

# THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

July 2022  
Number 2  
Volume 2

---

JOURNAL OF POSITIVE AND TRANSCULTURAL PSYCHOTHERAPY



WORLD ASSOCIATION FOR POSITIVE  
AND TRANSCULTURAL PSYCHOTHERAPY

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

# THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

July 2022  
Number 2  
Volume 2



**Psikoterapisti Global (JGP)** është një revistë dixhitale ndërdisiplinore kushtuar Psikoterapisë Pozitive dhe Transkulturore (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 kërkimi artikuj në teorike dhe klinike çështjet, sistematike

rishikime, risi, artikuj për menaxhimin e rasteve, aspekte të ndryshme të trajnimit dhe edukimit psikoterapeutik, aplikimet e PPT-së në këshillim, edukim dhe menaxhim, letra drejtuar redaktorëve, rishikime librash, etj. Ka një seksion të veçantë kushtuar profesionistëve të rinj që synon të inkurajojë kolegët e rinj për të botuar. 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 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

**Andre R. Marseille** , USA

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

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

**Shridhar Sharma** , Indi; **Arno Remmers** , Gjermani; **Ivan Kirillov** , Turqi; **Maksim Chekmarev** , Rusi; **Todor S. Simeonov** ; Bullgaria; **Oleksandra Nizdran-Fedorovich** , Ukrainë; **Polina Efremova** , Rusi; **Ewa Dobiała** , Poloni; **Aleksandra Zarek** , Poloni; **Liudmyla Moskalenko** , Ukrainë; **Yevhen Karpenko** , Ukrainë; **Zlatoslav Arabadzhiev** , Bullgari; **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.*

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

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

# THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

July 2022  
Number 2  
Volume 2

## EDITORIAL:

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

**GLOBALIZIMI TRANSKULTURAL: Mbi përgjegjësinë shoqërore të psikiatërve dhe psikoterapistëve si pionierë, iluministë dhe ndërtues urësh në Evropën e sotme multikulturore**

Hamid Peseschkian ..... 7

## KËRKIMI DHE INOVACIONI:

**Burimet e Brendshme të Mirëqenies Psikologjike Personale**

Liudmyla Serdiuk ..... 17

**Veçoritë e perspektivës kohore të nxënësve me aftësi të kufizuara**

Olga Kuprieieva ..... 24

## PARAQITJA ME KRIZË DHE TRAUMË

**Lojërat psikosociale transkulturore si mjete në këshillimin në grup, terapinë dhe trajnimin për përballimin e krizave dhe traumave nga lufta, konflikti i armatosur dhe shpërngulja e detyruar**

Etion Parruca ..... 32

**Zbulimi i stresit në modele balanca: integrimi i metodës psikoterapeutike [Zhvillimi i tolerancës së shqetësimit të ndërgjegjshëm në modelin e ekuilibrit: Integrimi i metodave psikoterapeutike]**

Ия Гордиенко-Митрофанова [Iia Gordiienko-Mytrofanova], Денис Гоголь [Denys Hohol]... ..... 42

## TRAJNIM PPT:

**Të jesh një trajner për psikoterapi - Fillimi i një karriere të re**

Gabriela Hum ..... 56

# THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

July 2022  
Number 2  
Volume 2

## RASTET PSIKOTERAPEUTIKE:

Kur Puna Sociale e Shëndetit Mendor ndeshet me Psikoterapi Pozitive dhe Transkulturore: Rastet e Shërbimit të Punës Sociale për Pacientët me Çrregullime Bipolare Yanan Zhang ..... 60

Mundësitë e punës me tregime popullore bullgare për gratë dhe vajzat që kanë qenë viktime të dhunës

Veronika Ivanova ..... 68

## PRAKTIKA MODERNE PPT:

Pyetësor për aderimin dhe konfliktet e fshehura në farmakoterapi bazuar në parimet kryesore të psikoterapisë pozitive dhe transkulturore

Friedhelm Roeder ..... 72

Si funksionojnë tregimet tradicionale në procesin e zgjidhjes së konfliktit të pavetëdijshëm, ndërpersonal dhe kulturor? Një kontribut në tregim Etika

Arno Përkujton... ..... 77

## SHQYRTIMET E LIBRAVE:

"Swamplands of the Soul: Life New in Dismal Places" nga James Hollis (1996)

Shqyrtuar nga Olga Litvinenko ..... 86

WAPP LAJME ..... 88

NGJARJE NJOFTIMET ..... 90

INFORMACION DHE UDHËZIME PËR AUTORËT ..... 91

MIRË SE VINI NGA KORDI REDAKTOR I

REVISTA PPT

"PSIKOTERAPIsti GLOBAL"

**I dashur lexues,**

Numri i katërt i "The Global Psychotherapist", Revista Ndërkombëtare e Psikoterapisë Pozitive, vjen jashtë në një jashtëzakonisht vështirë koha për të gjitha e njerëzimi. Që nga viti të botimi i numrit të mëparshëm të Gazetës sonë, kanë ndodhur ngjarje që kanë tronditur botën. Në territorin e Evropës në shekullin XXI, ka një luftë të gjerë të Federatës Ruse kundër Ukrainë, në e cila civilët, fëmijët, femrat, dhe të të moshuar vuajnë dhe vdes sq masiv. Ka diçka që më parë dukej e paimagjinueshme, e pamundur, kaq absurde dhe joreale. Doli se pandemia globale dhe situatat e ankthit dhe frikës të lidhura me Covid-19 ishin vetëm fillimi i sprovave të vështira dhe të vështira. herë.

Është gjatë kësaj periudhe që puna e psikoterapistëve bëhet veçanërisht e kërkuar, sepse synon të zvogëlojë dhe përpunojë vuajtjet njerëzore. Nga ana tjetër, puna e autorëve, bordit redaktues, recensentëve, publikimi i rezultateve të kërkimit shkencor dhe konceptimi i përvojës praktike janë kontributet tona për përmirësimin e cilësisë së jetës mendore të njeriut dhe reduktimin e vuajtjeve njerëzore dhe çrregullimeve mendore.

Kjo çështje lindi e vështirë, atmosfera e luftës dhe e ankthit për të ardhmen shoqëroi dhe përshkoi gjithë komunitetin tonë të psikoterapistëve pozitivë. Bordi redaktues pritej më shumë artikuj në trauma terapi dhe krizës këshillim, por ndoshta jo mjaft koha ka kaloi te pasqyrim në të aktuale lufte. Megjithatë, kjo çështje e tonë ditat përfshin dy artikuj në duke punuar te tejkaluar të traumatike pasojat e lufte dhe krizës (Parruca Etion, Gordiienko-Mytrofanova, Hohol), në të cilën do të gjeni një përshkrim të mjeteve dhe mënyrave specifike e duke punuar dhe do të jetë në gjendje te përdorni kjo njohuri në juaja aktuale praktikë. Kështu, në Etion Parruca artikull, ju do mësojnë rreth të tilla një inovative mjet si a psikosociale, lojë transkulturore, e cila gjatë një sesioni në grup tregon se kjo nuk është vetëm një mënyrë efektive për të arritur tek masat që kanë nevojë për mbështetje gjatë një krize, por gjithashtu një qasje efektive, holistike që mobilizon të gjithë qenien, duke punuar në mënyrë proaktive me të dy palët kryesore. dhe dytësore aftësitë. Pastaj, në të artikull nga lia Gordiienko-Mytrofanova dhe Mohon Hohol, ju do Shiko a përshkrim e si te zhvillojnë i ndërjegjshëm stresi rezistencës si pjesë e të integrimi i terapisë Ericksonian pozitive, të orientuar drejt trupit, hipnozës, desensibilizimit dhe përpunimit okulomotor metodat.

Tradicionalisht, në revistën tonë, nën titullin "Kërkime dhe Inovacione në PPT", artikujt janë paraqitur se karakterizojnë të mundësitë e teorike konstrukton e PPT për të studimi i materialit mendor të një personi. Në artikullin e saj, Liudmyla Serdiuk kreu dhe paraqet një analizë empirike të burimeve personale dhe tregoi se zhvillimi i tyre është baza e mirëqenies psikologjike dhe funksionimit efektiv të një personi, kur ai mund të realizojë potencialin e tij, të kapërcejë në mënyrë efektive vështirësitë e jetës dhe punojnë në mënyrë produktive. Olga Kuprieieva, nga ana tjetër, matematikisht konfirmon të lidhje ndërmjet a i balancuar koha Prespektive dhe cilësitë personale të vetëvendosjes, vetë-kuptimit, vetëpranimit, autonomisë, vetë-efikasitetit dhe jetës kënaqësinë.



Gjithashtu nga kategoria tradicionale, por në të njëjtën kohë relevante, është një ribotim i një artikulli të Hamid Peseschkian për përgjegjësinë sociale të psikiatërve dhe psikoterapistëve si pionierë, edukatorë dhe ndërtues të urave në një Evropë multikulturore. Artikulli fokusohet në edukimin e publikut për mekanizmat psikologjikë dhe proceset sociale, ndërtimin e urave midis njerëzve që janë të ndryshëm nga njëri-tjetri, forcimin e psikiatrisë dhe psikoterapisë ndërkulturore për të reduktuar paragjykimet dhe të qenit një model për të tjerët duke rritur ato. prania në media dhe në diskursin shoqëror.

Numri i korrikut 2022 i Gazetës sonë përmban gjithashtu dy raste studimore. Artikulli i Veronika Ivanova paraqet disa raste klinike të punës me gra dhe vajza që kanë përjetuar a traumatike ngjarje, duke përdorur zanë përralla dhe analizat disa e të imazhe se shfaqen në trashëgiminë përrallore të Bullgarisë. Tregohet se puna e krizës nuk mbetet vetëm në nivelin e këshillimit të krizës, por mund të kalojë në një proces më të thellë psikoterapeutik. Nga ana tjetër, Yanan Zhang prezantoi një rast studimi mbi përdorimin e psikoterapisë pozitive dhe transkulturore si një udhëzues teorik për ndërhyrjen e shërbimit social për një pacient bipolar me një histori mjekësore 15-vjeçare në rehabilitimi.

Përshkrimi i trajnimeve stërvitore vazhdon nga Gabriella Hum. Artikulli i saj do të jetë me interes të veçantë për ata që planifikojnë të bëhen trajnerë dhe mund të gjejnë udhëzime interesante këtu se çfarë do të thotë të punosh me grupe dhe cilat janë parakushtet dhe përgjegjësitë e një trajneri.

Ju mund të gjeni një përshkrim të përvojave praktike të një psikoterapeuti pozitiv në artikujt e Arno Remmers dhe Friedhelm Roeder. Friedhelm Roeder propozon një pyetësor klinik për të eksploruar hendekun e fshehur midis horizonteve mendore të mjekëve dhe motivimeve të rrënjësura thellë të pacientëve. Përdorimi i këtij pyetësori ndihmon në zgjerimin e horizontit të pacientëve, të kufizuar nga konflikti i fshehur, për të gjetur një mënyrë të re për një zgjidhje më të mirë dhe mund të përdoret nga lexuesit në praktikën e tyre. Arno Remmers, në mënyrën e tij të famshme, ndan përvojën e tij të madhe praktike dhe kontributin në etikën narrative. Lexuesi do të gjejë në këtë botim shumë njohuri të vlefshme dhe të reja në një temë kaq të njohur: si funksionojnë narrativat, mitet, përrallat dhe fjalët e urta për të zgjidhur konfliktet e pavetëdijshme, ndërpersonale dhe kulturore.

Dhe më në fund, në të libër rishikim seksioni, Olga Litvinenko paraqet a rishikim e të libër i njohur nga James Hollis "Kënetat e të Shpirti: I ri Jeta në E mjerë Vendet". Të autor e rishikimi e rekomandon këtë libër edhe si vetëndihmë dhe si ndihmë praktike në "kohë të errëta" për njerëzimin dhe për individual.

Të dashur miq! Redaksia shpreh mirënjohjen e madhe për të gjithë ata që punuan në krijimin e këtij numri gjatë kësaj kohe të vështirë - autorëve, recensentëve, redaktorëve teknikë - dhe pret vazhdimin e bashkëpunimit tonë. Ne gjithashtu i urojmë të gjithë lexuesve burimet dhe guximin për të duruar, për t'u kujdesur për veten, të dashurit dhe pacientët e tyre.

Kujdesu për veten!

The Editorial Board

ISSN 2710-1460

WAPP 

# GLOBALIZIMI TRANSKULTURAL: Mbi shoqërinë Përgjegjësia e psikiatërve dhe psikoterapistëve si pionierë, iluministë dhe ndërtues urësh në Evropën e sotme multikulturore



## Hamid Peseschkian

MD, DM, DMSc, IDFAPA

Presidenti i WAPP

Drejtori Mjekësor dhe Akademik,

Wiesbaden Akademia për Psikoterapi (Wiesbaden, Gjermani)

Email: [hamid@peseschkian.com](mailto:hamid@peseschkian.com)

ORCID : [0000-0001-8311-1184](https://orcid.org/0000-0001-8311-1184)

Botuar për herë të parë në gjermanisht: PESECHKIAN, H. (2017). Transkulturelle Globalisierung Über die gesellschaftliche Verantwortung von Psychiatern und Psychotherapeuten als Pioniere, Aufklärer und Brückenbauer im heutigen multikulturellen Europa. Nervenheilkunde 8/2017.

Ripublikuar: 20.07.2022

Përkthyer në anglisht nga Dr. Dorothea Martin

## Abstrakt

Ndërpersonale problemet janë a dallues veçori e e sotme përmbyse dhe krizës. Psikiatër dhe psikoterapistët janë veçanërisht të nevojshëm si ekspertë për problemet në marrëdhënie dhe për shëndetin mendor. Ndryshimet kulturore dhe shfaqja e a globale shoqëria kanë udhëhequr te frikë, sulm, dhe paragjykim në shumë njerëzit. Ajo është e rëndësishme të formësojnë në mënyrë aktive procesin e globalizimit transkulturore dhe për të ofruar njohuri terapeutike në shoqëri. Ky punim do të ndajë 14 mundësi për psikiatër dhe psikoterapistë që të kenë një angazhim të intensifikuar shoqëror. Fokusi është në edukimin e popullatës për mekanizmat psikologjikë dhe proceset sociale, duke ndërtuar ura ndërmjet tyre njerëzit OBSH ndryshojnë nga një një tjetër, duke forcuar ndërkulturore psikiatri dhe psikoterapi të zvogëloni paragjykimet, dhe duke qenë a rol model për të tjerët nga në rritje e tyre prania në të mediat dhe në të sociale ligjërimi. Tona aktuale kulturore krizës ofron a unike mundësi për psikiatër dhe psikoterapistë të në mënyrë aktive marrin pjesë në formimin e një globale shoqërinë.

**Fjalët kyçe** : globalizimi transkulturore, përgjegjësia shoqërore e psikiatërve dhe psikoterapistëve, psikoterapi transkulturore

*"Terapia dhe psikoterapi dhe të gjitha praktike sjellje ... u nënshtrohen kushteve të shtetit pushtet, Feja, kushtet sociologjike, të mbizotëruese intelektuale tendencat e një moshe, vetëm atëherë, por me nr do të thotë vetëm, sipas kushteve të pranuar shkencore njohuri."*

Karl Jaspers (1995)

## Prezantimi

Më së voni që nga shtatori 2015, kriza globale mbërriti në Gjermani. Vendimi i qeverisë federale për të sjellë refugjatët nga stacioni i trenit të Budapestit në Gjermani me tren "...është një vendim historik sepse e ndan historinë në një "para" dhe një "pas"... Është një vendim i rëndësishëm dhe i diskutueshëm që do të ndajnë



vendi dhe ende i ndarë, përçarja kalon familjet, klubet, kompanitë dhe institucionet... Momentet që ndryshojnë një kontinent të tërë nuk vijnë shpesh. Data 4 shtator 2015 është një nga ato" (Blume, 2006). Ekspertët thonë se pas një faze unike, shpresëdhënëse 17-vjeçare në Evropë (1991 - 2008), "të gjitha siguritë në Evropë u zhdukën brenda gjashtë javëve në 2008" (lufta midis Rusisë dhe Gjeorgjia; SHBA bankare krizë) (Fridman, 2015). Jemi në një udhëkryq në mbarë botën dhe veçanërisht në Evropë - në gjuhën psikoterapeutike do të flisim për një udhëkryq kolektiv të jetës. Ndërsa çdo qytetar individual mund dhe duhet të marrë parasysh kontributin e tij/saj personal, ka grupe profesionale që sfidohen veçanërisht në kohë të tilla krizash dhe krizash dhe përmbysje.

Përgjegjësia socio-politike e psikiatërve dhe psikoterapistëve do të diskutohet më poshtë. Madje do të shkoja aq larg sa të flisja për një "pagesë për psikiatër dhe veçanërisht psikoterapistë". Ne e quajmë veten ekspertë të marrëdhënies, specialistë të shëndetit mendor dhe profesionistë të shëndetit që shohin dhe kuptojnë njerëzit në sistemet e tyre. Psikoterapia është një profesion i pavarur shëndetësor në Gjermania dhe disa tjera vendet, dhe është gjithashtu ndoshta i vetmi profesion me vetë-përvijë të mandatuar nga shteti - në disa institute (psikoanalitike) deri në 700 orë. Kjo duhet t'i bëjë njerëzit që e ushtrojnë këtë profesion veçanërisht të ndjeshëm ndaj vetes dhe të tjerëve. Prandaj, reagimi dhe reagimi i psikiatërve dhe psikoterapistëve ndaj krizës së sotme sociale duhet të jetë i ndryshëm nga ai i njerëzve të tjerë. "Nga kushdo që i është dhënë shumë, do të kërkohet shumë; dhe nga ai që i është besuar shumë, madje më shumë do të jetë pritët." (Bibel, Ungjilli i Llukës 12, 48).

## Kriza e sotme nga perspektiva psikoterapeutike

*"Nuk mund të gjenden dy burra që munden të jetë thuhet se është nga jashtë dhe nga brenda të bashkuar".  
Bahá'u'lláh (7)*

Nga pikëpamja psikodinamike-humaniste ndoshta do të përshkruhej situata aktuale sociale shumë në mënyrë të përshtatshme me të afati krizë marrëdhëniesh. Të kryesore simptomat e kjo brenda-dhe Krizat e marrëdhënies ndërpsikike janë, ndër të tjera, një tolerancë e ulët zhgënjimi, rritje e nervozizmit dhe agresionit, në rritje individualizmi dhe egoizmin, urrejtje

dhe paragjykim ndaj të tjerëve, rritje të pakuptimësisë, dhe a mungesë e komunikimi kultura, sidomos në mediat sociale. Si psikoterapistë dhe psikiatër jemi përballur me kjo çdo ditë. Si psikoterapistë, e dimë se "ti nuk mundet jo komunikoj" (Watzlawick) dhe psikoterapistët psikodinamikë në veçanti dinë për kompleksitetin e përvojës dhe veprimin njerëzor. Pra, problemi i vërtetë nuk janë disa politikanë dhe liderë eksentrikë dhe narcisistë, por votuesi individual që u jep këtyre njerëzve pushtetin dhe legjitimitetin. Në Gjermani në veçanti, ne e dimë që nga vitet 1930 se edhe zgjedhjet demokratike mund të sjellin në mënyrë legjitime një të padrejtë regjimit te pushtet. Tani, në çdo ditë praktikë, ne përvojë a i madh numri e njerëzit OBSH janë frikë: nga e reja, e panjohura, nga të qenit ndryshe dhe nga ndryshimi - dhe janë prandaj duke kërkuar për thjeshtë Zgjidhjet. Disa vendime votimi në vitin 2016 u ndikuan ndjeshëm nga "ky mall për zgjidhje të thjeshta" (Landfried, 2016). Pra, nuk është e çuditshme që fjala "post e vërteta" ishte votuar "Fjalë e të viti" nga Shoqëria e Gjuhës Gjermane (GfdS). Disa javë më parë, fjala angleze "post-truth" ishte votuar tashmë si "Fjala e Vitit" nga Fjalori anglisht i Oksfordit. "Ky vendim i jurisë, shpjegon Shoqëria për Gjuhën Gjermane, fokusohet në një ndryshim të thellë politik. Fjala artificiale post-faktuale i referohet faktit se diskutimet politike dhe sociale sot janë gjithnjë e më shumë për emocione në vend të fakteve. Seksione gjithnjë e më të mëdha të popullata, e neveritur me "ata atje lart", është e gatshme të injorojë faktet dhe madje të pranojë me dëshirë gënjeshtër të dukshme. Nuk është pretendimi për të vërtetën se drejton te sukses në të "post-faktuale moshë", por më tepër duke folur "të vërtetën e ndjerë" (Heine, 2016).

