekson se lumturia e të jetuarit është një aftësi që ne e zhvillojmë në veten tonë. Ajo është ne OBSH zgjidhni tonë vet rrugë dhe, bazuar në përvoja të ndryshme, ndonjëherë traumatike të jetës, të marrim diçka me vete. Ajo që marrim nga këto përvoja ndikon në të tashmen dhe të ardhmen tonë. Nëse një person është në gjendje të marrë me vetëdije gjëra të dobishme nga e kaluara, atëherë atij asaj e brendshme mbështet do qëndrojnë fort, nëse jo, atëherë personi mbështetet në e jashtme

rrethanat dhe të tilla a rrugë është e ndryshueshme dhe të lëkundur.

Hapi i pestë ka të bëjë me të shijuarit e përvojës në këtë moment dhe të qenurit mirënjohës ndaj vetes, rrethit, të botë dhe e dikujt më të larta pushtet. Duke shijuar të moment është e rëndësishme sepse jeta është i shpejtë dhe i paparashikueshëm, nuk e dimë kurrë se kur një moment i caktuar do të jetë i fundit. Një shembull nga të e autorit jeta ishte saj mik me kanceri, i cili kishte shumë pak koha majtas. Të mik filloi të marrë gjithçka nga jeta në maksimum dhe të kalojë ditët e fundit me mirënjohje ndaj botës, në të njëjtën kohë ajo jo vetëm mori, por edhe dha, duke marrë kujdes e të tjerët. Pas te gjitha, ajo kishte një jetë kaq të bukur dhe zgjodhi rrugën e mirënjohjes dhe kështu u mbush me dashuri që mund ta ndante të tjerët.

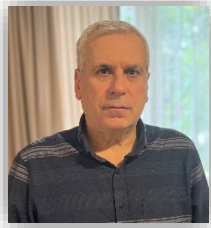
Libri është i mbushur me shumë praktika që lidhen me meditimin dhe teknikat e relaksimit që gjenden shpesh në praktikën e jogës. Ushtrime të tilla janë të dobishme për shumë njerëz të ndryshëm dhe mësojnë se si të krijojnë një marrëdhënie me ushqimin, trupin dhe ndjenjat brenda vetes, të cilat kontribuojnë në një cilësi më të mirë të jetës.

Bazuar në librin, duhet theksuar se puna e ndërgjegjësimit përfshin të kuptuarit e jetës në disa nivele. Niveli i parë është trupor, i cili përfshin ndjenjat dhe mendimet që lindin në moment. Tjetra është niveli i shpirtit, që do të thotë të kuptosh përvojën në kontekstin e gjithë jetës. Niveli i tretë i fundit është niveli shpirtëror rreth vlerave dhe ekzistencial pyetje e të kalimtare e jeta.

Përdorimi i praktikave të ndërgjegjes është një përvojë interesante që ndihmon për t'u përqëndruar më shumë në zhvillim dhe ndihmon një perceptojnë secili ditë si unike dhe interesante. L. Rossy shkruan lehtë dhe thjesht, në qartë klient gjuhe, si nëse të autor është ulur pranë jush dhe po ndan përvojat e saj interesante. Libri është i dobishëm jo vetëm për ata që janë të interesuar në temën e sjelljes së të ngrënit, por edhe për njerëzit që duan të mbushen me dashuri çdo ditë dhe ta ndajnë atë me të tjerët.