Krahas kësaj frike themelore nga ndryshimi dhe nga i huaji (në kuptimin e vërtetë të fjalës) është një problem themelor, dështimi i shoqërisë për t'u dhënë njerëzve vizion, orientim dhe shpjegime. Përsëri do të ishte shumë e lehtë t'u ngarkohej faji kryesor politikanëve, si në psikoterapi, "nënës së ftohtë emocionalisht". është jo te fajësojnë për gjithçka qoftë. Megjithatë, gjatë viteve dhe dekadave, ka pasur një dështim për të ndriçuar publikun se si do të zhvillohet shoqëria në të ardhmen, si duhet të duket shoqëria multikulturore, çfarë arritjesh kemi bërë duke themeluar organizata si Bashkimi Evropian dhe Kombet e Bashkuara, çfarë do të thotë në të vërtetë liria, çfarë procesesh të gjata historike na është dashur të kalojmë deri më sot, sa shpejt mund të shkatërrohet ajo që është arritur përsëri, dhe të rol e të individual në e sotme

shoqërinë. Një term që ka çuar veçanërisht në keqkuptime dhe paragjykimë është ai i globalizimit.

zgjedhjeje. Ajo përbën fazën tjetër, të pashmangshme në procesin e sociale

## Globalizimi Transkulturore

*Nëse doni të sillni vendin porosis,  
sillni krahinat në urdhëroj.  
Nëse doni të sillni krahinat në porositni,  
duhet të vendosni rregull në qytetet.  
Për të vendosur rregull në qytete, duhet sjellin  
urdhër për familjet.  
Nëse dëshironi të vendosni rregull në  
familjet, ju duhet të vendosni rregull në  
tuajin familjare.  
Nëse dëshironi të sillni  
urdhëroj në familjen tuaj, duhet të vendosni  
rregull veten.  
orientale Urtësia  
(cituar në: Peseschkian,  
1979)*

Ndërsa termi globalizim lidhet pothuajse ekskluzivisht me bashkëpunimin ekonomik nga shumë njerëz dhe fillimisht e bën njeriun të mendojë për modelet e kursimit të taksave të korporatave shumëkombëshe për të maksimizuar fitimet, për psikiatër dhe psikoterapistë ai duhet të përmbajë kryesisht a njerëzore-kulturore dimension. Në urdhëroj te ta përcjellim këtë dimension te bashkëqytetarët tanë, ne psikoterapistët duhet së pari të merremi vetë me këtë temë dhe të përpiqemi për një kuptim më të thellë të situatës aktuale sociale. Megjithatë, kjo është një pyetje ekzistenciale, siç e njohim nga psikoterapia e përditshme. Jeta ka të bëjë kryesisht me nuancat e grisë, por ndonjëherë ka të bëjë vetëm me të zezën ose të bardhën. Në thelb, bëhet fjalë për çështjen themelore nëse lufta dhe pamundësia për të sjellin paqen te njerëzit janë pjesë e atë - në të e fundit 3500 vjet histori njerëzore ka pasur gjithsej më shumë se 3250 vjet e lufte dhe vetëm 250 vjet e paqen (12) - dhe aktualisht po kalojmë një krizë tjetër, ose nëse "paqja botërore është jo vetëm e mundur, por e pashmangshme si faza tjetër në evolucionin e këtij planeti" (13). Ky "udhëkryq i jetës" ka një rëndësi të madhe, veçanërisht në diskursin social dhe politik: ose duhet të ngremë mure dhe gardhe, të vendosim kufij të sipërm për refugjatët, të vendosim kufij. dhe "të mbrojmë" kulturën tonë; ose duhet të zhvillojmë një "kulturë të mirëseardhjes" për shoqërinë globale me të gjitha sfidat e saj. "The qendrore shpirtërore çështje duke u përballur të gjitha njerëzit, ... është se të vendosjes së themeleve të një shoqërie globale që mund të reflektojë të njëshmëri e njerëzore natyrës. Të unifikimin e banorëve të tokës nuk është as një vizion utopik i largët dhe, në fund të fundit, një çështje

evolucioni, një fazë drejt së cilës na shtyn gjithë përvoja e së shkuarës dhe e së tashmes. Derisa kjo çështje të pranohet dhe trajtohet, asnjë nga sëmundjet që prekin planetin tonë nuk do të gjejë zgjidhje, sepse të gjitha sfidat thelbësore të epokës në të cilën kemi hyrë janë globale dhe universale, jo të veçanta apo rajonale." (14).

Në një nga deklaratat e pakta të një shoqate psikoterapeutike gjermane në kohën e "kri­zës së refugjatëve", Shoqata Gjermane për Terapinë Sistemik, Këshillimin dhe Terapinë Familjare (DGSF) mbron "një pranim dhe integrim bujar të emigrantëve dhe refugjatëve në Gjermani" dhe e justifikon këtë me faktin se "ai [pritja dhe integrimi] është i pashmangshëm, humanitar, i drejtë, ekonomikisht i qëndrueshëm dhe e realizueshme" (15). ne nevojë këto llojet e diskutet në tonë shoqëritë.

## Rreth të sociale përgjegjësi e psikiatër dhe psikoterapistëve

*"Nuk jemi naivë, nga puna e tyre profesionale, DGSF anëtarët dinë për të frika e shumë njerëzve - frika nga shumë që është e çuditshme dhe e panjohur, humbje e pasurisë ose e ndryshimit kulturor. Ata e dinë rreth të konfliktet dhe problemet e konvertimit të refugjatëve dhe vendasit njësoj, dhe ata respektojnë shqetësimet që vijnë nga këto frikë për shume njerëz. Ata gjithashtu dinë për shembuj e pasuksesshme integrimin në të e kaluara dekada. Por ata e di se, në a globalisht lidhur botë në kohë krize, migrimet masive të popullsisë nuk munden të jetë parand alohen, vetëm janë bërë humane ose çnjerëzore. DGSF mbron a humane procedurë."*

Shoqata Gjermane për Terapi Sistemik, Këshillim dhe Familja Terapia (15)

Bota jonë po ndryshon dhe bashkë me të edhe konceptet tona. Për herë të parë në historinë njerëzore, po shfaqet një shoqëri globale, e lidhur në rrjet. Procesi i globalizimit - jo vetëm në rrafshin politiko-ekonomik, por mbi të gjitha në atë mendor dhe emocional - nuk është pa sfida. Ne kemi nevojë për një kuptim të ri të shëndetit në mënyrë që të jemi në gjendje të ofrojmë mbushim në mënyrë adekuate

kërkesat e sotme. Megjithatë, kjo kërkon një rimendim: nga një perspektivë mono-kulturore dhe mono-etilogjike në atë multikulturore dhe multi-etilogjike. Kjo ka një ndikim të veçantë në 'shkencat e marrëdhënieve'. I transferuar në mjekësi, kuadri në të cilin zhvillohet 'takimi terapeutik' midis mjekut ose terapistit dhe pacientit ka ndryshuar, kështu që sot, në epokën e shoqërive multikulturore dhe globalizimit mendor, jemi tashmë në këtë pikë të fundit. e

epoka e psikoterapive monokulturore dhe modeleve psikosomatike (Peseschkian, 2008). Këto ndryshimet dhe sfidat kanë një ndikimi në të genie njerëzore individuale dhe mbi të gjitha në individual shëndetin. Mjekë dhe psikoterapistë gjithmonë kanë a sociale përgjegjësi, madje më shumë në a globale shoqëria në tranzicionit se është duke kërkuar për a i ri identiteti dhe a i ri pikëpamjen e njerëzimit. Psikoterapeutike afrohet dhe njohuri mund bëjnë a i madh kontribut te kjo në se, në përveç një sistemi shkencor, ato gjithashtu përcjellë një imazh e njerëz për të individual dhe shoqëria dhe kështu kontribuojnë në zbutjen sociale problemet (Peseschkian, 2015). Ndoshta atë është koha te jap lart të konflikti ndërmjet metoda të ndryshme psikoterapie që po lulëzon në të West dhe t'i drejtohem nevojave të pacientëve tanë dhe shoqërinë. Köpp (2012) flet e tre zonave në e cila psikoterapistët kanë një përgjegjësi politike dhe sociale në lidhje me të padëshirueshme zhvillimet në shoqërinë tonë: 1) supozimi i të përgjithshme politike përgjegjësi në lidhje me zhvillimet se bëj jo detyrimisht kërkojnë a psikoterapeutike vlerësimi Prespektive; 2) perceptimi i politike përgjegjësi drejt sociale zhvillimet dhe dukuritë se mund (gjithashtu) kërkojnë një perspektivë të vlerësimit psikoterapeutik ; 3) përdorimi i psikoterapeutikekspertizë.

### **Si mund të duken kontributet e psikiatërve dhe psikoterapistëve?**

1. Si ekspertë dhe shkencëtarë për marrëdhëniet, psikoterapistët dhe psikiatër duhet të bëhen më të ndërgjegjshëm për **përgjegjësinë tonë të veçantë shoqërore** dhe ta pranojnë atë. Ne nuk mundemi dhe nuk duhet t'ua dorëzojmë këtë përgjegjësi vetëm politikanëve. Përkundrazi, paragrafi i parë i 'Kodit të sjelljes për mjekët në Gjermani' thekson kjo përgjegjësi për individ dhe shoqëria, duke thënë se *"mjekët shërbejnë për shëndetin e individëve dhe të gjithë popullatës"* (19). Të qenit i ndërgjegjshëm për këtë përgjegjësi sociale nënkupton gjithashtu që kolegët në praktikën private nuk duhet të lejojnë më të ndikohet mendimi i tyre. pothuajse ekskluzivisht nga financiare çështje por ata duhet merrni e tyre vend si anëtarë të vetëdijshëm të një të lirë profesion.
2. Për psikoterapistët në praktikën private që janë paguar nga e tyre pacientët, a pasojë e kjo

ndërgjegjësimi do të jetë të ndjenje e **duke u larguar zonat e tyre të rehatisë**. Ky vetëdije mund të krahasohet me vetë-realizimin që vjen nga vetë-reflektimi. Ndonjëherë është më e lehtë të qëndrosh i kënaqur në zonën e rehatisë dhe të mos ndihesh si një dështim për shoqërinë. Puna jonë me pacientët tanë (për të cilën ne paguhemi) nuk është arsye për të mos u angazhuar me shoqërinë si vullnetarë. Më së shumti e rëndësishme gjë se ne i mesuar në 2016 është se *"demokracia dhe liria nuk duhet të merren si të mirëqena, por duhet të mbrohen dhe të luftohen për çdo ditë"* (Fischer, 2016), dhe se *"asgjë në Evropë nuk mund të merret si e mirëqenë, liria e udhëtimit, apo e shkollës apo e udhëtimeve studimore në Vendet fqinje të Evropës. Ne i kemi të gjitha këto sepse brezat para tanëve u përpoqën për to"* (21).

3. **Shpjegimi i popullatës për çështje komplekse** si globalizimi, nacionalizmi dhe integrimi. Çfarë është patriotizmi i shëndetshëm dhe kur bëhet patologjik? Çfarë ka nevojë bën a person kanë për identifikimi dhe përkatësia? Çfarë roli luan grupi social? Këto pyetje janë çështje për të cilat psikoterapistët mund të thonë diçka domethënëse. Siç tha William Lacy Swing, Drejtor i Përgjithshëm i Organizatës Ndërkombëtare për Migracionin (IOM) në Samitin e Organizatës Botërore të Shëndetësisë në Berlin në vitin 2016: *"Shoqëria e ardhshme nuk mund të shqetësohet aq me identitetin sesa me të përbashkët. vlerat dhe interesat. Ne duhet të mësojmë të përballemi me dallimet. Në të ardhmen të gjitha vendet do të jenë multikulturore, multietnike dhe multi-fetare"* (22).
4. **Ne kemi nevojë për shpjegime të mekanizmave psikologjikë**, për shembull, manipulimin (jo vetëm dhe para zgjedhjeve), bazat e komunikimit ndërpersonal, natyrën dhe thelbin e njerëzve (Peseschkian, 2008; Rudolf, 2015; Petzold, 2015), dëshira për zgjidhje të thjeshta për çështje komplekse dhe origjinën e ankthit. Psikiatër dhe psikoterapistë

kanë përvojë të madhe me këto tema, të cilat njerëzit e tjerë thjesht nuk i kanë. Si psikiatër ose psikoterapistë, ne shpesh merrni këto njohuri si të mirëqena, sepse ato janë bërë kaq të vetëkuptueshme për ne. Njeriu është gjithmonë i befusuar, për shembull, që politikanët nuk janë të vetëdijshëm për parimet më të thjeshta të komunikimit ndërpersonal dhe se paqja midis dy kombeve shpesh varet nga simpatia personale ose antipatia midis krerëve të shteteve të tyre. Në të njëjtën kohë, njerëzit shpesh pranojnë njohuri të tilla më lehtë nga mjekët dhe psikoterapistët sesa nga politikanët partiakë.

5. **Sfondet e veçorive dhe dallimeve kulturore dhe në këtë mënyrë eliminimi i paragjytimeve** . *"Sa supozojmë se u zgjuam një mëngjes dhe e gjetëm atë papritmas të gjithë kishim të njëjtën ngjyrë lëkure dhe të njëjtat besime, ne ishim të garantuar që të kishim paragjytime të reja deri në mesditë."* (Georg Christoph Lichtenberg). Shfaqja e paragjytimeve, origjina e tyre, kërkimi shkencor për dallimet dhe ngjashmëritë midis njerëzve, nevoja për diferencim - këto mekanizma psikologjikë (të pavetëdijshëm) duhen shpjeguar. Një libër i shkëlqyer - i shkruar tre vjet para "krizës së refugjatëve" - eksploron të pyetje e çfarë jeta do të jetë si në Gjermani pa të huaj, dhe një nga përfundimet është se paragjykimet ndaj "minoriteteve" të tjera do të zhvillohen shpejt (von Bebenburg P, Thieme, 2012). OBSH është në a pozicion më të mirë për të pyetur dhe analizuar në mënyrë kritike kulturore karakteristikat e a të caktuara vendi se një psikiatër apo psikoterapist i të njëjtit vend? (Adam. 2007). Nga kursi, një inxhinier, proktolog dhe konsulent tatimor mund të komentojnë gjithashtu për këtë temë, por besueshmëria dhe fuqia e analizës do të jetë mjaft të ndryshme.
6. **Merrni një qëndrim publik dhe jini të pranishëm** . Ne kemi treguar mjaft mirëkuptim për homologun tonë dhe - si ndonjëherë në psikoterapi - është koha për të vizatuar qartë

kufijve dhe të etiketohen qartë deklaratat çnjerëzore si të tilla dhe të mbajnë qëndrim. Duhet të na dëgjoni, shihni dhe na lexoni: në gazeta përmes artikujve, intervistave dhe letrave drejtuar redaktorit, në forumet e internetit; në diskutime private dhe publike; dhe në shoqatat tona profesionale dhe tregtare. Deklaratat e shkurtra dhe koncize nga shoqëritë tona të specializuara për çështje socio-politike mund të jenë mjete shumë të fuqishme për informimin dhe ndriçimin e qenieve njerëzore. *"Që nga Frojdi, shumë psikoterapistë janë ndjerë të thirrur për të ndriçuar dhe interpretuar ngjarjet ose proceset shoqërore nga një perspektivë psikoterapeutike ose psikodinamike. Mundësia e madhe e një qasjeje të tillë qëndron në bërjen e rëndësisë së motiveve të pavetëdijshme të aktorët të përfshirë në të ngjarjet ose proceset të dukshme dhe kështu të aftë për t'u ndikuar. Rreziku mund të qëndrojë në psikologjizimin e proceseve komplekse, ku ana psikologjike do të ishte vetëm një nga shumë aspekte, por më pas do të mbitheksohej qartë në këtë diksion (p.sh. të kuptuarit të krizat e të financiare tregu ekskluzivisht si shprehje e aksionerëve të varur nga kumari). Është gjithashtu e nevojshme të qëndroni vigjilentë dhe aktiv në fushën e vet profesionale. Fatkeqësisht, në këtë pikë - siç u tregua më lart - herë pas here është e nevojshme të mbrohemi kundër autoriteteve shtetërore, të cilat në fakt supozohen të mbrojnë psikoterapeutikën. veprim."* (18).

7. **Forcimi i psikiatrisë dhe psikoterapisë transkulturore** . Në njëzet vitet e fundit ndikimi i faktorëve kulturorë është dhënë në rritje rol dhe vëmendje ka qenë vizatuar ndaj saj. Në të veçanta, të përfshirjes e a kapitullin përkatës në të Diagnostikuese dhe Statistikore Manuali i Çrregullimeve Mendore (DSM-IV) (28) dhe publikimi i fundit i "Intervistës së Formulimit Kulturor DSM-5 (CFI)" (29) e kanë sjellë diskutimin ndërkombëtar (Lim, 2015) në një nivel të ri. Megjithatë, ka ende keqkuptime dhe pikëpamje krejt të ndryshme



çfarë do të thotë në praktikë marrja parasysh e kulturës. Në thelb, bëhet fjalë për ndryshimin midis një psikoterapie të përgjithshme të ndjeshme ndaj kulturës dhe një psikoterapie specifike migrante. Termi “psikoterapi transkulturore” (Peseschkian, 2016) nuk përdoret vetëm në këtë punim, por autori është i vetëdijshëm se ky është një term kalimtar derisa çdo qasje psikoterapeutike të marrë parasysh faktorët kulturorë dhe çdo formë e psikoterapisë është transkulturore. Në këtë kuptim, psikoterapia transkulturore duhet kuptuar si një gjithëpërfshirëse afati dhe jo vetëm si një krahasim midis kulturave të ndryshme. Autori këtu përdor një koncept gjithëpërfshirës të kulturës, i cili përveç aspekteve kulturore, gjithashtu përfshin etnike, shpirtërore, aspektet kombëtare dhe racore. Gjithnjë e më shumë, konfliktet njerëzore janë të kushtëzuara kulturalisht, dmth. janë për shkak të keqkuptimeve të kushtëzuara kulturalisht. Në epokën e globalizimit (kulturor) këto kanë edhe një dimension social-politik. Ka të bëjë gjithashtu me gjetjen e ngjashmërive dhe dallimeve në punën me njerëz nga kultura të ndryshme dhe rritjen e ndërgjegjësimit për to. Në të njëjtën kohë, psikoterapia ndërkulturore nënkupton zhvillimin e një përqaasjeje që mund të përdoret me njerëzit në të gjithë kulturat dhe ende i bën drejtësi individualitetit të tyre (një lloj 'uniteti në diversiteti').

8. Nossrat Peseschkian shpjegon **dimensionin (social) të psikoterapisë transkulturore** në kontekstin e psikoterapisë pozitive: *“Problemi transkulturore – në sferën private, botën e punës dhe politikës – po bëhet gjithnjë e më i rëndësishëm sot. Me linjën e zhvillimit që tregohet, është e pritshme që problemi transkulturore të jetë një nga detyrat thelbësore të së ardhmes... Në qasjen transkulturore kemi të bëjmë me konceptet, normat, vlerat, dhe stilet e sjelljet, interesat dhe perspektivat që janë të vlefshme në një kulturë... Të parim e ndërkulturore problemet*

*duke u bërë kështu edhe parimi i marrëdhënieve ndërpersonale dhe përpunimit të konflikteve të brendshme mendore. Ai bëhet objekt i psikoterapisë.”* (Peseschkian, 1979). Në mënyrë të përmbledhur, qasja transkulturore nënkupton, nga njëra anë, duke marrë parasysh veçantinë e pacientit në kuptimin e "psikoterapisë së migrantëve" dhe, nga ana tjetër, duke marrë në llogari kulturore faktorët në sensi i zgjerimit të repertorit personal të veprimeve dhe si rrjedhim i një dimensionit socio-politik të të menduarit tonë dhe duke vepruar.