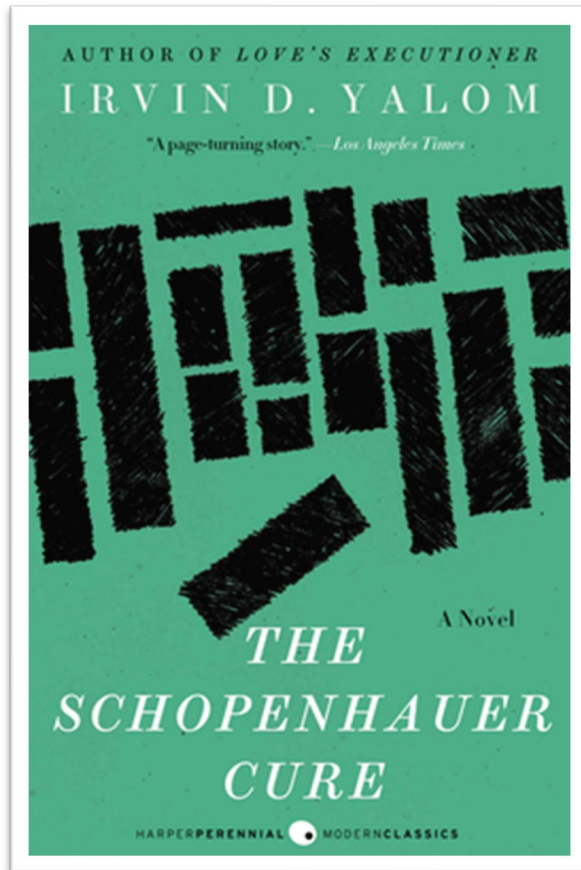
## RISHIKIM LIBRI



### nga Mamuka Badridze

Themeluesi i IDC - Qendra e Psikoterapisë Pozitive dhe  
Transkulturore (Tbilisi, Gjeorgji)  
PPT pjesëmarrës i kursit master

Email: [mamukabadridze@gmail.com](mailto:mamukabadridze@gmail.com)



### Irvin D. Yalom: KURA E SHOPENHAUERIT

Botuesi: Harper Perennial Modern Classics (2020)

Gjuha: Anglisht Letra

e letrës: 384 faqe

ISBN-10: 0060938102

ISBN-13: 978-0060938109

I mbaj mend si në imja fëmijërinë imja miq dhe unë mblidhesha për të luajtur rreth piramidës së rërës së grumbulluar pranë shtëpisë sime dhe secili prej nesh bëri ç'të mundej për të lënë një gjurmë tek ata që ndryshonin çuditërisht rëra.

Kur mbaruam së luajturi, pasi kishim arritur tonë qëllimi, I do largohen të copë rërë me një kështjellë të bukur ose një version të përmirësuar të ndonjë figure kafshe të ngritur mbi të, duke u ndjerë ndryshe çdo koha.

Kishte ditë kur isha i lumtur dhe krenar e punës sime. Ndonjëherë nuk isha shumë i lumtur dhe kujtoj kohët kur ndihesha i pakënaqur sepse I kishte jo menaxhuar të bëjnë çdo gjë, pasi një fëmijë i madh nuk më linte të luaja. Herë pas here, I do vetëm shikojnë të të tjerët puna, duke u ndjerë hezitues për t'i ndihmuar në ndërtimin e një qyteti rërë, pasi kjo nuk më interesonte aspak. Miqtë e mi përjetuan emocione të ngjashme, të cilat shpesh shkaktonin konflikte mes tyre ne.

Jeta është shumë si të luash në rërë. Njerëzit sillen në të njëjtën mënyrë, duke bërë atë që munden, ndonjëherë duke arritur sukses, ndonjëherë duke dështuar dhe pasi mbarojnë punën e tyre, ata përjetojnë njëjtë ndjenjat dhe përsëritni të njëjtë veprimet si fëmijët që luajnë me të rërë.

Ka raste kur secili prej nesh fillon t'i bëjë pyetje vetes për rolet tona në jetë. Megjithatë, ne nuk jemi gjithmonë në gjendje të gjejmë përgjigjet. Kjo mund të shpjegohet me faktin se jeta është mjaft voluminoze dhe të numri e ata që mund të na thonë të gjithë të vërtetën është shumë i vogël.

Prandaj, është e dëshirueshme që secili prej nesh të ketë një hapësirë të sigurt, ku të mund të flasim lirshëm për veten dhe një një tjetër.

gjatë të cilit diagnostikohet me më të rëndat lëkurën

Megjithëse hapësira të tilla nuk janë të lehta për t'u gjetur, ato ende ekzistojnë dhe njëra prej tyre quhet "psikoterapi në grup".