9. **Promovimi e ndërkulturore kompetenca**, të cilat duhet të mësohen dhe të mësohen në të gjitha kurrikulat në shkolla, kurse trajnimit dhe universitete. Kur delegatët e Ditës së 75-të të Mjekëve Bavarezë bëjnë thirrje që në shkolla të futet lënda 'shëndeti' që në vitin e parë të shkollës, në mënyrë që nxënësit të zhvillojnë tema të përshtatshme për moshën nga fusha e promovimit dhe parandalimit të shëndetit dhe të ofrojnë që mjekët...mund t'i këshillojnë dhe mbështesin nëse është e nevojshme (Utsch et al), mund dhe nuk duhet që psikiatrit dhe psikoterapistët të kërkojnë më pas futjen e lëndëve të tilla si si 'kompetenca transkulturore dhe sociale'?
10. Edukimi dhe ndriçimi për **rëndësinë e fesë për individët dhe shoqërinë**. Vështirë se ndonjë temë ka çuar në më shumë keqkuptime se sa të rol e Feja dhe raporti i psikoterapistëve me këtë forcë të madhe të jetës njerëzore. Për shkak të interes në rritje e pacientët në shpirtërore temave në të nga njëra anë dhe integrimi i temave fetare në psikoterapi dhe psikiatri të kërkuar nga migrantët nga ana tjetër, grupi ynë profesional ka te gjithnjë e më shumë marreveshje me kjo temë komplekse (Utsch; 34). Duhet theksuar se amerikani kërkimore grup “DSM-IV dhe Kultura” ka kërkuar që “një interes i sigurtë për kulturën e pacientit do të thotë një përkushtim më i sofistikuar dhe më i ndjeshëm ndaj vlerave fetare sesa psikiatër. përgjithësisht

*shfaqje.*" (Kleinman, 1996). Mjekët dhe psikoterapistët janë në një pozicion unik për të shpjeguar ndërveprimin midis fesë dhe shkencës, të dy më i madhi forcat në të jeta e individin dhe shoqërinë. Sidomos në a koha kur njerëzit shpesh janë të frustruar nga fanatizmi fetar dhe institucionet si dhe materializmi, pyetja është se çfarë roli mund të kenë (dhe ndoshta duhet) feja dhe besimi në një shoqëri globale (Elsdörfer, 2008).

11. **Sillni në psikoterapi çështjet socio-politike (jo partiake-politike!)** aq sa janë terapeutike të arsyeshme dhe të përshtatshme. *"Autori mbron "politizimin" e psikoterapisë, dmth., jo vetëm lejimin e temave ideologjike në psikoterapi, por edhe, brenda kufijve të caktuar, detyrimin e pacientit të merret me tema sociale... Në terpinë individuale, pacientit sigurisht mund t'i bëhen pyetje se si ai qëndron mbi fenë, bestytninë, militarizmin, pacifizmin, kombin, autoritetin, humanizmin, demokracinë, pakicat, artin, shkencën, marrëdhëniet gjinore, Botën e Tretë etj... Ai duhet të përballet me idetë e lira për shoqërinë, sundimin, arsimin, bashkëjetesë, seksualitet etj. Kjo vende i ri dhe lartë kërkesat për terapistin."* (Mackenthun, 1991).
12. Në trajnimin psikoterapeutik dhe edukimin e vazhdueshëm profesional, **procesi i vetë-përvojë/zbulimit të vetvetes** (individual dhe grupor) duhet të përgatisë psikoterapistët e ardhshëm shumë më tepër se më parë për përgjegjësinë sociale si psikoterapist (Peseschkian, 2015). Koncepti i vetë-zbulimit edukativ psikodinamik gjysmë të strukturuar është dëshmuar i dobishëm këtu (39).
13. **Nga dhoma e trajtimit në dhomën e bordit** . Gjëja pothuajse e lakmueshme në punën tonë është se ne jo vetëm kanë të përvojë e tonë vet jeta dhe ndoshta ajo e familjes sonë në dispozicionin tonë, por edhe njohuri për botën e brendshme dhe përvojat e qindra njerëzve. Fatkeqësisht, ky pasurim dhe përvojë e madhe Mbetet në të trajtimi dhomë larg

shumë shpesh. Disa kolegë i botonin këto përvoja në libra, që është ndodh më pak dhe më pak tani, pjesërisht sepse vështirë se kushdo do t'i blinte dhe do t'i lexonte më këto libra. Një revistë kryesore amerikane ka botuar një ese me titull: "Pse presidentit të SHBA i duhet një këshill e Historianët" (Allison, Ferguson, 2016). Ai shpjegon se shumë gabime politike, veçanërisht kur kemi të bëjmë me shtete dhe kultura të tjera, janë për shkak te a dështimi te merrni histori parasysh dhe se presidenti i ardhshëm i SHBA-së duhet të krijojë një bord këshillues prej disa historianësh, të cilët do të ofrojnë sfondin historik për çështjet dhe vendimet e ardhshme strategjike. Si psikiatër dhe psikoterapist, duhet të mendohet në mënyrë të pashmangshme për një ekip këshillues për çështje psikologjike dhe, veçanërisht, kulturore; një lloj "Këshilli i Diversitetit Kulturor". Kemi oficerë të mundësive të barabarta, pse jo edhe këshilltarë kulturorë për politikanë dhe institucione? Pse nuk e kërkojmë këtë apo nuk e vëmë veten në dispozicion kjo?

14. Duke u larguar nga kulla e fildishtë, mund të merreshim me tema që lidhen drejtpërdrejt me realitetin e jetës së shumë njerëzve. Më shumë se 100 vjet më parë, Ernst Schweningen, mjek personal i kancelarit gjerman Otto von Bismarck, u ankua: *"Praktikuesi i lidhur me zinxhirë pas shkencës dhe doktrinës së saj vazhdimisht në ndryshim ka kohë që ka humbur gjurmët. Ashtu si njeriu sot është copëtuar në qeliza, ashtu edhe mënyra se si mjekët i shohin gjërat ka qenë ndarë në mijera e qime dhe qimet. Pothuajse askush nuk e di më se çfarë është e rëndësishme dhe të gjithë do të donin të tërhiqeshin në një temë të veçantë me modesti ose rehati dhe dembelizëm; Po, mos trajtoni më shumë se qime individuale! Së shpejti më shumë të ndarë ato! Sepse, si justifikimi i bukur është: shkenca sot është kaq gjithëpërfshirëse, kështu që zhvilluar se atë është nr është më e mundur për ta zotëruar atë. Kjo është për t'u*

*mirëpritur në interes të shkencës, e cila  
beson se do të rrisë njohuritë tona. Por kjo  
është për t'u qarë në të interesi e të duke  
vuajtur njerëzit,*



të cilët i qasen mjekut si qenie njerëzore, jo si një ndërthurje organesh individuale, si një konglomerat qelizash; degjeneroni me kaq!" (Schwarz, 2015). Për këtë arsye, shumë kolegë prej vitesh nuk marrin pjesë në konferenca profesionale dhe nuk lexojnë më revista profesionale. Edhe këtu, periudha e sotme e trazirave ofron një mundësi për t'u përqendruar në të e tërë person përsëri dhe jo vetëm në pjesët individuale të sëmurës. Prezantimet ose "Grupet e Interesit të Veçantë" nga organizatat profesionale ofrojnë një mundësi të mirë për t'u përfshirë në të caktuar subjekt zona, të tilla si etika, feja/spiritualiteti, etj. Ndoshta më mirë duhet të botojmë në revista popullore të lexuara nga miliona lexues sesa në revista shkencore me a lartë ndikimi faktor. Të sociale ndikimi - në kuptimin e vërtetë të fjalës – sigurisht që do të ishte më e madhe me ish.

## Kriza si mundësi

Krahas përgjegjësisë sociale të psikiatërve dhe psikoterapistëve, është edhe përgjegjësia e veçantë e Evropës dhe veçanërisht e Gjermanisë. Në veçanti, në shekullin e 20-të, bota, por edhe Gjermania, duhej të vuanin për të mësuar se si "vendi i poetëve dhe mendimtarëve" u përfshi në vdekjen e 100 milionë njerëzve brenda 31 viteve (1914-1945). Sipas fjalëve të një politologu të famshëm: "Evropa ishte [1914] një kolos në skenën botërore, me pasuri, kreativitet dhe fuqi. Ajo që ndodhi më pas i habiti të gjithë. Në gusht 1914, Evropa papritur u shndërrua në një thertore. Nga 1945, 100 milion njerëzit kishte vdiqën, një numër i pallogaritshëm u plagosën dhe i gjithë planeti vuajtur nga lufte neurozat. Të botë kishte kurrë nuk kam parë një kasaphanë që madje t'i afrohej kësaj në madhësi dhe shpejtësi. Evropa, qendra e iluminizmit, vendi ku, sipas besimit të dikujt, shpirti njerëzor ishte më shumë i zhvilluar se kudo tjetër - kjo Evropë ishte të shumë e fundit vend se një do kanë besuar të aftë e diçka si se. Se kjo rajoni mund i degjeneruar në ferr në kjo pikë në histori ishte

e paimagjinueshme. Ky ishte vendi që kishte filluar të transformonte botën dhe njerëzimin 400 vjet më parë! Tani Evropa hodhi në det gjithçka që kishte arritur në një orgji të paprecedentë barbarie brenda 31 viteve të shkurtra". (Friedman, 2015).

Si ndriçues, pionierë dhe ndërtues të urave, grupi ynë profesional mund të marrë një rol formues dhe të ofrojë udhëheqje gjatë kësaj kohe. Nëse jo ne, atëherë kush? – mund të pyesësh disi patetikisht. Dhe çfarë lidhje me `terapeutike abstinencë`? "The detyrë e abstinencë - dhe bashkë me të edhe sjellja pa vlera e psikoterapistit – i referohet kontekstit psikoterapeutik në kuptimin më të ngushtë, jo neve si qytetarë. Psikoterapistët mund dhe duhet guxoj te merrni a sociale dhe politike qëndroni." (Dohm, 2016). Me angazhimin tonë, ne do të inkurajonim shumë shok njerëzore qeniet te qëndrojnë lart për padrejtësi dhe veproni si rol modele...Pse mos ne aplikoni te veten shprehja "kriza si mundësi", që ne e përdorim shpesh në terapitë tona për pacientët? Ngjarjet dhe proceset sociale të muajve të fundit ofrojnë shanse dhe mundësi të papritura për të jetuar në mënyrë më proaktive, për t'u ndërgjegjësuar për aftësitë dhe për të dhënë kontributin e tij. Tingëllon e njohur. Ndoshta ndonjëherë na duhet thjesht të kalojmë nga karrigia e terapistit në atë të pacientit karrige.

*"Njerëzit sot janë përballur me të alternativë: Rënia e njeriut ose transformimi i njeri."*  
Karl Jaspers (1958)

## Përfundim për praktikë

Në trazirat dhe krizën aktuale sociale, psikiatër dhe psikoterapistë mund të luajnë një rol të veçantë si ekspertë të marrëdhënieve. Si ndriçues, pionierë dhe ndërtues të urave, ne mund të ndriçojmë shoqërinë në lidhje me shumë çështje aktuale, të eliminojmë keqkuptimet, të krijojmë mirëkuptim për njerëzit nga tjera kulturat, ndihmë te thyej poshtë paragjykimet dhe të zvogëlojë frikën në individ dhe shoqëri. Për ta bërë këtë, megjithatë, psikiatër dhe psikoterapistë duhet lini tonë rehati zonë, bëjnë a publike deklaratë, të jetë të pranishëm, të lënë kullën e fildishtë dhe të përfshihen

më shumë në socio-politike çështjet krahas tonë  
profesionale puna.

Nga duke promovuar ndërkulturore kompetenca, ne mund i mundësojmë vetes dhe të tjerëve të kuptojmë situatën aktuale të trazirave si një mundësi drejt një shoqërie globale dhe të marrim pjesë aktive në formësimin e saj. Për shkak të përvojës dhe njohurive tona mbi bashkëjetesën dhe përvojat njerëzore, ky grup profesional nuk është vetëm i paracaktuar për angazhim social-politik, por ka edhe një përgjegjësi të madhe në epokën e transkulturës. globalizimi.

## Referencat

- [1] **JASPERS, K. (1955).** Wesen und Kritik der Psychotherapie. München: Piper; 16.
- [2] **BLUME, G. etj al. (2016).** ishte geschah wirklich? 22. Gusht 2016. DIE ZEIT Nr. 35/2016, 18. gusht 2016. URL: <http://www.zeit.de/2016/35/grenzoeffnung-fluechtlinge-shtator-2015-wochenende-angela-merkel-ungarn-oesterreich> [qasur: 04.07.2022]
- [3] **FRIEDMAN, G. (2015).** Pikat e ndezjes – Pulverfass Europa. Kulmbach: Plassen Verlag; 172-173.
- [4] **DAS STATISTIK - PORTAL.** URL: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/430234/umfrage/anzahl-der-psychotherapeuten-in-deutschland-nach-bundesland/> [qasur: 04.07.2022]
- [5] **BUNDESÄRZTEKAMMER.** URL: [http://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user\\_upload/downloads/pdf-Ordner/Statistik](http://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user_upload/downloads/pdf-Ordner/Statistik) [qasur: 04.07.2022]
- [6] **BIBEL. LUKAS EVANGELIUM 12, 48.** URL: <https://www.bibleserver.com/text/LUT/Lukas12,48>, aksesuar në 04.07.2022
- [7] **BAHÁ'U'LLÁH (1817-1892).** Botschaften aus Akka. Hofheim/Ts.: Bahá'í-Verlag 1982; 190
- [8] **WATZLAWICK P.** URL: <http://www.paulwatzlawick.de/axiome.html> [qasur: 04.07.2022]
- [9] **LANDFRIED, C. (2016).** Die Sehnsucht nach einfachen Lösungen. Komento. Forschung & Lehre. Shtator 2016. URL: <http://www.forschung-und-lehre.de/wordpress/?p=21826#more-21826>, aksesuar më 04.07.2022.
- [10] **HEINE, M. (2016).** Was Sie über das „Wort des Jahres“ wissen müssen. Die Welt. 09.12.2016. URL: <https://www.welt.de/kultur/article160136912/Was-Sie-ueber-das-Wort-des-Jahres-wissen-muessen.html>, aksesuar në 04.07.2022.
- [11] **PESECHKIAN, N. (1979).** Der Kaufmann und der Papagei. Orientalische Geschichten in der Positiven Psychotherapie. 33. Auflage. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuchverlag.
- [12] **DETSCH, R. (2016).** Konteksti Politik, Wissenschaft, Kultur. URL: <http://www.cpw-online.de> [qasur: 28.12.2016]
- [13] **UNIVERSALES HAUS DER GERECHTIGKEIT. DIE VERHEISSUNG DES WELTFRIEDENS.** Deklaratë zum Internationalen Jahr des Friedens. Hofheim/Ts.; Bahá'í-Verlag 1985. URL: [http://www.bahai.de/fileadmin/files/documents/pdf/die\\_verheissung\\_des\\_weltfriedens.pdf](http://www.bahai.de/fileadmin/files/documents/pdf/die_verheissung_des_weltfriedens.pdf) [qasur: 28.12.2016]
- [14] **KOMUNITETI NDËRKOMBËTAR BAHÁ'Í .** U schreibt die Zukunft? Nachdenken über das 20. Jahrhundert. Deklaratë. Nju Jork 1999. Deutsch: 2. Auflage. Hofheim/Ts.; Bahá'í Verlag 2000.
- [15] **TERAPIA SISTEMISCHE DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR, Beratung und Familientherapie (DGSF). Stellungnahme "Für eine großzügige Aufnahme und Integration von Einwanderern und Flüchtlingen in Deutschland".** Mai 2016. URL: <https://www.dgsf.org/themen/stellungnahmen-1/stellungnahme-integration-fluechtlinge>, aksesuar më 31.12.2016.
- [16] **PESECHKIAN, H. (2008).** Salutogenetische Psychosomatik und Psychotherapie. Resourcenorientiertes Vorgehen und positives Menschenbild im ergebnisorientierten Zeitalter. Nē: D. Grönemeyer, T. Kobusch, H. Schott (Hrsg.): Gesundheit im Spiegel der Disziplinen, Epochen, Kulturen. Band 1 der Reihe Ars medicinae. Tübingen; Niemeyer.
- [17] **PESECHKIAN, H. (2015).** Psikosomatike pozitive. Erfahrungsheilkunde; 64: 1-8.
- [18] **KÖPP, W. (2012).** Politische und soziale Verantwortung von Psychotherapeuten. Psychotherapeuti 2012; 57:113-120.
- [19] **(MUSTER-)BERUFSDRANGUNG FÜR DIE NĚ DEUTSCHLAND TÄTIGEN ÄRZTINNEN UND ÄRZTE, ZITIERT NĚ:** Deutsches Ärzteblatt | DOI: 10.3238/arztebl.2015.mbo\_daet2015).
- [20] **FISCHER, S. (2016)** . Lehren aus der US-Wahl. Trump und wir - und jetzt? Spiegel Online vom 09.11.2016. URL: <http://www.spiegel.de/politik/ausland/us-wahl-demokratie-ist-nicht-selbstverstaendlich-a-1120432.html>, aksesuar në 27.12.2016.
- [21] **BUNDESAUßENMINISTER Frank-Walter Steinmeier im Interview zur Lage der Europäischen Union, zur Ukraine-Krise und zur Situation in Syrien.** Erschienen in der Märkischen Allgemeinen (24.10.2016). URL: [http://www.auswaertiges-amt.de/nn\\_582128/sid\\_B6FA757C570C19BC042D17DC00F38A6F/DE/Infoservice/Presse/Interviews/2016/161024-BM\\_Maerkische](http://www.auswaertiges-amt.de/nn_582128/sid_B6FA757C570C19BC042D17DC00F38A6F/DE/Infoservice/Presse/Interviews/2016/161024-BM_Maerkische). 04.07.2022]
- [22] **DEUTSCHES ÄRZTEBLATT. JAHRGANG 113.** Heft 42 vom 21.10.2016, Seite A 1850-1852).
- [23] **RUDOLF, G. (2015).** Wie Menschen sind: Eine Anthropologie aus psychotherapeutischer Sicht. Shtuttgart: Schattauer.
- [24] **PETZOLD, HG (2015).** Die Menschenbilder in der Psychotherapie: Interdisziplinäre Perspektiven und die Modelle der Therapieschulen. Bielefeld: Aistesis Verlag.
- [25] **GEORG CHRISTOPH LICHTENBERG, (1742 - 1799),** deutscher Physiker und Meister des Aphorismus). URL: <https://www.aphorismen.de/zitat/14580> [qasur: 04.07.2022].
- [26] **VON BEBENBURG, P., THIEME, M. (2012).** Deutschland ohne Ausländer: Ein Szenario. München: Redline Verlag; 222.

- [27] **ADAM, KU. (2007).** Die Psyche der Deutschen. Wie wir denken, fühlen und handeln. Düsseldorf; Patmos Verlag.
- [28] **MANUAL DIAGNOSTISCHES AND STATISTISCHES PSYCHISCHER STÖRUNGEN DSM-IV** nga American Psychiatric Association. Anhang F: Leitfaden zur Beurteilung kultureller Einflussfaktoren und ein Glossar kulturabhängiger Syndrome Göttingen: Hogrefe 1996; 895-902.
- [29] **DSM-5 DORACAK MBI INTERVISTË FORMULARIKE KULTURORE.** Redaktuar nga R. Lewis-Fernandez et al. Washington, DC (SHBA); Publikimi Psikiatrik Amerikan 2016.
- [30] **LIM, RF (red.) (2015).** Manuali klinik i psikiatrisë kulturore. Edicioni i dyte. Uashington, DC, SHBA: Psikiatrike Amerikane Publikimi.
- [31] **PESECHKIAN, H. (2016).** Kultursensible Psychotherapie und transkulturelle Kompetenz. Në: Boessmann U, Remmers A. Praktischer Leitfaden der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie. Neuaufgabe Berlin: Deutscher Psychologen Verlag; 143-150.
- [32] **DEUTSCHES ÄRZTEBLATT.** Jahrgang 113, Heft 44 vom 04.11.2016, Seite A 1956.
- [33] **UTSCH, M. et al. (2016).** Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) „Empfehlungen zum Umgang mit Religiosität und Spiritualität“ vom 19.12.2016; URL: [https://www.dgppn.de/fileadmin/user\\_upload/medien/shkarko/pdf/stellungnahmen/2016/2016-12-19\\_Positionspapier\\_Religiositaet\\_fin.pdf](https://www.dgppn.de/fileadmin/user_upload/medien/shkarko/pdf/stellungnahmen/2016/2016-12-19_Positionspapier_Religiositaet_fin.pdf) [qasur: 04.07.2022]
- [34] **BUNDESMINISTERIUMS FÜR GESUNDHEIT (ÖSTERREICH).** Richtlinie für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zur Frage der Abgrenzung der Psychotherapie von esoterischen, spirituellen und religiösen Methoden. 17.06.2014. URL: <http://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/7/0/5/C/H1002/CMS1415709133783/richtlinieabgrenzungesoterik.pdf> [qasur: 04.07.2022]
- [35] **KLEINMAN, A. (1996).** Sa është e rëndësishme kultura për DSM-IV? Në: Mezzich, JE et al. Kultura dhe Diagnoza Psikiatrike. Një perspektivë DSM-IV. Shtypi Psikiatrik Amerikan, Uashington. DC (Deutsche Übersetzung durch HP).
- [36] **ELSDÖRFER, U. (Hg.) (2008).** Globale Religionen. Ein Lesebuch zum interreligiösen Gespräch: Bahá'í, Christentum, Islam. Königstein/Ts.: Ulrike Helmer Verlag.
- [37] **MACKENTHUN, G. (1991).** Paßt Psychotherapie një "die Gesellschaft" apo? Dynamische Psychiatrie, 24. Jg; 5./6., 326-333.
- [38] **PESECHKIAN, H. (2015).** Herausforderungen der psychotherapeutischen Ausbildung und Ausbildungsselbsterfahrung unter Berücksichtigung des transkulturellen Kontextes. Në: Thomas Heise, Solmaz Golsabahi-Broclawski, Marina Chernivsky, Tülay Atac & Ibrahim Özkan (Hrsg.): Identitätsbegriff im Wandel. Zu Vielfalt und Diversität në Klinik, Praxis und Gesellschaft. Das transkulturelle Psychoforum, Band 21. Berlin: VVB Verlag;
- [39] **WIESBADENER AKADEMIE FÜR PSYKOTERAPI (WIAP).** Merkblatt „Halbstrukturierte psychodynamische Ausbildungsselbsterfahrung (Einzel und Gruppe) im Rahmen der Aprobationsausbildung“. 22.07.2016. URL: [http://www.wiap.de/files/selbsterfahrung\\_an\\_der\\_wiap.pdf](http://www.wiap.de/files/selbsterfahrung_an_der_wiap.pdf) [qasur: 04.07.2022]
- [40] **ALLISON, G., FERGUSON, N. (2016)** . Pse presidentit amerikan i duhet një Këshill Historianësh? Atlantiku. Shtator 2016. URL: <http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2016/09/dont-know-much-about-history/492746/> [qasur: 04.07.2022]
- [41] **SCHWARZ, G. (2015).** Ernst Schwening: Bismarcks Leibarzt. Hamburg: Severus Verlag; 212-213.
- [42] **DOHM, L. (2016).** Wir sind Vorbilder: Ein Appell für Zivilcourage und gesellschaftliches Engagement. Revistë Psikoaterapeutike; 3: 263.
- [43] **MARSHALL, T. (2015).** Të burgosurit e gjeografisë: Dhjetë harta që ju tregojnë gjithçka që duhet të dini për politikën globale. Londër: Elliott dhe Thompson 2015; 90.
- [44] **INDEKSI DHE RAPORTI GLOBAL I ZHVILLIMIT TË RINISË (2016).** URL: <http://www.youthdevelopmentindex.org/> [qasur: 04.07.2022]
- [45] **LAMMERT, N. (2016).** Rede des Bundestagspräsidenten zum Tag der deutschen Einheit am 3.10.2016. URL: <http://www.badische-zeitung.de/deutschland-1/lammert-viele-menschen-die-das-paradies-suchen-vermuten-es-nirgendwo-haeufiger-als-in-deutschland--128073139.html> [qasur: 04.07.2022]
- [46] **JASPERS, K. (1958).** Deutscher Philosoph und Psychiater (1883-1969). Filozofia dhe Welt. Reden und Aufsätze. München: Piper.

# BURIMET TË BRENDSHME TË MIRËQENIES PSIKOLOGJIKE PERSONALE



## Liudmyla Serdiuk

D.Sc. (Psikologji), Profesor

Shef i Laboratorit të Psikologjisë së Personalitetit, Instituti i Psikologjisë Kostyuk, NAES i Ukrainës (Kiev, Ukrainë) Trajner bazë i PPT

Email : [Lzserdyuk15@gmail.com](mailto:Lzserdyuk15@gmail.com)

ORCID : [0000-0001-8301-4034](https://orcid.org/0000-0001-8301-4034)

Marrë 15.05.2022

Pranuar për botim 30.06.2022

Publikuar 20.07.2022

## Abstrakt

Çështja e mënyrave të ruajtjes dhe forcimit të shëndetit mendor të një individi dhe mjeteve efektive të promovimit atij asaj psikologjike mirëqenien dhe jeta kënaqësinë është a i ri dhe premtuese zonë e kërkimore në psikologji moderne. Artikulli paraqet një analizë empirike të burimeve personale; zhvillimi i tyre është baza e mirëqenies psikologjike dhe funksionimit efektiv të një individi, kur ai/ajo mund të realizojë potencialin e tij/saj, të kapërcejë në mënyrë efektive vështirësitë e jetës dhe të punojë në mënyrë produktive. Në këtë kontekst, u analizuan korrelacionet e komponentëve të mirëqenies psikologjike me aftësitë e vetëvendosjes, strategjitë e përballimit dhe aftësitë aktuale. Orientimi i brendshëm, i cili pati ndikimin më të madh në modelin prognostik të mirëqenies psikologjike, lidhet me ndërgjegjësimi e të kuptimi e e dikujt vet jeta, të kuptuarit e jeta qëllimet, dhe të besimi në të aftësia për t'i arritur ato. Aftësitë kryesore aktuale, të cilat përcaktuan përvojat emocionale në lidhje me veten dhe në marrëdhëniet ndërpersonale, lidheshin me pothuajse të gjithë treguesit e ekzaminuar. Analiza e regresionit linear që ishte të kryera tregoi se të fillore aktuale aftësitë, domethënë, shpresoj, dashuri, besim, dhe koha janë e rëndësi të veçantë në arritjen e jetës pozitive të një individi prioritetet.

**Fjalët kyçe** : mirëqenia psikologjike, burimet e brendshme, orientimi i brendshëm, aftësitë aktuale, psikoterapi pozitive

## Prezantimi

Jeta moderne po bëhet gjithnjë e më shumë një provë e fuqisë së burimeve të brendshme të njerëzve: niveli i forcës së tyre dhe nëse është e mjaftueshme për t'i bërë ballë ndikimeve negative të jashtme dhe për t'iu përshtatur kushteve në ndryshim pa dëmtuar shumë shëndetin mendor dhe mirëqenien psikologjike.

Të COVID 19 pandemi ka shkaktuar a serioze krizë shëndetësore botëror (Ettman etj al, 2020, Villani etj al., 2021). Simptomat e ankthit dhe depresionit janë përgjigjet më të zakonshme psikologjike ndaj pandemisë COVID-19 (Villani et al., 2021; Alfawaz et al., 2021).

Projektet moderne kërkimore vërtetojnë bindshëm se burimet e brendshme personale të një individi mund të ndihmojnë për të luftuar pasojat negative psikologjike të një pandemie dhe për të ruajtur shëndetin psikologjik. Veçanërisht, ndjenjat e shpresa, vetë-efikasiteti, dhe optimizëm, efektivisht mbështetje të përvojë e psikologjike

ISSN 2710-1460

WAPP

mirëqenien, duke amortizuar efektet negative të karantinës dhe pandemisë (Pellerin, & Raufaste, 2020). U përcaktua se vetë-efikasiteti dhe ekzistenca e qëllimeve në jetë, përveç sferave të zhvilluara mirë njohëse dhe afektive të personalitetit, ul rrezikun e sëmundjeve tek profesionistët shëndetësorë (Krok, Zarzycka, & Telka, et al., 2021). Ekzistenca e ndjenjës së kuptimit të jetës, dhembshuria për veten, përdorimi i strategjive efektive të përballimit, emocionet pozitive, pikat e forta të karakterit (aftësia për të empatizuar, mirënjohja dhe shpresa, guximi dhe qëndrueshmëria) kontribuan në shfaqjen dhe ruajtjen e emocioneve pozitive dhe optimizëm (Olf et al., 2021). Kapitali psikologjik dhe vendndodhja e brendshme e kontrollit ruajtën një bilanc pozitiv të ndikimit (Krampe, Danbolt, Haver, et al., 2021).

Kështu, burimet e brendshme (personale) të një individi janë një tampon që e mbron atë nga efektet negative të pandemisë. Në fakt, burimet e brendshme të një individi, të tilla si qëndrueshmëria, optimizmi, mençuria, mbështetja sociale, qëllimet e jetës ose kuptimi i jetës, spiritualiteti, vetë-efikasiteti, strategjitë efektive të përballimit të përdorura për të kapërcyer stresin, etj. janë faktorë pozitivë psikosocialë që mbështesin shëndetin mendor pozitiv. (Messias et al., 2020). Termi "pozitiv" thekson mobilizimin e potencialit ekzistues njerëzor, i cili ndërmjetëson trajektoren e vetë-përmirësimi, vetë-realizimi, duke përfshirë mirëqenien psikologjike, lumturi, jeta kënaqësi, stresi elasticiteti, rritja post-traumatike, parandalimi i psikopatologjisë etj në.

Dëshira për funksionim pozitiv dhe një ndjenjë mirëqenieje është një nga shtytësit kryesorë të rritjes personale dhe një kusht i rëndësishëm për cilësinë e jetës, ndaj problemi i përvetësimit dhe mbështetjes së tij është objekt i studimeve të shumta psikologjike.

Studimi mbi faktorët e mirëqenies psikologjike të një individi është i rëndësishëm për shkak të nevojës për të dhënë reagime objektive ndaj politikës social-kulturore të shoqërisë dhe shtetit. Në fund të fundit, Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH) ka marrë të shumë koncepte e mirëqenia si kriteri kryesor për përcaktimin e shëndetit, si është më shumë përcaktuar nga vetëvlerësim dhe a kuptim e përkatësia sociale sesa funksionet biologjike të trupit (Organizata Botërore e Shëndetësisë, 2018). Studime të shumta empirike (Bowling, Banister, Sutton, Evans, & Winsdor, 2002; Rigby, & Huebner, 2005) sugjeruan që vetë-vlerësimi subjektiv i mirëqenies dhe shëndetit ishte më shumë e rëndësishme variabla se sa efektive faktorët ekonomikë ose socio-demografikë që karakterizojnë parametrat e cilësisë e jeta. Të Celës faktorët duke

vlerësuar



mirëqenia psikologjike përfshin, në veçanti, nivelin e përshtatjes, vetëkontrollit dhe vetë-efikasitetit, moralin, vetëvlerësimin e perceptuar si kontroll mbi jetën (lokus), jetëgjatësinë, optimizmin-pesimizmin, vlerat sociale, besimet, aspiratat, etj (Bowling, Banister, Sutton, Evans, & Winsdor, 2002).

## Metodologjia

Të në vijim metodat e psikologjike ekzaminimi u përdor në studimin empirik: Shkalla e mirëqenies psikologjike e C. Riff (Shevelenkova, & Fesenko, 2005); Pyetësi Wiesbaden (WIPPF) i propozuar nga N. Peseschkian dhe X. Deidenbach (Peseschkian, & Deidenbach, 1988; Serdiuk, & Otenko, 2021); Pyetësi Folkman and Lazarus's Ways of Coping (Kryukova, & Kuftyak, 2007); Shkalla e Orientimeve të Përgjithshme të Kauzalitetit të E. Deci, R. Ryan (Dergacheva, 2002).

Kampioni përbëhej nga 370 persona, duke përfshirë: studentë të shkollave të përgjithshme dhe universiteteve; personat që kanë përmirësuar aftësitë e tyre në metodën e psikoterapisë pozitive; dhe profesionistë që punojnë. Mosha e të anketuarve varionte nga 18 deri në 57 vjeç.

Të dhënat empirike të marra u përpunuan me një program kompjuterik për përpunimin e të dhënave statistikore SPSS Statistics 21.0.

## Rezultatet

Studimi ynë bazohet në konceptin e C.Ryff (1995) për të kuptuar fenomenin e mirëqenies psikologjike dhe rëndësinë e tij për vetë-realizimin e një individi. C.Ryff's model është a multifaktoriale strukturën e mirëqenies psikologjike duke përfshirë 6 komponentë si manifestim i funksionimit pozitiv psikologjik: qëndrim pozitiv ndaj vetvetes dhe të kaluarës së vet; synimet dhe hobi ekzistues që i japin kuptim jetës; aftësia për të përmbushur kërkesat e jetës së përditshme; një ndjenjë e zhvillimit të vazhdueshëm dhe vetë-realizimit; marrëdhënie pozitive me të tjerët, me kujdes dhe besim; të aftësia për t'iu përmbajtur të vetëve besimet.

Ne e përkufizojmë mirëqenien psikologjike si një tregues integral për shkallën në të cilën një person

fokuset në realizimin e komponentëve kryesorë të funksionimit pozitiv, si dhe shkallën e zbatimit aktual të këtyre pikave orientuese, e cila shprehet subjektivisht në ndjenjat e lumturisë. dhe kënaqësi me veten dhe jetën.



Të dhënat empirike të analizuar treguan se të gjithë treguesit e mirëqenies psikologjike ishin mbi mesataren në shumicën dërrmuese të të anketuarve. Analiza e frekuencës së të dhënave tregoi se 61% e të anketuarve kishin vlera mbi mesataren për shkallën e "marrëdhënieve pozitive me të tjerët"; 48% kishin vlera të tilla për shkallën e "autonomisë"; 51% kishin për shkallë e "mjedisore mjeshtëri"; 62% kishte për të shkalla e "personale rritje"; 59% kishte për të shkallë e "goli në jetë"; dhe 48% kishin për shkallën e "vetëpranimit".

Pearson's korrelacioni analiza për të komponentët i mirëqenies psikologjike dhe strategjive të përballimit të përdorura për të kapërcyer stresin dhe të paraqitura në Tabelën 1 tregon se njerëzit me mirëqenie të lartë psikologjike karakterizoheshin nga një mbizotërim i "zgjdhjes së planifikuar të problemeve" dhe strategjisë së përballimit, gjë që tregonte aftësinë e tyre për të objektivizuar një situatë. parashikoni zhvillimin e opsioneve të tij të mundshme dhe analizoni burimet e tyre të brendshme të nevojshme, duke marrë parasysh të mëparshmet përvojë.

Tabela 1

Korrelacioni i Pearson-it i komponentëve të mirëqenies psikologjike dhe strategjive të përballimit

	Marrëdhëni et pozitive	Autonomia	Mjeshtëri mjedisore	Zhvillim personal	Qëllimet në jetë	Vetë-pranimit
Përballja	.05	.14	-.16 *	.15	-.06	-.05
Distancimi	-.09	-.09	-.17 *	-.07	-.19 *	-.17 *
Vetëkontrolluese	-.17 *	-.15 *	-.15	.02	-.02	-.12
Duke kërkuar mbështetje sociale	-.02	-.05	-.18 *	.06	.19 **	.02
Pranimiti i përgjegjësive	-.13	-.29 **	-.36 **	-.01	-.05	-.29 **
Arratisje-shmangie	-.27 **	-.35 **	-.48 **	-.09	-.29 **	-.36 **
Zgjdhja e problemeve me plan	.25 **	.48 **	.38 **	.39 **	.37 **	.47 **
Rivlerësim pozitiv	.27 **	.18 *	.13	.32 **	.26 **	.28 **

\*\* p<.01; \* p<.05

Të dhënat në Tabelën 1 tregojnë se të anketuarit me mirëqenie të lartë psikologjike përdorin strategji efektive të përballimit - zgjidhje me plan të problemeve dhe rivlerësim pozitiv. Strategji të tilla, për shkak të analizës së situatave dhe burimeve të tyre, kontribuojnë në zhvillimin e një individi, vetë-përmirësimin e tij, integrimin e burimeve personale dhe stileve të sjelljes, gjë që siguron ruajtjen e shëndetit dhe mirëqenies psikologjike në situata të ndryshme. Natyrisht, strategjia më e paefektshme është shmangia e arratisjes, e cila tregon mungesën e të kuptuarit të lidhjeve shkakësore midis veprimeve të veta dhe vështirësive aktuale dhe, si rezultat, tërheqjen nga vetja (inorimi ose mohimi i një problemi, duke fantazuar, etj.).

Studimi i themeleve të brendshme të një mirëqenia psikologjike e individit u krye gjithashtu në bazë të kriterit të vetëvendosjes (Ryan, & Deci, 2017). Vetëvendosja përfshin motivimin që lind nga burime të brendshme, por përfshin edhe motivimin e jashtëm nëse një person identifikohet me të vlerë e aktivitetet dhe ndjen se atë është në përputhje me ndjenjën e tij për veten. Një motivim i tillë siguron vetëdije dhe vetëdije, aftësi për të arritur qëllimet, aftësi për të zgjidhur problemet, vendimmarrje, aftësi për të planifikuar dhe arritur objektiva, aftësi vetërregulluese dhe vetë-menaxhimi (Ryan, & Deci, 2017).

Korrelacionet midis komponentëve të mirëqenies psikologjike dhe treguesve të vetëvendosjes janë paraqitur në tabelën 3.3

Tabela 2

Korrelacioni i Pearson i komponentëve psikologjikë mirëqenien dhe vetëvendosje

Components of psychological well-being	Causal orientation		
	Internal orientation	External orientation	Impersonal orientation
Positive relationships	.34*	.14	-.22*
Autonomy	.35**	-.15	-.33**
Environmental mastery	.33**	.14	-.21*
Personal growth	.44**	-.17	-.24*
Goals in life	.38*	-.13	-.21*
Self-acceptance	.41**	.01	-.31**

\*\* p<.01; \* p<.05

Siç mund ta shohim nga tabela 2, komponentët e mirëqenies psikologjike janë të lidhura me të brendshmen

orientimi shkakor, i cili pasqyron të pavarurin dhe Zgjedhja e vetëdijshme e sjelljes njerëzore. Orientimi shkakor karakterizon aftësinë e një individi për t'u ndjerë kompetent, i sigurt në vendimet e tij/saj bazuar në motivet personale dhe aftësinë për të përgjigjet ndaj ndryshimeve në mjedisin e jashtëm. Orientimi jopersonal, i cili është një tregues i një niveli të ulët të vetëvendosjes, ka korrelacione të kundërta me të gjithë komponentët e personalitetit. mirëqenien.

Shumë studime (Dieffenbach, & Statler, 2012; Lytvynenko, 2016; Nakamura, & Csikszentmihalyi, 2014; Ryan, & Vendimi, 2017; Serdiuk, Danyliuk, & Chykhantsova, 2019) kanë treguar një lidhje të ngushtë midis koncepteve të "vetëvendosjes" dhe "rrjedhës", që do të thotë një gjendje e përthithjes së plotë në një aktivitet, kënaqësi e këtij aktiviteti, kjo gjendje shpesh përshkruhet si një ndjenjë kënaqësie nga vetë-realizimi, rritja e vetëbesimit dhe aftësia për të kapërcyer në mënyrë efektive vështirësitë. Në gjendjen e "rrjedhës", kënaqësia e qenësishme e vetë veprimtarisë e përfshin njeriun, e bën sjelljen e tij autotelike (auto-vet, telos-qëllim), pra atë që kryhet për hir të saj. Ashtu si teoria e vetëvendosjes, teoria e rrjedhës thekson fenomenologjinë e motivimit të brendshëm të një individi (Nakamura, & Csikszentmihalyi, 2014).