Unë pata fatin që u përfshiva në punën e një grupi psikoterapie, që ishte një përvojë e pabesueshme. Ajo i bërë të tilla a dallimi për mua se papritmas gjeta jetën time të ndarë në dysh fazat

– para dhe pas terapisë në grup.

Në fund, puna në grupin e psikoterapisë prej tetë personash doli të ishte shumë e dobishme, pasi fillova t'i shikoja gjërat nga këndvështrime të ndryshme, që ishte diçka krejtësisht e re për mua.

Në fazën e hershme të punës së grupit, kam zhvilluar qëndrime ambivalente ndaj anëtarëve të grupit. të cilat ishin kryesisht kushtëzuar nga emocione të ndryshme, të cilat shkaktuan disa turbulenca mes ne.

Me kalimin e kohës, emocionet pak a shumë u qetësuan dhe atmosfera u bë më e relaksuar dhe miqësore, gjë që megjithatë nuk do të thotë se anëtarët e grupit pushuan së ndjeri emocionet ose humbën dëshirën për t'u bashkuar.

Përfitimet që sjell puna në grup psikoterapie për secilin anëtar të grupit janë vërtet domethënëse; megjithatë, përdorimi me mençuri i këtyre përfitimeve kërkon njohuri dhe përvojë të caktuar. Këto janë aspektet që trajton Irvin Yalom, një psikiatër dhe psikoterapist i madh amerikan, në kryeveprën e tij të titulluar Kura e Schopenhauer.

Kjo libër jep e saj lexues a thellë depërtim, jo vetëm në psikoterapi, por edhe në filozofi; nuk është thjesht interesante për t'u lexuar, por gjithashtu ngre pyetje për thelbin e jetës, për vlerat njerëzore dhe misionin e një qenieje njerëzore në realitet. jeta.

Libri përmban 42 kapituj dhe ka dy komplete paralele: tregimi i parë na tregon për veprën e a psikoterapi grupi në moderne herë, ndërsa historia tjetër na çon rreth dy shekuj në të kaluarën për të na njohur me filozofin dhe mendimtarin e madh gjerman Arthur Schopenhauer.

Dr. Julius Hertzfeld, a e suksesshme psikoterapisti, bën një kontroll rutinë mjekësor,



kanceri. Ai mëson se ai ka rreth a vit majtas te jetosh. Kur ai përballet me diagnozën e një sëmundjeje kaq të rëndë, Julius vendos të kontaktojë me e tij ish pacientët të cilit ai dështoi për të kuruar në të kaluarën, për të korrigjuar të tijëngabimet.

Mes pacientëve të tillë, ai gjen Philip Slate, njeriun të cilin e trajtoi njëzet vjet më parë. Kur takon Slate, Julius mëson se burri e ka zgjidhur praktikisht problemin e tij me ndihmën e "dua", i thotë Filipi Julius, duke shtuar se e vetmja rrugëdalje është të zbresësh nga timoni.

Pas kësaj, Filipi vendos të përdorë një metodë të pazakontë trajtimi, e cila duhet ta ndihmojë atë të bëhet psikoterapist. Për të arritur qëllimin e tij, Filipi i kërkon Juliusit të bëhet mbikëqyrësi i tij. Nga ana e tij, Julius dyshon se Filipi ka arritur t'i zgjidhë problemet e tij me atë metodë të re.

Megjithatë, të dy burrat arrijnë një marrëveshje: Julius pranon propozimin e ish-pacientit të tij me një kusht: për gjashtë muaj, Filipi duhet të marrë pjesë në seancat e terapisë grupore të drejtuara nga Julius.

Meqenëse Julius i njeh mirë specifikat e grupi terapi, e cila është bazuar në të parimi i mëposhtëm: nëse punoni në grup, ose kryeni seanca në grup, ose përpiqeni t'i

ndihmoni klientët tuaj të krijojnë marrëdhënie me njerëz të tjerë, nuk mund të shmangni duke mbajtur marrëdhëniet me ato, të Aspekti kryesor, motivues i marrëveshjes së tij me Filipin bëhet i qartë.

Julius beson se ka dy faza në punën e një psikoterapisti: e para është formimi. a marrëdhënie, e cila është shpesh emocionale, dhe faza e dytë është kuptimi i asaj marrëdhënieje. Psikoterapia funksionon përmes alternimit të njëres me tjetrën – përjetimit të emocioneve dhe kuptimit të tyre.

Autori i librit na tregon për anëtarët e grupit dhe duke shpalosur tiparet e tyre karakteristike, filozofisë së Arthur Schopenhauer, "shprehja e vetvetes". Ai demonstron "shprehja e vetvetes" si një mënyrë të vetëdijshëm se jemi të dë

dhe ndryshimet në to, të cilat i ndihmojnë ata të kapërcejnë dyshimet dhe frikën. Si rezultat i punës së tyre në a grup, ata marr te kuptojnë se “Ne duhet të trajtojmë me kënaqësi çdo marrëzi, dështim dhe ves njerëzor, duke pasur parasysh se ato që kemi përpara janë thjesht dështimet, marrëzitë dhe veset tona. Sepse ato janë vetëm të metat e njerëzimit, të cilave u përkasim edhe ne dhe, si rrjedhim, të gjitha të njëjtat mangësi i kemi të varrosura brenda vetes. Ne nuk duhet të indinjojmë të tjerët për këto vese thjesht sepse ato nuk shfaqen tek ne tek ne moment.”

Paralelisht me historinë e shtatë anëtarëve të grupit, Yalom përshkruan ngjarjet më të dukshme në jetën e Arthur Schopenhauer, duke demonstruar formimin personal dhe rritjen profesionale të filozofit të madh. “Schopenhauer besonte se një njeri me forcë të brendshme ose virtyti do jo kërkojnë furnizimet e çdo lloj nga të tjerët; një njeri i tillë i mjafton vetes...” “Imja intelekti,” ai shkroi, “përkasin jo për mua, por për botën”, – duke lexuar këto citate ne marr të përshtypje se Arthur Schopenhauer është një nga personazhet kryesore të libër.

Sëmundja e rëndë që gradualisht pushton plotësisht trupin e tij e mund Julius moralisht, megjithëse ai pretendon të jetë i qetë. Pavarësisht nga gjendja e tij e rëndë, falë mbështetjes nga anëtarët e grupit dhe filozofisë së Schopenhauer-it, Julius ende e ka mundësinë të zgjidhin e tij problemet dhe zbuloni a anët e reja të vetë.

“Julius i dinte predikimet për jetë a vdekje si kusht. Ai u pajtua me stoikët, të cilët thanë: “Sapo lindim, fillojmë të vdesim” dhe me Epikuri, OBSH i arsytuar, ‘Ku I jam, vdekja nuk është dhe ku është vdekja, unë nuk jam. Prandaj, pse të kesh frikë nga vdekja?’” Si mjek dhe psikoterapist, Julius shpesh i ka përdorur ato truizma jo shumë të gëzuara për të ngushëlluar pacientët e tij që po vdisnin, të cilën ai e konsideronte detyrën e tij. Megjithatë, ai kurrë nuk do ta kishte imagjinuar se do t'i duhej t'i zbatonte ato në të tija jeta.

Libri na ofron dialogë të mendimeve të ndryshme për vdekjen. “Spinoza-s i pëlqente të përdorte një frazë latine, sub specie aeternitatis, që do të thotë “nga aspekti i përjetësisë”. Ai sugjeroi që ngjarjet shqetësuese të ditës bëhen më pak shqetësuese nëse shikohen nga aspekti i përjetësisë, “i thotë Filipi Juliusit, duke parë. në e tij sytë, duke vënë në dukje se të tilla një qëndrimi mund të jetë i dobishëm për dikë që është në rrezik serioz, si Julius. Këta dialogë e bëjnë atë të Yalomit libër a lloj e personale terapi se mund të ndihmojë lexuesin të kapërcejë përfundimisht frikën nga vdekja.