Kështu, motivimi i brendshëm promovon personal

autonomia, pavarësia nga të tjerët, stimulon vetë-motivimin e aktiviteteve dhe të sjelljes; dhe vendndodhja e brendshme e shkakësisë (krahasuar me atë të jashtmen) nxit prirjen për të ndjekur qëllimet e veta dhe, si rezultat, për t'i arritur ato.

Bazuar në analizën e regresionit, ne identifikuam *parashikuesit që kanë ndikimin më të madh në mirëqenien psikologjike të një individi*. Tabela 3 paraqet rezultatet e analizës së regresionit të kryer për të parashikuar mirëqenien psikologjike të një individi.

Tabela 3

Model	Regresioni modele			
	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	Std. error
1	.711 <sup>a</sup>	.505	.486	18.11
2	.786 <sup>b</sup>	.618	.595	16.09
3	.828 <sup>c</sup>	.685	.660	14.74

a. Predictors: (const) Internal orientation

b. Predictors: (const) Internal orientation, personal growth

c. Predictors: (const) Internal orientation, personal growth, self-acceptance

e. Dependent variable: psychological well-being

Tabela 3 tregon se mirëqenia psikologjike e një individi duke qenë mund të jetë parashikuar duke përdorur tre modele. Kështu, bazuar në të e treta model, e cila shpjegon 69% e variancat, ne kemi gjetur se mirëqenia psikologjike ndikohet më së shumti nga treguesit: orientimi i brendshëm, rritja personale dhe vetë-pranim.

*Burimet e brendshme të mirëqenies psikologjike* të një individi mund të shqyrtohen më thellë në bazë të vetëvlerësimit të veçorive karakterologjike dhe personale (aftësitë aktuale sekondare në lidhje me sjelljen e tij dhe aftësitë aktuale primare në lidhje me veten), thelbi i të cilave është manifestohet nëpërmjet psikodinamikës së reaksioneve të konfliktit (Peseschkian, & Deidenbach, 1988; Remmers, 1996).

Tabela 4 paraqet korrelacionet midis aftësive aktuale dhe konstrukteve të tjera të personalitetit që karakterizojnë personalitetin që synojnë vetë-realizimin, kënaqësinë nga jeta dhe mirëqenien psikologjike. Rezultatet tregojnë se kontaktet, besimi, shpresa dhe butësia kontribuojnë në marrëdhënie pozitive, dhe mbivlerësimi i përpikmërisë dhe kursimit, përkundrazi, ka një ndikim negativ. Autonomia dhe vetëvendosja lehtësohen nga aftësi të tilla si sinqeriteti, koha, besimi dhe shpresa, bindja, drejtësia, etj. Rritja personale mbështetet nga mirësjellja, sinqeriteti, zelli, kontaktet, besimi, shpresa dhe besimi/kuptimi.

Tabela  
4.

Korrelacionet e Pearson të aftësive aktuale me komponentët e funksionimit pozitiv të personalitetit

	Marrëdhëniet pozitive	Autonomia	Mjeshtëri mjedisore	Zhvillim personal	Qëllimet në jetë	Vetë-pranimi	Mirëqenia psikologjike
<b>1.1 Rregulli</b>	-.25	-.16	-.08	.18	-.09	-.15	-.14
<b>1.2 Pastërtia</b>	-.26	-.21	-.27	.04	-.09	-.26	-.29
<b>1.3 Përpikëria</b>	-.51 **	-.25	-.18	-.07	-.19	-.38 *	-.32
<b>1.4 Mirësjellja</b>	-.07	-.15	.08	.45 **	.19	.16	.18
<b>1.5 Hapja</b>	.26	.53 **	.26	.57 **	.55 **	.39 *	.48 **
<b>1.6 Arritja</b>	.04	-.24	-.07	.46 **	.18	.13	.05
<b>1.7 Aftësia</b>	.07	.24	.07	.26	.27	.29	.26
<b>1.8 Kursim</b>	-.41 *	-.32	-.28	-.17	-.19	-.33 *	-.38 *
<b>1.9 Bindja</b>	-.06	-.08	.05	.29	-.06	-.06	.04
<b>1.10 Drejtësia</b>	.13	.09	.13	.44 **	.33 *	.27	.27
<b>1.11 Besnikëria</b>	.07	.05	.09	.29	.25	.19	.18
<b>1.12 Durimi</b>	-.07	.07	.18	.16	-.15	.08	.07
<b>1.13 Koha</b>	.34	.48 **	.37	.49 **	.44 **	.35 *	.37 *
<b>1.14 Kontaktet</b>	.41 *	.25	.26	.66 **	.58 **	.39 *	.58 **
<b>1.15 Besimi</b>	.55 **	.38 *	.42 **	.46 **	.49 **	.55 **	.58 **
<b>1.16 Shpresa</b>	.56 **	.43 **	.53 **	.58 **	.69 **	.63 **	.72 **
<b>1.17 Butësi</b>	.47 **	.19	.11	.32 *	.39 *	.47 **	.38 *
<b>1.18 Dashuria</b>	.31	.17	.48 *	.24	.33 *	.36 *	.34 *
<b>1.19 Besimi / kuptimi</b>	.14	.15	-.14	.59 **	.27	.02	.16

Në gjeneral, ne duhet shënim të e veçantë rëndësi të aftësive parësore në arritjen e një individi prioritete pozitive të jetës, të cilat lidhen pothuajse me të gjithë treguesit e ekzaminuar. fillore aktuale aftësitë përcaktojnë përvoja emocionale në lidhje me veten dhe në marrëdhëniet ndërpersonale. Ata janë rregullatorë shumë të rëndësishëm të sjelljes, pasi lidhen me kategorinë psikodinamike të vetëvlerësim.

Të rezultatet e regresioni analiza, paraqitur në Tabela 5, tregon aftësitë aktuale që kanë ndikimin më të madh në treguesin e integruar të gjendjes

psikologjike të një individi. mirëqenien.

Tabela 5

## Regresioni modele

Model	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> i rregulluar	Std. gabim
1	.57 <sub>a</sub>	.39	.32	36,44
2	.65 <sub>b</sub>	.44	.39	34.19
3	.68 <sub>shek</sub>	.47	.44	33.04

4	.71 <sub>d</sub>	.47	.46	32.35
---	------------------	-----	-----	-------

- a. Parashikuesit: (konst) Shpresa  
 b. Parashikuesit: (konst) Shpresa, Dashuria  
 c. Parashikuesit: (konst) Shpresa, Dashuria, Besimi  
 d. Parashikuesit: (konst) Shpresa, Dashuria, Besimi, Koha  
 f. Variabli i varur: Mirëqenia psikologjike

Tabela 5 tregon se parashikuesit e mirëqenies psikologjike me ndikimin më të madh janë këto aftësi primare: shpresa, dashuria, besimi dhe koha.

Kështu, aftësia për të realizuar potencialin e vet, elasticiteti në situata stresuese, kënaqësia nga jeta dhe psikologjike mirëqenien është siguruar nga të zhvillimi i aftësive primare aktuale që lidhen me përjetimin e identitetit të vetvetes, besimin në aftësitë e veta dhe besimin tek të tjerët. Këto të dhëna tregojnë gjithashtu synime të mundshme terapeutike dhe mënyra për të ofruar ndihmë psikologjike në arritjen e jetës pozitive prioritetet

## konkluzioni

1. Mirëqenia psikologjike është një përcaktues personal kompleks dhe i shumëanshëm, i varur fuqishëm nga faktorët e autonomisë personale (të brendshme orientim), vetë-shprehje, të kuptuarit e dikujt vet natyra, zbulimi e e dikujt krijues potencialin, qëllimshmërinë dhe marrëdhëniet pozitive me të tjerët.

2. Si një formacion integral personal, mirëqenia psikologjike funksionon në mënyrë dinamike dhe është një parametër motivues i personalitetit, në varësi të aftësisë për të objektivizuar një situatë, për të parashikuar zhvillimin e opsioneve të saj të mundshme dhe për të analizuar burimet e brendshme të dikujt bazuar në të mëparshmet. përvojë.

3. Orientimi i brendshëm, i cili ka ndikimin më të madh në modelin prognostik të mirëqenies psikologjike të një individi, shoqërohet me ndërgjegjësimin për kuptimin e jetës së tij, të kuptuarit e qëllimeve të jetës së tij, besimin në aftësinë për t'i arritur ato.

4. Barrierat më të rëndësishme që pengojnë formimin e motivimit për vetë-realizim është pamundësia për t'u bërë subjekt i jetës së tij; aftësi të pazhvilluara të vetëkuptimit, njohjes së vetvetes, e paqartë idetë rreth veten, stereotipet dhe qëndrimet që ulin rëndësinë e njerëzve të tjerë, etj. në kthese, drejton te joadekuate qëllimi vendosja; mekanizma të paformuar të vetë-zhvillimit; refuzimi i vetvetes, keqkuptime për veten perspektivat.

Aftësia për të realizuar potencialin e dikujt, elasticiteti në situata stresuese, kënaqësia nga jeta dhe mirëqenia psikologjike është siguruar nga të zhvillimi, së pari e te gjitha, të aftësive primare aktuale që lidhen me përjetimin e identitetit të vetvetes, besimin në aftësitë e dikujt dhe besimin te të tjerët. Kështu, aktualizimi i burimeve të brendshme të një individi promovon mirëqenien e tij/saj psikologjike; aktualizimi

i tillë përfshin të kuptuarit të rezervat për

plot realizimi e të aftësia e vetëvendosje në e tashmja dhe mundësia e zhvillimit të saj në të ardhmen.

## Referencat

- [1] ALFAWAZ, H., AMER, OE, ALJUMAH, AA ET AL. (2021). Efektet e në shtëpi karantinë gjatë COVID 19 izolim mbi aktivitetin fizik dhe zakonet dietike të të rriturve në Arabinë Saudite. *Sci Rep*, Vëll.11, f. 5904. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-021-85330-2>
- [2] BOWLING, A., BANISTER, D., SUTTON, S., EVANS, O., WINDSOR, J. (2002). Një model shumëdimensional i cilësisë së jetës në moshat më të mëdha. *Plakja dhe shëndeti mendor*, vëll. 6 (4), f. 355–371. <https://doi.org/10.1080/1360786021000006983>
- [3] DIEFFENBACH, KD, STATLER, TA (2012). Më shumë e ngjashme se e ndryshme: Mjedisi psikologjik i Paralimpikës. *Journal of Sport Psychology in Action*, Vol.3, pp.109-118.
- [4] ETTMAN, C, ABDALLA,S, COHEN, G, SAMPSON, G, VIVIER, P, GALEA, S. (2020). Prevalenca e simptomave të depresionit tek të rriturit amerikanë para dhe gjatë pandemisë COVID-19. *JAMA Netw Open*, 1 shtator; 3(9):e2019686. [10.1001/jamanetworkopen.2020.19686](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.19686).
- [5] KRAMPE, H., DANBOLT, LJ, HAVER, A. et al. (2021). Vendi i kontrollit moderon lidhjen e stresit COVID-19 dhe shqetësimit të përgjithshëm mendor: rezultatet e një ankete ndërseksionale norvegjeze dhe gjermanishtfolëse. *BMC Psychiatry*, Vol. 21, f. 437. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03418-5>
- [6] KROK, D., ZARZYCKA, B., TELKA, E. (2021). Feja, kuptimi dhe frika e COVID-19 që ndikon në mirëqenien e adoleshentëve të vonuar në Poloni: Një model ndërmjetësimi i moderuar. *Journal of Religion and Health*, Vol. 60 (5), fq.3265–3281. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01375-7>
- [7] MESSIAS, E., PESECHKIAN, H., CAGANDE, C. (redaktorët) (2020). *Psikiatrria pozitive, Psikoterapia dhe Psikologjia - Aplikimet klinike*. Springer, çam. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8>
- [8] NAKAMURA, J., CSIKSZENTMIHALYI, M. (Eds) (2014). Koncepti i rrjedhës. *Rrjedha dhe themelet e Psikologjisë Pozitive*, (fq. 239-263). Dordrecht: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8\\_16](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16)
- [9] OLFF, M., PRIMASARI, I., QING, Y., COIMBRA, B., HOVNANYAN, A., GRACE, E., F RACHEL E. WILLIAMSON, CHRIS M., dhe Konsorciumi GPS-CCC (2021). Përgjigjet e shëndetit mendor ndaj COVID-19 në të gjithë botën. *Eur J Psiko-traumatol*. Vëll. 12(1), Publikuar në internet 30 qershor 2021. DOI: [10.1080/20008198.2021.1929754](https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1929754)
- [10] PESECHKIAN, H., CAGANDE, C., HAVER, A., KRAMPE, H., DANBOLT, LJ, HAVER, A. (2020). Burimet psikologjike mbrojnë mirëqenien gjatë pandemisë COVID-19: Një studim gjatësor gjatë bllokimit francez. *Psikola e përparme*. Dhjetor 4; 11:590276. DOI: [10.3389/fpsyg.2020.590276](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590276). Koleksioni elektronik 2020.
- [11] PESECHKIAN, N., DEIDENBACH, H. (1988). *Wiesbadener Inventar zur Psiko-terapia Pozitive dhe Terapia Familjare WIPPF*. Berlin, Nju Jork: Springer Verlag.

- [12] **REMMERS, A.** (1996). WIPPF 2.0 int. Përshtatja Transkulturore e Pyetësorit 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, Varna, Vol. shkurt, fq.13-28.
- [13] **RIGBY, BT, HUEBNER, ET** (2005). A ndërmjetësojnë atributet shkakësore marrëdhënien midis karakteristikave të personalitetit dhe kënaqësisë nga jeta në adoleshencë? *Psikologjia në shkollë*, vëll. 42, fq. 91-99.
- [14] **RYAN, R. M., DECI, E. L.** (2017). Vetëvendosje teoria: Themelore Psikologjike Nevojat në Motivimi Zhvillimi dhe Wellness. Nju Jork, NY: Guilford Shtypni.
- [15] **RYFF, C.** (1995). Rishikohet struktura e mirëqenies psikologjike. *Journal i Personalitetit dhe Psikologjisë Sociale*, vëll. 69, fq.719-727. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- [16] **SERDIUK L., DANYLIUK I., CHYKHANTSOVA O.** (2019). Faktorët psikologjikë të qëndrueshmërisë së maturantëve. *Mirëqenia Sociale: Qasja Ndërdisciplinore*, Vëll. 1, fq 93-103. DOI: <https://doi.org/10.21277/sw.v1i9.454>
- [17] **SERDIUK L., OTENKO S.** (2021). Përshtatja në gjuhën ukrainase për inventarin e Wiesbaden për psikoterapi pozitive dhe terapi familjare (WIPPF). *Psikoterapist Global*, vëll. 1 (1), fq.11-14. DOI: <https://doi.org/10.52982/lkj135>
- [18] **VILLANI, L., PASTORINO, R., MOLINARI, E. et al.** (2021). Ndikimi i pandemisë COVID-19 në psikologjik mireqenia e studentëve në një universitet italian: një anketë ndërseksionale e bazuar në ueb. *Global Health*, vëll. 17, f. 39. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00680-w>
- [19] **ORGANIZATA BOTËRORE E SHËNDETËSISË** (2018). *Statistikat botërore të shëndetit 2018 : monitorimi i shëndetit për SDG-të, qëllimet e zhvillimit të qëndrueshëm*. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272596>
- [20] **ДЕРГАЧЕВА, О. Е. [DERGACHEVA, OE]** (2002). *Автономия и самодетерминация в психологии мотивационе: теория Э. Десу dhe P. Rajana*. [Autonomia dhe vetëvendosja në psikologjinë e motivimit: teoria e E. Desi dhe R. Ryan.]. Современная психология мотивиме. Москва: Смысл.
- [21] **КРЮКОВА, Т., КУФТЯК, Е. [KRYUKOVA, T., KUFTYAK, E.]** (2007). Опросник способов опция (адаптация методики WCQ) [Pyetësori i mënyrave të përballimit (përshtatja e metodologjisë së WCQ)]. *Журнал практического психолога*, Vol.3, fq.93-112.
- [22] **ЛИТВИНЕНКО О.Д. [LYTVYNENKO OD]** (2016). Problemi i përshtatjes së personalitetit në shkencën psikologjike. *Themelore dhe aplikuar hulumtimet në praktikë e shkollat kryesore shkencore*. Vëll. 1 (13). fq. 371-378.
- [23] **ШЕВЕЛЕНКОВА, Т., ФЕСЕНКО, Т. [SHEVELENKOVA, T., FESENKO, T.]** (2005). Психологическое благополучие личности [Mirëqenia psikologjike e individit]. *Psikologicheskaya diagnostika*, 3, fq.95-121.

# TIPARET E KËSHTRIMIT KOHORE TË NXËNËSVE ME AFTËSI TË KUFIZUARA



## Olga Kuprieieva

Dr. i Shkencave (Psikologji), Profesor i Asociuar në Institutin e Psikologjisë GS Kostiuq të NAES të Ukrainës (Kiev. Ukrainë), Konsulent themelor i PPT

Email : [consultok0804@gmail.com](mailto:consultok0804@gmail.com)

ORCID : [0000-0002-5429-1427](https://orcid.org/0000-0002-5429-1427)

Marrë 15.05.2022

Pranuar për botim 30.06.2022

Publikuar 20.07.2022

## Abstrakt

Të artikull paraqet të rezultatet e a studim e të veçoritë e të koha Prespektive e nxënësit me aftësi të kufizuara. Ajo zbulohet se pjesa më e madhe e nxënësve me aftësi të kufizuara që u studiuat, dominohen nga profili hedonist i perspektivës kohore – orientimi drejt kënaqësive kalimtare nga e tashmja “këtu dhe tani”; shmangia e mendimeve, kuptimi i pasojave të veprimeve dhe aktiviteteve të tyre në të ardhmen. Është vërtetuar se perspektiva kohore e balancuar e nxënësve me aftësi të kufizuara përfaqësohet nga tregues mesatarisht të lartë të orientimit kohor drejt së ardhmes, e kaluara e ulët negative, e tashmja e lartë hedoniste. Në profilin e një perspektive të çekuilibruar kohore, shprehen tregues të lartë të orientimit në të kaluarën negative, të tashmes fataliste dhe hedoniste dhe tregues të ulët të orientimit drejt së ardhmes. Zbulohet marrëdhënia e një perspektive të ekuilibruar kohore me cilësitë personale të vetëvendosjes, vetë-kuptimit, vetëpranimit, autonomisë, vetë-efikasitetit dhe kënaqësisë nga jeta. Parashikuesit e perspektivës kohore të nxënësve me aftësi të kufizuara janë: vetëpranimi, si i vetëdijshëm pranimi e të diversiteti e e tyre vet veten; të qëndrim e të tjerët si a burim për duke u zhvilluar efektivitetin e tyre dhe autonominë personale, e cila u lejon atyre të vlerësojnë në mënyrë adekuate aftësitë e tyre, të marrin vendimet e tyre në mënyrë të pavarur dhe të marrin jetën me përgjegjësi.

**Fjalët kyçe** : perspektiva kohore, perspektiva e ekuilibruar kohore, studentët me aftësi të kufizuara, vetë-qëndrimi, vetë-efikasiteti, autonomia personale

## Prezantimi

Koha luan një rol të rëndësishëm në jetën tonë. Aftësia për të bashkëvepruar me kohën e jetës, për ta realizuar atë si një burim, për të përdorur arritjet e së kaluarës, për të vepruar në mënyrë aktive në të tashmen, për të mbushur të ardhmen me kuptime është një nga kushtet më të rëndësishme për jeta e një personi. Zimbardo & Boyd (1999, 2008) përcaktojnë kohën Prespektive si të kryesore aspekti në të ndërtimi

të kohës psikologjike të individit. Ky është një proces i pavetëdijshëm, si rezultat i të cilit rrjedha e vazhdueshme e jetës (e kaluara, e tashmja, e ardhmja) e një personi shpërndahet në mënyra kohore (korniza). Këto korniza ndihmojnë një person të organizojë, koordinojë dhe t'u japë kuptim ngjarjeve.