Pavarësisht të trishtim ne ndjej pas duke lexuar të faqet e fundit e të libër, të lexuesit ende marr të ndjenja e kënaqësisë, sepse ata tashmë e kanë kuptuar, me ndihmën e librit të mrekullueshëm të Irvin Yalom, se si njerëzit mund ta bëjnë më të lehtë largimin e tyre nga kjo botë dhe si mund të mësojnë të duan. jeta.

# LAJME WAPP

**D** vesh anëtarë WAPP,  
Të dashur miq dhe  
mbështetës të  
Psikoterapisë Pozitive  
në mbarë botën,

Bota është përballur në vitin 2022 me beteja të panumërta, dhe me më shumë se 2200 anëtarët tanë në 5 kontinente, ne u përballëm me gjithçka, nga trazirat sociale dhe trazirat politike

ndaj përkeqësimit të të drejtave të njeriut dhe rritjes së pabarazisë ekonomike, dhe mbi të gjitha, me një luftë në Evropë e cila ende po vazhdon dhe po prek shumë nga anëtarët tanë të dashur.

Së bashku i kaluam këto kohë, dhe solidariteti dhe qëndrueshmëria jonë si komunitet, na lejojnë të shohim përpara me shpresë të ardhmen. Në të njëjtën kohë, ne shohim se Psikoterapia Pozitive nuk është vetëm e nevojshme në shumë vende, por se PPT-ja pranohet nga shumë njerëz si një mënyrë shumë në kohë dhe e dobishme për t'u marrë me shëndetin mendor dhe jetën.

Së bashku arritëm qëllimet tona falë punës dhe angazhimit tuaj të jashtëzakonshëm. Për të përmendur vetëm një pak:

Ne kemi iniciuar dhe/ose mbështetur një sërë projektesh për të mbështetur shëndetin mendor të anëtarëve tanë të prekur nga lufta në Ukrainë dhe jemi shumë mirënjohës për iniciativat e shumta të polakëve tanë. kolegë

Zbatuam një sistem të ri pagesash (Stripe), një bazë të dhënash menaxhimi dhe një zonë të veçantë të anëtarëve (portal) Member365, gjë që na solli në një nivel të ri në epokën dixhitale.



WORLD ASSOCIATION FOR POSITIVE  
AND TRANSCULTURAL PSYCHOTHERAPY

We implemented a new payment system (Stripe), a management database and a special member's area (portal) Member365, which brought us to a new level in the digital era.



Figura 3  
Numrat e botuar të Revistës PPT  
"Psikoterapisti global"

Figura 2  
"Libër mësuesi mbi Psikoterapinë  
Psikodinamike Pozitive" nga Udo  
Boessmann dhe Arno Remmers në gjuhë  
të ndryshme

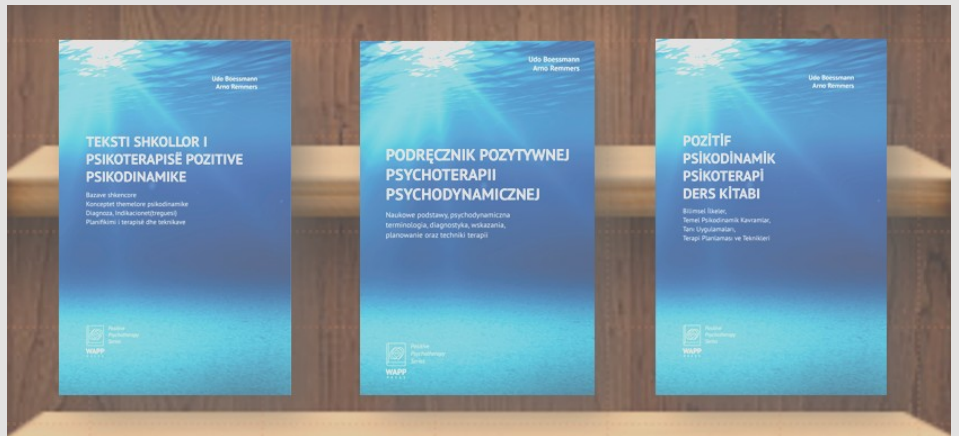
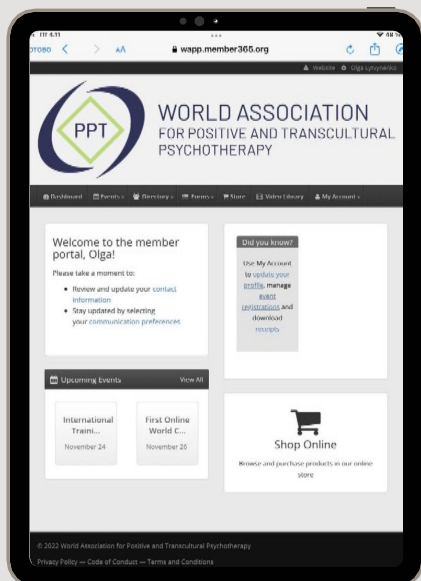


Figura 1  
Portali i ri i anëtarëve WAPP:  
wapp.member365.org



"Libër mësuesi mbi Psikoterapinë Psikodinamike Pozitive" i sapo redaktuar nga Udo Boessmann dhe Arno Remmers u botua për herë të parë në shqip, polonisht dhe turqisht. - dhe më shumë gjuhë janë në përgatitje.

"Standardet dhe kurrikula të reja të trajnimit WAPP" si dhe dokumente dhe doracakë të tjerë të dobishëm janë zhvilluar dhe zbatuar në vitin 2022; kjo bëri të mundur integrimin e plotë të WAPP në kriteret e Shoqatës Evropiane për Psikoterapi (EAP).

Revista jonë "The Global Psychotherapist" vazhdon zhvillimin e saj të suksesshëm. 24 kërkime bindëse PPT janë botuar në 2022, dhe Revista jonë PPT u pranua si autoritative bazat e të dhënave shkencore DOAJ dhe IC Master listuan dhe morën një shkenometrik të lartë gradë

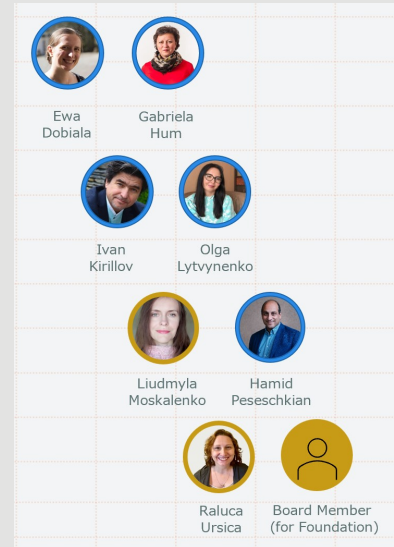
U zgjodh një bord i ri dhe të tre komitetet u futën më thellë në shumë tema komplekse. Zyra Qendrore u forcua, për të përballuar kërkesat e shumta nga anëtarët.



Pavarësisht nga konteksti i vështirë, ne arritëm të takoheshim virtualisht gjatë dy ngjarjeve tona ndërkulturore: Seminari i 23-të Ndërkombëtar i Trajnimit dhe Konferenca e Parë Botërore në internet për PPT. Suksesi i tyre i madh është edhe sepse për herë të parë në ngjarjet tona, nuk kishte asnjë pengesë gjuhësore ndërmjet pjesëmarrësve nga vende të ndryshme, pasi kishim përkthim të njëkohshëm në katër gjuhë.

Arritjet e këtij viti nuk do të ishin të mundura pa mbështetjen e vazhdueshme të anëtarëve tanë shumë të vlerësuar, përmes përfshirjes personale në përparimin e WAPP, përmes ideve dhe përpjekjeve tuaja dhe rritjes suaj profesionale brenda familjes PPT. WAPP është organizata dhe nevojat tuaja ju!