Perspektiva kohore ndikon drejtpërdrejt në organizimin e kohës psikologjike të një personi, përcaktimin e qëllimeve, planifikimin për të ardhmen, marrjen e vendimeve, drejtimin e aktiviteteve dhe jetës në përgjithësi.



ISSN 2710-1460

WAPP

(Zimbardo & Boyd, 1999). Zimbardo & Boyd (1999) janë pesë orientime (korniza) kryesore kohore të individit: *e kaluara pozitive* - pasqyron një qëndrim pozitiv, nostalgjik dhe sentimental ndaj të shkuarës. Përvojat dhe kohët e kaluara duken të këndshme. *E kaluara negative* - pasqyron një qëndrim negativ, traumatik, të shtrembëruar ndaj së kaluarës. *E tashmja hedoniste* - pasqyron një qëndrim hedonist, të rrezikshëm ndaj kohës së jetës së vet; dëshira për të shijuar momentin e tanishëm, pavarësisht nga pasojat e mëtejshme të sjelljes së dikujt. *E tashmja fataliste* - pasqyron një fataliste, të pafuqishme qëndrim te jeta, a kuptim e minimale kontrollin mbi jetën e dikujt dhe mbizotërimin e besimit te fati. *E ardhmja* - pasqyron orientimin e përgjithshëm të së ardhmes, gatishmërinë e një personi për të bërë përpjekje për hir të qëllimeve të tij dhe shpërblimet e mundshme në të ardhmen . Përdorimi i vazhdueshëm i orientimeve të caktuara kohore për të kategorizuar përvojën e vet jetësore formon një orientim kohor përmes të cilit perceptohen situatat e jetës. Megjithatë, koha orientimet se janë adaptive për duke zgjidhur disa situatat e jetës mund të mos jenë përshtatëse për të tjerët. Prandaj, kombinimi i orientimeve të ndryshme kohore në profilin kohor është përshtatës dhe optimal (për situata të ndryshme të jetës dhe shëndetin mendor të individit) (Boniwell, 2004).

Duke analizuar karakteristikat cilësore të perspektivës së kohës, Zimbardo & Boyd (1999, 2008) prezanton konceptin e "perspektivës së ekuilibruar të kohës" - si aftësia njohëse e një personi për të kaluar në mënyrë efektive midis të e kaluara, prezente dhe e ardhmja, në varësi në detyrat e jetës, situatat, vlerat personale, qëllimet, besimet dhe burimet. Profili optimal i një perspektive të ekuilibruar kohore kombinon një nivel të ulët të së tashmes fataliste dhe të shkuar negative, një nivel mesatar të së tashmes hedoniste, një nivel mesatarisht të lartë të së ardhmes dhe një nivel të lartë të së shkuarës pozitive ( Zimbardo & Boyd, 2008).

Studimet kanë treguar se një perspektivë e ekuilibruar kohore dhe devijime nga optimale profili janë të lidhura me psikologjike mirëqenie, mendore shëndetin, funksionimin kognitiv , vetëkontrollin, ndërveprimin ndërpersonal dhe biologjik dhe demografike treguesit (Stolarsky & etj te gjitha., 2020). Përshtatshëm dhe situatë - të përshtatshme aftësia te kaloni ndërmjet të e kaluara, prezente dhe e ardhmja është një e rëndësishme mekanizmi i përshtatjes, kontribuon te psikologjike shëndetin, dhe përcakton funksionimin efektiv e të individual

(Boniwell, Osin, Linley dhe Ivanchenko, 2010). Hulumtimi tregon se koha Prespektive është nga afër lidhur me mirëqenien subjektive të një personi dhe vetë-ndërgjegjësimi (Drake, 2008; Boniwell et al., 2010);

tiparet e personalitetit (Kairys, 2010); Zhvillimi i Identitetit të rolit (Kaplan & Garner, 2017); me vendndodhjen e kontrollit dhe vetë-efikasiteti e personalitet (Akirmak, 2019); ndjenja e lidhjes, mirëqenia subjektive, shëndeti psikologjik, sëmundjet kronike (Wiesmann et al., 2018). zhvillimi i inteligjencës emocionale, neurotizmi, ekstraversioni (Stolarski et al., 2011); qëndrimet, vlerat e veprimtarisë, sjelljet, vlerat dhe karakteristikat kulturore, kombëtare, zhvillimi ekonomik, funksionimi social (Sircova & et. 2014).

Marrja e arsimit të lartë është një fazë e rëndësishme e vetë-realizimit të studentëve me aftësi të kufizuara. Të mësuarit në mënyrë të integruar grupe është a sfidë e të veçanta kompleksiteti për nxënësit me aftësi të kufizuara. Nuk kufizon aq shumë mundësitë e vetë-realizimit të nxënësve me aftësi të kufizuara, por përkundrazi kërkon ato të përdorni shumë më shumë përpjekje dhe aktivizoni personale burimet se sa në situata të zakonshme, të pangarkuara nga një sëmundje kronike, personale zhvillimin.

Analiza e hulumtimit ka treguar se studentët me aftësi të kufizuara karakterizohen nga ndërgjegjësimi i ulët për perspektivat e ardhshme (Klymenko, 2014); pasiguria e planeve dhe qëndrimeve të jetës (Tyshchenko, 2010); vështirësi në organizimin e kohës së tyre psikologjike (Kuprieieva, 2021). Mosbalancimi i perspektivës kohore të nxënësve me aftësi të kufizuara e vështirëson zgjedhjen e pavarur e profesion, ndikon të motivimi e të mësuarit, ndërgjegjësimi për qëllimet e aktiviteteve të tyre në të tashmen, dizajnimi i së ardhmes së tyre, aktualizon vlerësimin e tepërt kritik të aftësive të tyre, vetë-realizimi, i cili në sfondin e dëshirës së tyre për vetë aktualizimi shkaku a numri e problemet personale dhe socio-psikologjike (Kuprieieva, 2021).

Në adoleshencë, veçanërisht e rëndësishme për një të ri janë sfidat të lidhura te vetë-realizimi, marrjen e vendimeve jetike, projektimin e së ardhmes vetjake, realizimin e qëllimeve dhe mbushjen e jetës me kuptim. Prania e ideve të pjekura, të formuara për të ardhmen e vet në adoleshencë bëhet një parakusht i rëndësishëm dhe i domosdoshëm për vetë-realizimin e individit. Kjo vlen plotësisht për studentët me aftësi të kufizuara për të cilët marrin më të larta arsimimi është një e

rëndësishme fazë e vetë-realizimi. Analiza e hulumtimit ka treguar se studentët me aftësi të kufizuara karakterizohen nga pasiguria e planeve dhe qëndrimeve të jetës (Tyshchenko, 2010), ndërgjegjësimi i ulët për perspektivat e ardhshme (Klymenko, 2014), vetëstigmatizimi, vetëdyshim, i tepërt kritike vlerësimi i aftësive të tyre, të cilat në sfondin e dëshirës së tyre për vetë-aktualizim shkaktojnë një numër e

personale dhe socio-psikologjike problemet (Kuprieieva, 2021). Prandaj, është e përshtatshme të identifikohen veçoritë psikologjike të perspektivës kohore të nxënësve me aftësi të kufizuara dhe të hulumtohet marrëdhënia e të optimale koha Prespektive profili me ato personale cilësitë.

## Metodologjia

### 2.1. Metodot dhe organizimi i kërkimore

Studimi është kryer në bazë të Universitetit "Ukrinë" (Kiev) dhe MP Dragomanov Universiteti Kombëtar Pedagogjik (Kiev).

Në një studim empirik, bazuar në qëllimin e studimit, ne studiuam karakteristikat psikologjike të perspektivës kohore të nxënësve me aftësi të kufizuara dhe marrëdhënien midis perspektivës kohore dhe cilësive personale: vetëvendosje, vetë-efikasitet dhe kënaqësi nga jeta.

Vetë-realizimi si një komponent i vetëdijes përcakton perceptimin emocional dhe vlerësor të vetvetes, ndjenjën e vetëvlerësimit dhe domosdoshmërisë për njerëzit e tjerë, është një burim i rëndësishëm për vetë-realizimin. e të individual dhe ofron vetërregullimi i sjelljes së tij dhe aktivitetet.

Besimet e vetë-efikasitetit janë një mekanizëm i rëndësishëm i subjektivitetit (Bandura, 1997). Vetë-efikasiteti si a vlerësimi kognitiv i aftësisë së dikujt për të kryer në mënyrë efektive aktivitetet dhe tejkaluar vështirë situatave me të ndihma e aftësive, përpjekja dhe këmbëngulja e konsiderueshme kontribuojnë në balancimin e perspektivës kohore të individit.

Kënaqësia nga jeta si "gjenerues" i aktivitetit inicon sjelljen e një personi, ndërveprimin e tij me kohën e jetës së tij dhe mjedisin. Në një masë të madhe, ai luan një rol vendimtar në proceset e vetë-rregullimit të aktivitetit, suksesin e tij, përfshirë në situata të vështira, dhe ruajtjen e mirëqenies psikologjike të individit (Stolarski, 2016).

Në një studim empirik, ne përdorëm metodat e mëposhtme:

*Zimbardo Koha Prespektive Inventari (ZTPI Zimbardo & Boyd, 2008)* përshtatur nga G. Syrtsova, OT Sokolova,

O. V. Mitina (2008). The metodologjisë përfshin pesë faktorët kryesorë. Dy shkallë lidhen me valencën e së shkuarës: e kaluara pozitive dhe negative; dy shkallë lidhen me të tashmen - hedoniste dhe fataliste prezente. Në lidhje drejt së ardhmes bie në sy një aspekt – orientimi drejt së ardhmes. ZTPI është a 56-artikull vetëraportimi instrument, e cila

mat qëndrimet dhe sjelljet e pjesëmarrësve në lidhje me kohën duke u kërkuar atyre të vlerësojnë, në një shkallë Likert, sa e vërtetë është çdo deklaratë prej tyre (1 është 'shumë e pavërtetë' dhe 5 është 'shumë e vërtetë') alfa e Cronbach ishte 0,78-0,80 .

*Pyetësori i Vetëqëndrimit të VV Stolin*, SR Pantileev (Pantileev, 1993). Pyetësori lejon ju te identifikojnë tre nivelet e qëndrim ndaj vetes, të cilat ndryshojnë në shkallën e përgjithësim: vetë-qëndrimi global; qëndrim ndaj vetvetes, i diferencuar nga vetëvlerësimi, autosimpatia dhe konflikti qëndrim te veten; të niveli i specifike veprimet (gatishmëri për ato) në lidhje te "Unë". Pyetësori përmban 57 deklaratat dhe dy përgjigje të mundshme - "po" dhe "jo". Rezultati i secilit faktor llogaritet duke shtuar pohime me të cilat subjekti pajtohet nëse përfshihen në faktorin me shenjë pozitive dhe pohime me të cilat subjekti nuk pajtohet nëse përfshihen në faktorin me shenjë negative. shenjë.

*Satisfaction With Life Scale (SWLS) E. Diener* në përshtatjen e Osin, EN, Leontiev, DA (2020). Pyetësori mat shkallën e përvojës emocionale e një individët vet jeta si a i tërë, që pasqyron komponentët refleksiv-vlerësues të mirëqenies subjektive dhe nivelin e saj të përgjithshëm. Shkalla përmban pesë deklaratat se janë vlerësuar në a Shkalla me shtatë pikë: nga "absolutisht nuk pajtohem" (1 pikë) në "absolutisht dakord" (7 pikë). Shuma llogaritet për të gjithë artikujt në pyetësor. Nota minimale në shkallë është 7, dhe rezultati maksimal është 35 pikë. Si vlera të përafërta normative, studiuësit përcaktojnë: deri në 16 pikë - një nivel i ulët i kënaqësisë nga jeta, 25 pikë dhe më lart - një nivel i lartë i kënaqësisë nga jeta.

*Shkalla e vetë-efikasitetit të R. Schwarzer, M. Erusalem* në përshtatjen e V. Romek (SHvarcer, Erusalem, Romek, 1996). Diagnozot të përgjithshme vete-efikasiteti si sens subjektiv i një personi të e dikujt vet aftësia te arritur efektiviteti në a shumëllojshmëri e situatave. Të pyetësor përmban 10 deklaratat se janë vlerësuar në a 4-pikë shkallë: "absolutisht jo korrekt" (1 pikë), "me shumë mundësi nuk është e saktë" (2 pikë), "shumica gjasa e saktë" (3 pikë), "absolutisht e saktë" (4 pikë). Të Niveli i vetë-efikasitetit përcaktohet nga shumata e pikë marrë për të gjitha deklaratat. alfa e Cronbach-ut ishte 0.80. Për analizën statistikore të fituar të dhëna, të metodat e mëposhtme të matematikës statistikave ishin përdoret: analiza e vlerave mesatare, korrelacioni, analiza regressiveйний. Përpunimi i fituar

të dhënat empirike janë realizuar duke përdorur statistikat paketa softuerike SPSS 21.0 për Windows.

2.2. Pjesëmarrësit në kërkimore

Në studim morën pjesë 345 studentë me aftësi të kufizuara të sëmundjeve të ndryshme nozologjike (sistemi muskulo-skeletor, organet e dëgjimit dhe shikimit, sistemi nervor, sëmundjet e përgjithshme, paraliza cerebrale). Subjektet ishin nga 18 deri në 21 vjeç. Prej tyre, 189 (54.8%) janë femra dhe 156 (45.2%) janë meshkuj.

Rezultatet

Statistikat përshkruese të treguesve të perspektivës kohore të nxënësve me aftësi të kufizuara jepen në tabelë 1.

Tabela 1

Treguesit e nxënësve me aftësi të kufizuara

Perspektiva kohore	Mean	SD	Normative data
Past-Negative	2.9	0.6	2.5
Present-Hedonistic	5.2	0.1	3.4
Future	2.4	0.6	3.4
Past-Positive	3.2	0.5	3.6
Present-Fatalistic	2.5	0.5	2.6

Siç shihet nga tabela 1, nxënësit me aftësi të kufizuara shfaqën tregues të lartë të orientimit në kohë e tashmja hedoniste ( $\bar{x} = 5,2$ ), e ardhmja me orientim të ulët në kohë ( $\bar{x} = 2,4$ ).

I bazuar në të optimale treguesit e të E ekuilibruar ndërtimi i perspektivës kohore (Zimbardo & Boyd, 2008), ne identifikuam një kampion studentësh me aftësi të kufizuara me tregues të balancuar të perspektivës kohore (16.5%) dhe tregues të perspektivës kohore të pabalancuar (84%).

Përshkruese statistikat e treguesit e a i balancuar perspektiva kohore e nxënësve me aftësi të kufizuara jepet në tabelë 2.

Tabela 2

Treguesit e nxënësve me aftësi të kufizuara Koha e balancuar Prespektive

Perspektiva e kohës	Mesatarja	SD	Optimale pikë
E shkuar-negative	2.0	0.2	1.9
E tashme-hedoniste	5.3	0.4	3.9
e ardhmja	4.7	0.4	4.0
E kaluara-Pozitive	3.4	0.3	4.6
E tashme-fataliste	1.8	0.4	1.5

nga shkalla e lartë e pranisë hedoniste ( $\bar{x} = 5.3$ ),

në mënyrë të moderuar ( $\bar{x} = 4.7$ ), e kaluara mesatare pozitive lartë e ardhmja ( $\bar{x} = 3,4$ ), dhe prezente fataliste ( $\bar{x} = 1,8$ ).

Përshkruese statistikat e i pabalancuar koha Treguesit e perspektivës për nxënësit me aftësi të kufizuara janë dhënë në tabelë 3.

Tabela 3

Treguesit e nxënësve me aftësi të kufizuara negative Koha Prespektive

Perspektiva e kohës	Mesatarja	SD	Optimale pikë
E shkuar-negative	4.0	0.2	1.9
E tashme-hedoniste	5.2	0.4	3.9
e ardhmja	2.1	0.4	4.0
E kaluara-Pozitive	3.2	0.3	4.6
E tashme-fataliste	4.6	0.4	1.5

Siç mund të shihet nga tabela 3, perspektiva e pabalancuar kohore e studentëve me aftësi të kufizuara përfaqësohet nga nivele të larta të orientimit ndaj të tashmes hedoniste ( $\bar{x} = 5.2$ ), e kaluara negative ( $\bar{x} = 4.0$ ) dhe fataliste prezente ( $\bar{x} = 4,6$ ).

Hapi tjetër i kërkimit tonë ishte studimi i marrëdhënies midis perspektivës kohore të balancuar dhe të pabalancuar të studentëve me aftësi të kufizuara të studiuara dhe cilësive personale. Ne kryem një analizë korrelacioni midis perspektivës kohore orientimet dhe cilësitë personale: autonomia, vetëmirkuptimi, vetë-pranimi, vetëvendosja, vetë-efikasiteti dhe kënaqësia nga jeta.

Tabela 4 paraqet lidhjen ndërmjet një të balancuar koha Prespektive dhe të personale cilësitë të nxënësve me aftësi të kufizuara.

Tabela 4

Korrelacionet midis perspektivës së ekuilibruar të kohës së studentëve me aftësi të kufizuara dhe tipareve personale

Fundamental assumptions	Time perspective				
	PN	PH	F	PP	PF
Autonomy	-.38*	-.27	.49**	.08	-.22**
Self-understanding	.21	.39*	.41**	.33**	-.57*
Self-acceptance	-.32**	.35**	.21	.56**	-.41**
Self-attitude	-.42**	.46**	.41**	.57**	.29**
Attitude of others	-.26	.38**	.57**	.47**	.34**
Self-efficacy	-.29**	.38*	.23	.34**	-.27**
Life satisfaction	.21	.55*	.23**	.21*	WAPP -.37**

Të dhënat e tabelës 2 tregojnë se perspektiva  
kohore e balancuar e nxënësve me aftësi të kufizuara  
është e përfaqësuar

\*\*  $p \leq 0,01$ . \*  $p \leq 0,05$

Siç mund të shihet nga Tabela 4, ekzistojnë marrëdhënie të ngushta ndërmjet orientimeve kohore dhe tipareve personale. U gjet një marrëdhënie pozitive midis orientimit në të tashmen hedoniste dhe qëndrimit pozitiv ndaj vetvetes ( $r=.46$ ;  $p < 0.01$ ), kënaqësisë nga jeta ( $r=.55$ ;  $f_q < 0.05$ ), vetëkuptim ( $r=.39$ ;  $p < 0.05$ ), qëndrim pozitiv i njerëzve të tjerë ( $r=.38$ ;  $p < 0.01$ ), vetëpranim ( $r=.35$ ;  $f_q < 0.01$ ). A lartë pozitive u gjet një lidhje midis orientimit kohor të së ardhmes dhe qëndrimit të njerëzve të tjerë ( $r=.57$ ;  $p < 0.01$ ), autonomisë ( $r=.49$ ;  $p < 0.01$ ); raporti mesatar me vetëkuptimin, qëndrimin ndaj vetes ( $r=.41$ ;  $p < 0.01$ ), i ulët me kënaqësinë nga jeta ( $r=.23$ ;  $p < 0.01$ ). U gjet një marrëdhënie e lartë pozitive e të shkuarës pozitive të orientimit kohor me vetë-orientimin ( $r=.57$ ;  $p < 0.01$ ), vetëpranimin ( $r=.56$ ;  $p < 0.01$ ), e ulët me kënaqësinë nga jeta ( $r=.21$ ;  $f_q < 0.05$ ), pritshmëria e një qëndrimi pozitiv të njerëzve të tjerë ( $r=.47$ ;  $p < 0.01$ ). Orientimi në kohë e shkuara negative lidhet me marrëdhënien mesatare negative me vetëorientimin ( $r = -.42$ ;  $f_q < 0.01$ ), autonomi ( $r = .38$ ;  $f_q < 0.01$ ), vetë-pranim ( $r = -.33$ ;  $p < 0.01$ ). U gjet një marrëdhënie e fortë negative e orientimit kohor të pranishëm fataliste me vetëkuptimin ( $r = -.57$ ;  $f_q < 0.05$ ), vetë-pranim ( $r = -.41$ ;  $p < 0.01$ ); lidhje e ulët pozitive me qëndrimet pozitive të njerëzve të tjerë ( $r=.34$ ;  $p < 0.01$ ).