Ne e presim vitin 2023 me besim dhe besim. Bordi dëshiron të organizojë më shumë takime personale në vitin e ardhshëm, sepse takimi personal (offline) është shumë i rëndësishëm për marrëdhëniet tona mes njëri-tjetrit dhe për përparimin e punës sonë në 43 vende! Fillimi do të jetë në shkurt me një takim pune të anëtarëve të Bordit dhe komisioneve kryesore, me disa kolegë nga



**Figura 4**

*Bordi i Drejtorëve të WAPP për 2022-2024*

vendet e përzgjedhura, lidhur me punën strategjike dhe zhvillimin e mëtejshëm të WAPP dhe PPT. Ky takim do të zhvillohet në Stamboll, për arsye logjistike. Planet tona përfshijnë një konferencë më të madhe për të gjithë anëtarët që mund ta bëjnë të mundur në pjesën e dytë të vit.

***Ju falenderojmë thellësisht dhe ju dëshirojmë paqe!***

*Me mirënjohje të thellë dhe më të mirën dëshirat Të WAPP Bordi e Drejtorët dhe kokë Zyrë*

**Figura 5**

*Në vitin 2022: WAPP ka arritur mbi 2200 anëtarë nga 42 vende dhe 5 kontinente*







## INFORMACION DHE UDHËZIME PËR AUTORËT

“Informacionet dhe udhëzimet për autorët” janë të plotë dhe të përditësuar në faqen e internetit të JGP:

[positum.org/ppt-journa/](http://positum.org/ppt-journa/)

**Psikoterapisti Global (JGP)** është një revistë dixhitale ndërdisiplinore kushtuar Psikoterapisë Pozitive (PPT pas Peseschkian, që nga viti 1977)<sup>TM</sup>. Kjo revistë gjysmë-vjeçare e rishikuar nga kolegët publikon artikuj mbi përvojat dhe zbatimin e metodës humaniste-psikodinamike të Psikoterapisë Pozitive dhe Transkulturore. Temat variojnë nga artikujt kërkimor mbi çështjet teorike dhe klinike, rishikimet sistematike, risitë, artikujt e menaxhimit të rasteve, aspekte të ndryshme të trajnimit dhe edukimit psikoterapeutik, aplikimet e PPT në këshillim, edukim dhe menaxhim, letra drejtuar redaktorëve, rishikime librash, etj. është një seksion i veçantë kushtuar profesionistëve të rinj që synon të inkurajojë kolegët e rinj të publikojnë. Revista mirëpret dorëshkrime nga kultura të ndryshme dhe vende.

**Gjuhët** e artikujve janë: anglisht, rusisht dhe ukrainisht. Çdo artikull duhet të ketë abstrakte në anglisht dhe për artikujt ukrainas dhe rusisht - në anglisht dhe në gjuhët origjinale.

Për redaktimin e gjuhës angleze, autorët mund të kërkojnë ndihmë nga redaktori ynë i gjuhës angleze, Dr. Dorothea Martin (SHBA/Shqipëri). Ky shërbim është pa pagesë për autorët. Por, kjo është vetëm për redaktim, jo për përkthim - email përmes

[journal@positum.org](mailto:journal@positum.org)

**Procesi i rishikimit** : Të gjitha dorëshkrimet - me përjashtim të rishikimeve të shkurtra të librave - do të anonimizohen dhe do t'u dërgohen të paktën 2 gjyqtarëve të pavarur për rishikime 'dopio verbër' nga kolegët. Rishikimet e tyre (gjithashtu të anonimizuar) do t'i dërgohen më pas autorit. Gazeta "The Global Psychotherapist" përdor softuerin "Unicheck" për të zbuluar raste të mbivendosjes dhe teksteve të ngjashme në dorëshkrimet e dorëzuara dhe pranon në rast të një rezultati të kënaqshëm (të përcaktuar për secilin prej artikujve në baza individuale nga raporti i fragmenteve të tekstit origjinal, fragmente të huazuara dhe prania e lidhjeve të zyrtarizuara – 85 %).