Tabela 5 paraqet të marrëdhëniet e një perspektivë e pabalancuar, e balancuar kohore me tiparet personale të nxënësve me aftësi të kufizuara.

Tabela 5

Korrelacionet midis perspektivës negative të kohës së nxënësve me aftësi të kufizuara dhe tipareve personale

Fundamental assumptions	Time perspective				
	PN	PH	F	PP	PF
Autonomy	-.48*	-.27	.29**	.02	-.28**
Self-understanding	.12	.07	-.14	.10	-.57**
Self-acceptance	-.52**	-.09	.21	.10	-.51**
Self-attitude	-.42**	.34**	-.18	.16	-.29**
Attitude of others	-.36**	.08	.03	.57**	.14
Self-efficacy	-.39**	.07	.23	.11	-.27**
Life satisfaction	-.51**	.25**	.16	.35*	-.52**

\*\*  $p \leq 0,01$ . \*  $p \leq 0,05$

marrëdhënia me vetëperceptimin ( $r = -.52$ ;  $p < 0.01$ ), kënaqësinë nga jeta ( $r = -.51$ ;  $p < 0.01$ ). Orientimi në kohë fatalist prezente është të ndërlidhura nga a të fortë lidhje negative me vetëkuptimin ( $r = -.57$ ;  $p < 0.01$ ), kënaqësinë nga jeta ( $r = -.52$ ;  $p < 0.01$ ). Orientimi kohor ndaj të tashmes hedoniste shoqërohet me një marrëdhënie të ulët pozitive me vetë-afirmimin ( $r=.34$ ;  $p < 0.01$ ). Orientimi në kohë në të ardhmen shoqërohet me një marrëdhënie të ulët pozitive me vetëm një cilësi të personalitetit - autonominë ( $r=.29$ ;  $p. < 0.01$ ).

Për të përcaktuar treguesit parashikues të orientimit në kohë për të ardhmen e nxënësve me aftësi të kufizuara, kemi përdorur metodën e analizës së regresionit. Rezultatet e analizës së regresionit me anë të të cilave mund të parashikojmë treguesit e orientimit kohor të së ardhmes janë paraqitur në Tabelën 6.

Tabela 6

Modelet prognostike të së ardhmes së studentëve me aftësi të kufizuara

Model	R	Sheshi R	Sheshi R i rregulluar	Std. Gabim i Vlerësimi
3	.84 shek	.70	.68	2.956

c. Parashikuesit: (konst.): vetëpranimi, qëndrimi i të tjerëve, autonomia. Variabla e varur: e ardhmja

Modeli që shpjegon 58% të variancës së të dhënave parashikon të ardhmen më të saktë. Modeli konsiderohet i vlefshëm nëse katrori R tejkalon 0.5 (Tabela 6).

Të fituar vlerë është më i madh se sa 0.5, kështu që ne mund themi se modeli i fituar është statistikisht domethënëse.

Tabela 7 tregon të që rezultojnë lineare koeficientët duke lidhur variablin e ardhshëm me parashikimin e karakteristikave personale.

Tabela 7

Koeficientët linearë për parashikuesit					
Model	B	Std. Gabim	$\beta$	t	P
(konst)	56.625	3.655		15.492	.000
vete-pranimi	1.389	.211	.515	6.580	.000
një qëndrim e të tjerët	-.920	.157	-.463	-5.857	.000
autonomi	.193	.038	.387	5.067	.000

Siç mund të shihet nga tabela 5, orientimi në kohë e së kaluarës negative lidhet me një të lartë negativ



Siç mund të shihet nga tabela 7, analiza e regresionit zbuloi të kryesore parashikuesit se kanë a pozitive efekt në orientimin kohor të së ardhmes: vetëpranimi ( $\beta=.515$ ), raporti i të tjerëve ( $\beta= -.46$ ), autonomia ( $\beta=.38$ ).

## Diskutim

Analiza e shpërndarjes së frekuencës së komponentëve të perspektivës kohore tregoi se 60% e studentëve me aftësi të kufizuara që u studiuuan shfaqën centralizim kohor në të tashmen hedoniste. Temat mbizotërohen nga një orientim drejt kënaqësive kalimtare nga e tashmja "këtu dhe tani"; shmangia e mendimeve, kuptimi i pasojave të veprimeve dhe aktiviteteve të tyre në të ardhmen. Një profil i perspektivës kohore me tregues të lartë të së tashmes hedoniste dhe tregues të ulët të së ardhmes është dalluar si a hedoniste profili (Zimbardo & Boyd, 2005). Të dobësitë e të hedoniste Profili janë një botëkuptim i ngushtë kohor (orientimi kryesisht për të marrë kënaqësi "këtu dhe tani"), kontrolli i ulët i egos, impulsiviteti, aftësia më e vogël për të parashikuar të ardhmen dhe dëshira për të zëvendësuar nevojën për zhvillim të brendshëm me përshtypje të jashtme artificiale. Pikat e forta të individëve që dominohen nga një orientim drejt së tashmes hedoniste janë hapja ndaj përvojave dhe njohurive të reja. Ata angazhohen lehtësisht në ndërveprim ndërpersonal dhe tregojnë kreativitet në marrëdhëniet e tyre me të tjerët dhe botën (Zimbardo, & Bojd, 2010; Adams, 2009).

Nga kampioni i përgjithshëm i studentëve me aftësi të kufizuara të studiuara, 16.5% (57 persona) kishin një profil të balancuar të perspektivës kohore - tregues mesatarisht të lartë të Orientimi në kohë drejt së ardhmes, tregues të ulët të një të shkuare negative dhe të tashme të lartë hedoniste. Përqendrimi në të kaluarën pozitive është një burim për këto subjekte, dhe në kombinim me një qëndrim të ndërjegjshëm për të ardhmen përcakton qëllimin dhe suksesin e individit. Gjithsesi, në këtë profil shprehen tregues të lartë të së tashmes hedoniste. Mund të supozojmë se fokusimi në të tashmen hedoniste është një kusht i rëndësishëm për ndjenje plot e jeta, mbushje atë me gëzim, dhe mund të jetë një strategji individuale njohëse dhe e sjelljes për të ditur veten dhe të botë përreth ju. A Perspektiva e ekuilibruar kohore, si një përfaqësim i vetvetes në dimensionin hapësinor dhe kohor të jetës, ju lejon t'i përgjigjeni në mënyrë adekuate ngjarjeve të saj, bazuar në ekuilibër midis përmbajtjes së përvojave dhe përvojave të kaluara, ideve për të ardhmen dhe dëshirave të së tashmes (Zimbardo, 2005).

Një i pabalancuar koha Prespektive ishte gjetur në 83.5% (288 persona) e studentëve me aftësi të kufizuara. Në profilin e një perspektive të çekuilibruar kohore, tregues të lartë të orientimit në të kaluarën negative, të tashmen fataliste, dhe

shprehen tregues të ulët të orientimit drejt së ardhmes. Ky profil tregon edhe tregues të lartë të hedonizmit prezente orientim, dhe më të larta se sa treguesit optimal të orientimit fatalist të tashmes. Mund të supozojmë se një joreale ideja e e dikujt vet e ardhmja, aftësia e ulët për ta planifikuar atë, mosgatishmëria për të bërë përpjekje për të arritur qëllimet e së ardhmes, aktivizon nevojën për të shijuar të tashmen dhe për të shmangur të menduarit për kompleksitetin dhe pasigurinë e së ardhmes. Kjo mund të aktivizojë në mënyrë kompensuese një qëndrim fatalist ndaj jetës. Mbizotërimi në të dy profilet (i balancuar dhe i pabalancuar) i orientimit ndaj të tashmes hedoniste mund të tregojë potencialin e tij adaptues për studentët me aftësi të kufizuara. në radhë të parë për organizimin të të mësuarit proces (frekuentimi i orëve universitare, dhënia e provimeve, kryerja e detyrave modulare, etj.). Mbizotërimi i një orientimi hedonist në të tashmen mund të jetë një parakusht i domosdoshëm për arritjen e mirëqenies në të ardhmen ( Boyd-Wilson, Walkey & McClure, 2002). Mbizotërimi e të koha orientim te të E tashmja hedoniste mund të shkaktohet edhe nga kushtet e pafavorshme sociale dhe ekonomike të së tashmes në të cilën jetojnë studentët që kanë marrë pjesë në studim. Meqenëse në kushte të paqëndrueshme jetese gjatësia e perspektivës kohore për të e ardhmja humbet e saj rëndësinë për shkak te paaftësia te parashikojnë dhe plani e dikujt vet e ardhmja (Fieulaine, 2015).

Si rezultat i studimit të marrëdhënies midis një perspektive të ekuilibruar kohore dhe cilësive personale të studentëve me aftësi të kufizuara, u zbulua se ata karakterizohen nga tregues më të lartë të vetëpranimit, qëndrimit ndaj vetvetes, pritshmërive të qëndrimit të të tjerët, dhe jeta kënaqësinë. e tyre aftësia te ndërroni në mënyrë efektive ndërmjet të prezente dhe të e ardhmja është lidhur me vetëdijen pozitive, vetëkuptimin dhe vetëpranimin me pikat e forta dhe të dobëta. Studentët me aftësi të kufizuara OBSH janë e fokusuar në të tendenca e së ardhmes te perceptojnë e tyre vet e kaluara si a burim. Për atyre, qëndrimi pozitiv i njerëzve të tjerë është i rëndësishëm. Ata janë në gjendje të përdorin aftësitë e tyre për të arritur qëllimet, për të marrë vendimet e tyre dhe për të marrë përgjegjësinë për to. Të i dobët korrelacioni ndërmjet e ardhmja orientimi dhe kënaqësia nga jeta mund të shpjegohen nga ndryshimet në modelet e orientimit individual me kalimin e kohës. Natyrisht, subjektet me fokus mbizotërues në të tashmen hedoniste kanë një nivel më të lartë të kënaqësisë nga jeta sepse nuk janë

mësuar të "shtyjnë kënaqësinë për nesër".  
Megjithatë, në të kontekst e a i balancuar Perspektiva  
e kohës, a të përgjithshme fokusi në të e ardhmja  
kontribuon

për kënaqësinë e jetës (Boniwell et al., 2010). Subjektet me një perspektivë të ekuilibruar kohore janë të sigurt në vetë-efikasitetin e tyre, i cili bazohet në tre drejtimet ndikimi i kohës - përvoja pozitive e së kaluarës, arritjet aktuale dhe reflektimi i mundësive të ardhshme (Bandura, 1997).

Një studim i marrëdhënies midis kohës së pabalancuar Prespektive e nxënësit me aftësi të kufizuara ka tregoi se e kaluara negative dhe e tashmja fataliste kanë një ndikim dominues në sjelljen e tyre. Zhvendosja e kohës në të kaluarën negative mund të ndikojë ndjeshëm në qëndrim te prezente si hedoniste (Boniwell, 2009). Përjetimi i së kaluarës si negative dhe të tashmen si fataliste shoqërohet me a të ulëta aftësia te kuptoj, pranoj, dhe të lidhen me veten. Nxënësit me një perspektivë të çekuilibruar kohore karakterizohen nga aktivitet i ulët, e kanë të vështirë të marrin vendime vetë dhe nuk janë të sigurt se mund të kapërcejnë vështirësitë dhe në mënyrë efektive arritur e tyre qëllimet. ne mund supozoj që çekuilibër e të koha Prespektive shkaqet ngurtësi i konceptit të kohës, ankthi për të ardhmen, një dëshirë për të vonuar mosha e rritur, a të ulëta aftësia te organizojnë juaja vet koha e bazuar në balancën e përvojës së kaluar, detyrat e së tashmes dhe idetë e e ardhmja.

Rezultatet e hulumtimit tonë tregojnë se është e rëndësishme për zhvillimin e një Perspektive të ekuilibruar Kohore, orientimi në kohë te të e ardhmja janë: pozitive veten - pranimi, i cili aktivizon nevojën për të njohur veten, për të zhvilluar aftësitë burimore, për të kuptuar dhe pranuar dobësitë e veta; pranimi dhe mbështetja e të tjerëve; autonomia - aftësia për të ndërtuar në mënyrë të pavarur dhe kuptimplote e dikujt vet jeta, e ardhmja, merrni përgjegjësi për veprimet e dikujt dhe i rezistojnë presionit social. Rezultate të tilla konfirmohen nga kërkime nga autorë të tjerë, në veçanti, se qëndrimi pozitiv ndaj vetvetes, dhembshuria për veten shoqërohen me një perspektivë të ekuilibruar kohore, orientimin drejt së ardhmes, aftësinë për të shijuar jetën dhe mirëqenien (Ge et al. 2019; Phillips, 2018).

Pra, në procesin e ofrimit të ndihmës psikologjike te nxënësit me paaftësitë, atë është e nevojshme për të nxitur zhvillimin e pjekurisë së tyre psikologjike përmes aktivizimit të burimeve të brendshme - aftësinë për të realizuar kohën e jetës së tyre, zhvillimin e reflektimit personal, vetëkuptimin, vetëpranimin, aftësinë për të realizuar marrëdhënien e mënyrave kohore dhe kaloni në mënyrë efektive midis së shkuarës, së tashmes dhe së ardhmes. Gjithashtu, është e nevojshme të zhvillohen aftësitë e pavarura vendim-

krijimi, zgjidhja e problemeve, vendosja e qëllimeve dhe arritja e tyre; aftësitë e vetërregullimit dhe vetë-menaxhimit.

## konkluzioni

Perspektiva kohore e nxënësve me aftësi të kufizuara studiohet si një karakteristikë komplekse dinamike integrale e individit, duke reflektuar marrëdhënien dhe ndërvarësinë e së shkuarës, së tashmes dhe të ardhmes në ndërgjegjen, sjelljen dhe veprimtarinë e individit.

Ajo është themeluar se nxënësit me aftësi të kufizuara kanë një fokus kohor mbizotërues në të tashmen hedoniste - një orientim kryesisht te marr kënaqësi në të prezente, a qëndrim i rrezikshëm te të koha e e tyre vet jeton dhe a i dobët Aftësia per te projekti e tyre të ardhmes. Megjithatë, a të përkohshme fokusi mbi të tashmen hedoniste mund të kontribuojë në aftësinë e nxënësve me aftësi të kufizuara te vendosin marrëdhëniet me të tjerët dhe jini të hapur ndaj të rejave eksperiencia.

Cilësitë personale kanë një ndikim të rëndësishëm në perspektivën kohore të ekuilibruar të studentëve me aftësi të kufizuara: vetëvlerësimi pozitiv, vetëpranimi, autonomia personale, kënaqësia nga jeta, vlerësimi dhe qëndrimi pozitiv. e tjera njerëzit. Parashikuesit e optimale orientimi i balancuar kohor janë: vetëpranimi si perceptim i ndërgjegjshëm e e dikujt vet veten, të qëndrim e të tjerët si një burim për vetë-efikasitetin dhe autonominë personale.

Kështu që, për të formimi e a realiste dhe i balancuar ideja e e dikujt vet veten në të hapësirë dhe koha dimension e jetën e nxënësve me aftësi të kufizuara, është e rëndësishme të promovohet zhvillimi i aftësive të reflektimit personal, njohja e vetvetes, gjë që kontribuon në autonominë e tyre; të aftësia te në mënyrë të pavarur vendosur qëllimet dhe përdorni e tyre forcat e veta, mundësitë për të vetë-realizimi.

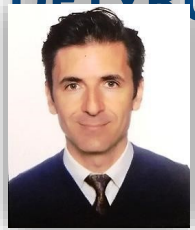
## Referencat

- [1] **ADAMS, J.** (2009). Perspektiva e kohës, personaliteti dhe pirja e duhanit, masa e trupit dhe aktiviteti fizik: Një studim empirik. *britanike ditar e Shëndeti Psikologji*, Vëll. 14. pp. 83-105.
- [2] **AKIRMAK, U.** (2019). Vlefshmëria dhe besueshmëria e inventarit të perspektivës kohore Zimbardo në një mostër turke. *Psikologjia aktuale*, vëll. 1-14. DOI: <https://doi.org/10.1007/>
- [3] **BANDURA, A.** (1997). Vetë-efikasiteti: Ushtrimi i kontrollit. NY: Freeman.
- [4] **BONIWELL, I.** (2004). Balancimi i perspektivës së kohës

në ndjekje të funksionimit optimal. Psikologjia pozitive në praktikë. (rr. 165-178). New Jersey: John Wiley & Djemtë.