**Parashtresat** mund të dërgohen vetëm me një bashkëngjitje emaili në formatin DOC, DOCX, RTF [journal@positum.org](mailto:journal@positum.org)

Për formatimin e artikullit, duke përfshirë informacionin për autorët, editorialet u kërkojnë autorëve të përdorin shabllone speciale.

- Për seksionet shkencore: [Model për shkencore artikuj](#)
- Për seksionet praktike: [Model për praktikë artikuj](#)
- Recensionet dhe letrat e librave pranohen në formë falas. Një autor mund të botojë vetëm një punim për çdo çështje.

Në rrethana të jashtëzakonshme, artikujt më të gjatë (ose variacionet e këtyre udhëzimeve) mund të merren parasysh nga redaktorët, megjithatë, autorët do të kenë nevojë për një miratim specifik nga redaktorët përpara paraqitjes së tyre. (Zakonisht lejojmë një diferencë gabimi 10%+/- në numërimin e fjalëve.)

ISSN 2710-1460

WAPP



January 2023

Number 1

Volume 3

# THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

**Referencat** : Autori duhet t'i listojë referencat në mënyrë alfabetike në fund të artikullit, ose në një fletë të veçantë, duke përdorur një stil bazë Harvard-APA. Lista e referencave duhet t'u referohet vetëm atyre referencave që shfaqen në tekst p.sh. (Fairbairn, 1941) ose (Grostein, 1981; Ryle & Cowmeadow, 1992): rishikimet e literaturës dhe bibliografitë më të gjera nuk pranohen. Detajet e stilit të përbashkët Harvard-APA mund t'ju dërgohen sipas kërkesës ose janë të disponueshme në të ndryshme faqet e internetit.

Në thelb, përdoret formati i mëposhtëm, me shkronja të mëdha kapitale, kursive dhe shenja pikësimi. Këtu janë tre shembuj bazë:

[1] Për artikuj revistash / periodike (titujt e revistave nuk duhet të jenë shkurtuar):

**FAIRBAIRN, WRD** (1941). Një psikopatologji e rishikuar e psikozave dhe neuropsikozave. *International Journal of Psychoanalysis* , Vol. 22, fq 250-279.

[2] Për libra:

**PESESCHKIAN, N.** (2016). *Psikosomatika Pozitive: Manuali Klinik i Psikoterapisë Pozitive, Bloomington* , SHBA: AuthorHouse UK.

[3] Për jo anglisht burimet:

**ШПИГЕЛЬБЕРГ, Г. М. [SPIEGELBERG, HM]** (2002). *Феноменологическое движение. Историческое введение* [Lëvizja fenomenologjike. Hyrje historike]. M.: "Логос". 608 shek.

[4] Për kapitujt me shumë autorë libra:

**PESESCHKIAN H., REMMERS A.** (2020) *Psikoterapia pozitive: Një hyrje* . Në: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (eds), *Psychiatry Positive, Psychotherapy and Psychology*, (fq. 3-9). Springer, çam.

## Frekuenca dhe e drejta e autorit

Revista botohet dy herë në vit. Revista mbështet politikën e aksesit të hapur bazuar në parimin e shpërndarjes falas të informacionit shkencor dhe shkëmbimit global të njohurive për përparimin e përbashkët shoqëror. Autorët që botojnë nën çdo licencë të lejuar nga revista ruajnë të gjitha të drejtat. Politika editoriale e Gazetës lejon që të gjitha versionet e artikujve të botuar të depozitohen në një depo institucionale ose të tjera sipas zgjedhjes së autorit pa embargo. Redaksia e Revistës rezervon të drejtën të korrigjojë artikujt e paraqitur për botimi.

Informacione të mëtejshme dhe detajet e kontaktit janë në dispozicion në faqen e internetit të JGP:

[positum.org/ppt-journal](http://positum.org/ppt-journal)