- [5] **BONIWELL, I.** (2009). Perspektiva në kohë. Në S. Lopez (Ed.), *Manual i psikologjisë pozitive* (rr. 295–302). Nju Jork: Universiteti i Oksfordit Shtypni.
- [6] **BONIWELL, I., OSIN, E., LINLEY, P. A., & IVANCHENKO, GA** (2010). Një pyetje e ekuilibrit: Perspektiva kohore dhe mirëqenien në britanike dhe rusisht mostrat. *Journal of Positive Psychology*, Vol. 1. fq. 24-40.
- [7] **BOYD-WILSON, BM, WALLEY, FH, & MCCLURE, J.** (2002). E pranishme dhe e saktë: Ne e shajmë veten më pak kur jetojmë në këtë moment. *Personaliteti dhe dallimet individuale*, vëll. 33. p. 691–702.
- [8] **DRAKE, L.** (2008). Perspektiva e kohës dhe lidhjet e mirëqenies. *Koha dhe Shoqëria*. Vëll. 17 (1). fq. 47–61.
- [9] **FIEULAIN, N.** (2015). Pasiguria si një horizont kohor: Si varfëria dhe Sociale Pasiguria Forma Individët Perspektiva e kohës. Në N. Fieulaine, & Th. Apostolidis (red.), *Teoria e Perspektivës së Kohës; Rishikimi, Huluntimi dhe Aplikimi*. (rr. 213-228). Springer International Publishing Zvicër.
- [10] **GE, L., WU, L., LI, K., & ZHENG, Y.** (2019). Vetëdhembshuria dhe mirëqenia subjektive ndërmjetësojnë ndikimin e ndërgjegjësimit në perspektivën e ekuilibruar të kohës tek studentët e kolegjit kinez. *Kufijtë e Psikologjisë*, vëll. 10, 367
- [11] **KAIRYS, A.** (2010). *Perspektiva e kohës: lidhja e saj me tiparet e personalitetit, moshën dhe gjinia*. (Disertacion doktorature). Universiteti Vilnius, Vilnius, 2010.
- [12] **KAPLAN, A., & GARNER, JK** (2017). Një perspektivë komplekse dinamike e sistemeve mbi identitetin dhe zhvillimin e tij: Modeli i sistemeve dinamike të identitetit të rolit. *Psikologjia e Zhvillimit*. Vëll. 53 (11). fq. 2036–2051. DOI: <https://doi.org/10.1037/dev0000339>
- [13] **PHILLIPS, WJ** (2018). Pikëpamja e së ardhmes ndërmjetëson lidhjen midis dhembshurisë për veten dhe mirëqenies. *Personaliteti dhe dallimet individuale*, vëll. 135, fq. 143-138. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.006>
- [14] **SIRCOVA, A., FONS, JR VAN DE VIJVER., OSIN, E., MILFON, TL, & ALL.** (2014). Një vështrim global në kohën: Një 24-vend Studimi e të Ekuivalenca e të Zimbardo Inventari i Perspektivës së Kohës. *SAGE Harur Janar-Mars 2014*: 1-12. DOI: <http://doi.org/10.1177/2158244013515686>
- [15] **STOLARSKI, M., BITNER, J., & ZIMBARDO, P.** (2011). Perspektiva kohore, inteligjenca emocionale dhe zbritja e vonesave çmime. *Koha dhe Shoqëria*, Vëll. 20 (3). pp. 346-363.
- [16] **STOLARSKI, M., ZAJENCOWSKY, M., JANCOWSKI, KS, & SZYMANIAK, K.** (2020). Devijimi nga perspektiva e balancuar e kohës: Një rishikim sistematik i marrëdhënieve empirike me psikologjike variabla. *Personalitet dhe Dallimet Individuale*, Vëll. 156, 109772. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109772>
- [17] **WIESMANN, U., BALLAS, I., HANNICH, J.-L.** (2018). Ndjenja e koherencës, perspektiva e kohës dhe plakja pozitive. *Journal of Happiness Studies*, vëll. 19 (3). pp. 817-839.
- [18] **ZIMBARDO, PG, & BOYD, JN** (1999). Vendosja e kohës në perspektivë: A e vlefshme, të besueshme individual-diferencat metrikë. *Journal of Personality and Social Psychology*, vëll. 77. Vëll. 6, p.1271-1288.
- [19] **ZIMBARDO, PG, & BOYD, JN** (2008). Paradoksi i kohës: Psikologjia e re e kohës që do të ndryshojë jetën tuaj. Nju Jork. Falas Shtypni.
- [20] **ЗИМБАРДО, Ф., & БОЙД, ДЖ. [ZIMBARDO, F., & BOYD, DZH.]**. (2010). *Парадокс времени: новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь*. [Paradoks vremeni: novaya psihologija vremeni, kotoraya uluchshit vashu zhizn']. СПб.: Речь.
- [21] **КЛИМЕНКО, О. Є. [KLYMENKO, O. YE.]**. (2014). Doslidzhennya jettevoi perspektiva do të jetë në invalidnisty në të reja «Psikologikisht Biographii». [Doslidzhennia zhyttievoi perspektivy osib z invalidnistiu na osnovi «Psykhologichnoi biohrafii»] *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Psikologjia e shkencave*, 1 (2). pp. 39-45.
- [22] **КУПРЕЕВА, О. И. [KUPRIEIEVA, OI]** (2021). *Psikologjia e rinovon vetëm realizatit studentit në integritetin e arsimit të mesëm: monografia*. [Psykhologichni osnovy samorealizatsii studentiv v intehrovanomu osvituomu seredovyshchi: monohrafiia]. K.: Tалком. 407 p.
- [23] **ОСИН, Е. Н., & ЛЕОНТЬЕВ, Д. А. [OSIN, EN, & LEONTYEV, DA]**. (2020). Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ. [Kratkiye russkojazychnyye shkaly diagnostiki subyektivnogo blagopoluchiya: psikhometricheskiye kharakteristiki i sravnitelnyy analiz]. *Monitorimi i komunikimit kujtesa: Ekonomicheskoe dhe socialnye peremenny*, 1, 117-142. DOI: <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>
- [24] **PANTELEV, S. P. [PANTELEYEV, SR]**. (1991) *Самоотношение как эмоционально-оценочная система*. [Samootnosheniye kak emotsionalno-otsenochnaya Sistema]. M.: Издательство МГУ.
- [25] **СЫРЦОВА, А., СОКОЛОВА, Е. Т., & МИТИНА, О. В. [SIRTSOVA, A., SOKOLOVA, ET, & MYTYNA, OV]**. (2008). Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Zimbardo. [Adaptim e të personale pyetësori i perspektivës kohore nga F. Zimbardo]. *Психологический журнал*. 3 (29). pp. 101–109.
- [26] **ТИЩЕНКО, Л. В. [TYSHCHENKO, LV]**. (2010). *Psikologichni osoblivosti zhittievix perspektiv studentiv me funkcionálními suplementare*. [Psykhologichni osoblyvosti zhyttievkyh perspektyv studentiv z obmezhenymu funktsyonalnyму mozhlyvostiamy]. (Автореф. канд. психол. наук) [Avtoref. kand. psykhol. nauk], Институт психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Кієв.
- [27] **ШВАРЦЕР, Р., ЕРУСАЛЕМ, М., & ОМЕК, В. [SHVARCER, R., ERUSALEM, M., & ROMEK, V.]**. (1996). усская версия шкалы общей ветемefektivitet . Shvarcera dhe M. Erusalema [Russkaya versiya shkaly obshchej sameffektivnosti R. Shvarcera i M. Erusalema]. *Иностранная литература*, 7. p. 46-56.

# LOJRAT TRANSKULTURORE PSIKOSOCIALE SI MJETE N KESHILLIMIN GRUP, TERAPI DHE TRAJNIM PER TRAJNIM ME KRIZEN DHE TRAUMAT NGA LUFTA, KONFLIKTI I ARMATOSUAR DHE ZHVENDOSJA E DETYRUAR



## Etion Parruca

Psikoterapist pozitiv i certifikuar i MGS-Trajnere Psikosociale dhe Trainer (Mainz, Gjermani) **Email:** [etion.parruca@gmail.com](mailto:etion.parruca@gmail.com)

Marrë 15.05.2022

Pranuar për botim 30.06.2022

Publikuar 20.07.2022

## Abstrakt

Punimi synon të prezantojë një mjet inovativ të Metodologjisë MGS – domethënë, një lojë transkulturore e cila përdor a psikosociale qasje - te ndërtoj qëndrueshmëri e pjesëmarrësit duke kaluar grup këshillim dhe terapi në kuadër të metodës me 5 faza të Psikoterapisë Pozitive dhe Transkulturore (PPT). Konfliktet e armatosura, që rezultojnë në zhvendosje të detyruar dhe migrim për masat e popullsisë, mund të kenë pasoja të rënda në shëndetin e përgjithshëm të njerëzve të prekur, duke përfshirë shëndetin e tyre mendor. Praktika dhe studimet tregojnë se si fëmijët ashtu edhe të rriturit janë të pambrojtur dhe reagojnë te trauma dhe pikëllimi nga duke shfaqur simptomat e akute stresi, ankth, depresioni, agresioni, si dhe stresi post-traumatik dhe PTSD, ndër çrregullime të tjera. Një lojë psikosociale, transkulturore gjatë një seance në grup tregon se nuk është vetëm një mënyrë efikase për të arritur masat që kanë nevojë për mbështetje gjatë një krize, por gjithashtu një qasje gjithëpërfshirëse efektive që mobilizon të gjithë qenien duke punuar në mënyrë proaktive si me kapacitetet parësore ashtu edhe ato dytësore. Për më tepër, ai i trajton ato aftësi si nevoja të paplotësuara ose potenciale konflikti në të katër dimensionet përmes pyetjeve kyçe gjatë diskutimit në grup gjatë dhe pas lojës. Qasja 'Positum MGS për terapinë në grup' përbëhet nga një trajnim i përzier me koncepte PPT dhe mjete MGS dhe parimet. I bazuar në rezultatet në të fushë, atë ofron te trajnerë, psikoterapistë, psikologë, këshilltarë, konsulentë, sociale punëtorët dhe tjera profesionistët, OBSH janë të trajnuar në PPT ose tjera psikoterapeutike modalitetet, një pasqyrë e përgjithshme te kjo inovative mjet, në urdhëroj te ndihmë grupe e fëmijët dhe të rriturit tejkaluar e tyre krizës dhe shërohen nga trauma.

**Fjalë kyçe** : luftë, traumë, lojë transkulturore psikosociale, terapi grupore, psikoterapi pozitive





*"Shikojeni njeriun si një minierë të pasur me gurë të çmuar me vlerë të paçmueshme."*

- Bahá'u'lláh

përfshirë

## Prezantimi

Duke e parë qenien njerëzore "si një minierë e pasur me gurë të çmuar të i pavlerësueshëm vlera" është një e të parimet në e cila Prof. Dr. Nossrat Peseschkian – "babai i Psikoterapisë Pozitive" – ka ndërtuar pikëpamjen e tij shkencore dhe filozofike në lidhje me natyrën pozitive të qenia njerëzore, e cila është e natyrshme e investuar me këto "perle" – kapacitetet "psikosociale" dhe "dinamike" (Peseschkian, 1987; Cope, 2008). Pastaj, me të drejtë, Henrichs (2012) pyet dhe heton:

"A është ky vetëm një apel humanist apo është e mundur të mendohet për një qasje sistematike psikoterapeutike për të vendosur kontakt me ata gurë të çmuar? Për t'iu qasur kësaj pyetjeje, disa koncepte të përzgjedhura të Psikoterapisë Pozitive të orientuara nga kapaciteti përshkruhen në [...] 'kapacitetet aktuale' dhe 'strategjia e trajtimit hap pas hapi'".

Këto "gurë të çmuar" ose "gurë të çmuar" - kapacitetet psikosociale - janë zhvilluar që në ditët e para të një personi. Megjithatë, traumatike ngjarjet në të jeta e a fëmija, i riu apo i rrituri, si lufta apo konflikti i armatosur, i shoqëruar me zhvendosje të detyruar dhe migrim, mund të errësojë disa nga ato "xhevahire", që janë kapacitete mendore dhe psikosociale. Ky errësim i përkohshëm ose afatgjatë manifestohet në forma të ndryshme të shqetësimit dhe çrregullimeve psikologjike. Për shkak të luftës dhe konfliktit të armatosur, siç kanë treguar ngjarjet e fundit në dhe rreth Ukrainës , nivelet e shqetësimit janë rritur në mesin e fëmijëve dhe familjeve që janë zhvendosur brenda Ukrainës ose kanë emigruar në Poloni dhe vende të tjera fqinje me Ukrainën. Hulumtimet në terren nga konfliktet e mëparshme të armatosura zbulojnë një grup çështjesh mendore. Pra, duke iu referuar studimeve dhe autorëve të ndryshëm dhe kërkimeve të tyre, Shoshani dhe Slone (2017) tregoni:

"Rritja në kushtet e konfliktit të armatosur, terrorizmit dhe luftës është shoqëruar me një sërë pasojash negative psikologjike, veçanërisht simptomat e stresit post-traumatik (PTS) dhe një spektër simptomash dhe çrregullimesh të hapura dhe të fshehta [...]. Efektet afatshkurtra dhe afatgjata janë gjetur me efekte afatshkurtra duke

shqetësim, tronditje, frikë, zemërim [...] dhe sjellje agresive [...]. Gjetjet për efektet afatgjata nuk janë konsistente duke treguar përzierje të shfaqjes së shtuar të çrregullimeve të jashtme [...], simptomave nënklinike [...] për shkak të ankthit dhe depresionit [...], dhe PTS dhe PTSD të plotë [...].

Këto efekte të pritshme psikologjike afatshkurtra dhe afatgjata të luftës kërkojnë nga PPT dhe specialistë të tjerë të shëndetit mendor që planifikojnë të punojnë me popullatat e prekura, një vendosmëri të ripërtërirë për t'i rehabilituar këto "xhevahire" në gjendjen e tyre të pastër dhe të lëmuar. Teoria dhe përvoja demonstrojnë se PPT përdor parimet dhe mjetet e saj në një mënyrë fleksibël që përfundimisht çon në rivendosjen e shëndetit fizik, mendor, emocional dhe shpirtëror të një personi. Sipas Peseschkian (2010), "Psikoterapia Pozitive pohon se çdo qenie njerëzore është një entitet i trupit, mendjes, emocioneve dhe shpirtit, dhe qëllimi i procesit terapeutik është të ndihmojë [një person] të zhvillojë aftësitë e tij dhe të gjejë ekuilibrin në jetën e tij/saj." Për më tepër, teza e nëntë e PPT-së thotë, "Përmes procedurës së saj të lidhur me përmbajtjen, Psikoterapia Pozitive ofron kornizë konceptuale brenda së cilës metodat dhe disiplinat e ndryshme mund të plotësojnë kuptimisht njëra-tjetrën (aspektet meta-teorike dhe meta-praktike)" (Peseschkian, 2016c). Për më tepër, duke qenë një element i kulturës, një lojë tradicionale merret me koncepte dhe konflikte bazë. Mund të gjejë shprehje dhe analizë të hapur brenda kornizës së PPT-së. Sipas Česko (2013),

"Psikoterapia pozitive [...] përfshin koncepte në të cilat mund të përdoren metoda të ndryshme të shumë shkollave dhe modaliteteve psikoterapeutike. Ndër metodat dhe teknikat në trajtimin e çrregullimeve dhe sëmundjeve, Psikoterapia Pozitive përdor histori, anekdota, shaka, përralla, apo thënie të njerëzve të famshëm nga fusha të ndryshme filozofike dhe transkulturore burimet."

Prandaj, PPT lë hapësirë të mjaftueshme për të integruar dhe përqafuar metodologji të tjera. Në këtë drejtim, ai mund të përfshijë të MGS Metodologjia, e cila përdor transkulturore dhe

tradicionale lojërat përmes a psikosociale qasja, përveç përrallave, fantazisë, situatave imagjinare etj., që shoqërojnë lojën në grup, si mjete për rehabilitimin e kapaciteteve aktuale dhe rindërtimin e qëndrueshmërisë përballë traumës (Parruca, 2012). Reflektimet dhe njohuritë e autorit në këtë punim bazohen në realitetin tim profesionale përvojë si një i akredituar MGS-

trajner psikosocial, trajner dhe moderator i sesioneve, duke përdorur parimet dhe mjetet e MGS me fëmijët, adoleshentët dhe të rriturit në Shqipëri dhe Kosovë që nga qershori 2010. Punimi rrjedh edhe nga studimi dhe praktika ime e parimeve, metodologjisë dhe mjeteve PPT gjatë 11 viteve të fundit, e cila ka sjellë një vlerësim të madh të vlerës së saj terapeutike në mjedise individuale, çifte, familjare dhe grupore. Studimi dhe praktikë e të dyja këto modalitetet ka demonstruan se ato plotësojnë njëra-tjetrën për shkak të përdorimit të MGS lojërat - në mënyrë të ngjashme të mjet e tregime në PPT - mund të ketë një ndikim pozitiv në drejtim të trajtimit të grupeve të synuara të traumatizuara, veçanërisht fëmijëve, si dhe të tjerëve (Parruca, 2013).

## Metodologjia

Nga të fund e marsh te herët Mund 2022 në Poloni, unë prezantova një qasje të përzier të Metodologjisë PPT dhe MGS, thirrur 'Positum MGS për Grupi Terapia', gjatë Projektit "MOVE mendjet, zemrat dhe duart për fëmijët dhe familjet ukrainase në Poloni". Në kuadrin e përgjithshëm të Shoqatës së Projektit Mbështetës WAPP, projekti "MOVE" u prezantua për herë të parë si një projekt pilot në formën e një trajnimit bazë 8-ditor dhe trajnimit të trajnerëve për 14 profesionistë të PPT për të mbështetur fëmijët refugjatë ukrainas dhe familjet, duke përfshirë fëmijët me nevoja të veçanta. Pas trajnimit personal, të trajnuarit, nën drejtimin dhe mbikëqyrjen online, kanë qenë në gjendje të zbatojnë me sukses qasjen me rreth 100 fëmijë dhe të rritur ukrainas, si dhe me polakë fëmijët dhe adoleshentët, gjatë aktiviteteve integruese (deri në datën e shkrimit të këtij artikulli), dhe përpjekjet për të arritur një numër më të madh vazhdojnë. Qasja fillimisht u prezantua në tre konferenca dhe kongrese ndërkombëtare të PPT midis 2012 dhe 2014 në formën e punëtorive interaktive 2-orëshe, të cilat u pritën me shumë interes dhe pjesëmarrje aktive nga rreth 150 pjesëmarrës në ato seancat.

### 2.1. Metodologjia MGS dhe PPT në veprim

Një linjë e veçantë veprimi, Metodologjia e pastër MGS (pa elemente PPT) u bazua në parimet dhe mjetet e MGS midis 2008 dhe 2021 në rajonin e Ballkanit. Gjatë kësaj kohe, një pjesë e rëndësishme e zhvillimit psikosocial dhe rehabilitimit të më shumë se 20,000 fëmijëve në Shqipëri, Kosovë, Moldavi dhe Rumani i kishte rrënjët në Metodologjinë MGS. Ishte

zhvilluar nga një ekip personash me burime psikosociale dhe zbatuar sistematikisht nga më shumë se 2000 profesionistë të trajnuar, nën mbështetjen teknike të Fondacionit Terre des hommes dhe mbështetjen e donatorëve të organizatave të tjera ndërkombëtare. Metodologjia MGS, e tutje referuar te si MGS, përbëhet e seancave ditore ose javore prej përafërsisht 45 deri në 90 minuta me një grup prej 6 deri në 12 fëmijë, të cilët janë të përfshirë në lëvizje (M), lojëra (G), sport (S) dhe aktivitete artistike krijuese përmes një qasjeje psikosociale për të promovuar besimin, unitetin, pjesëmarrjen dhe integrimin. MGS, duke përdorur komponentin e tij të fortë fizik (lëvizja e trupit), synon rehabilitimin dhe zhvillimin e mëtejshëm të aftësive (kapaciteve) mendore dhe psikosociale të fëmijëve dhe të rriturve, duke rritur kështu mirëqenien e tyre të përgjithshme dhe qëndrueshmërinë përballë ngjarjeve katastrofike dhe të armatosur. konflikti. Ngjarjet katastrofike pranë zonave të banuara, si tërmetet e dhunshme, shpërthimet vullkanike, përmbytjet, cunami, uraganet, tajfunet, etj., mund të lënë pas shumë shkatërrime dhe të traumatizuar fëmijë dhe të rritur, të cilët kanë nevojë për ndihmë terapeutike për t'u përballur me simptoma të moderuara deri në të rënda. të shqetësimit psikologjik, duke përfshirë simptomat e PTSD. Përveç kësaj, konfliktet e armatosura ndërkombëtare, civile, fisnore dhe fetare mund të shkaktojnë gjithashtu trauma shtesë. Ndonjëherë, shqetësimi psikologjik rezulton gjatë dhe pas një kombinimi të përzier të ngjarjeve traumatike natyrore dhe njerëzore. MGS ndërhyr për të parandalonjë afatgjatë efektet në të holistik shëndetin e njerëzit dhe fëmijët e prekur dhe për të rindërtuar elasticitetin nëpërmjet aktiviteteve sistematike në grup. MGS punon me të gjitha këto grupe, dhe përfshirjes e të PPT-të Qasja me 5 faza me pyetje gjatë diskutimit në grup mund të rrisë efektin rehabilitues, siç përshkruhet në vijim nënseksione.

Megjithëse praktikat e para i gjen në vitin 2003, Metodologjia MGS u zhvillua në 2005 si një paketë trajnimit për punonjësit socialë, psikologët, këshilltarët, terapistë, mësuesit dhe vullnetarët e komunitetit, të cilët më pas aplikuan parimet dhe mjetet e saj me fëmijët e traumatizuar. nga të armatosur konfliktet dhe natyrore fatkeqësitë, në vende si Sri-Lanka, Haiti, Irani etj. Siç u përmend më herët, MGS ishte prezantuar njëkohësisht në vitin 2008 si një projekt zhvillimi psikosocial për grupet e fëmijëve që kishin vuajtur nga abuzimi, neglizhenca, shfrytëzimi i punës dhe trafikimi në vende të tilla si Shqipëri, Moldavia dhe Rumania. Duke pasur të bëhet një metodologji e akredituar nga shteti në këto vende për përdorim në fëmijë mbrojtjes

dhe psikosociale zhvillimin

trajnimi, paketa e tij teorike dhe praktike përfshin parime psikodinamike dhe humaniste, si dhe teori nga shkolla të tjera të psikoterapisë dhe psikologjisë. Që nga hera e parë që u përpilua sistematikisht dhe u zhvillua më tej nga Meuwly në al. (2007, 2011, 2012), MGS përdor instrumente të tilla si psikosociale lojërat (bazuar në kulturat lokale dhe ndërkombëtare), lëvizjen, sportin dhe aktivitetet krijuese. Këto mjete aplikohen në një grup prej 6-14 fëmijësh të ndihmuar nga një animator (lehtësues) psikosocial MGS për një kohëzgjatje prej 30 deri në 90. minuta për seancë, në varësi të grupmohës dhe nevojave të pjesëmarrësve. Fëmijët zakonisht gjenden në qendrat e kujdesit ditor ose rezidencial të drejtuar nga institucionet shtetërore ose OJQ-të, si dhe në komunitete dhe shkolla. Lehtësuesi profesional që punon me grupin e fëmijëve përdor metodologjinë për një periudhë kohore të papërcaktuar, zakonisht varion nga 12 deri në 50 seanca, në varësi të nevojave dhe vullnetit të fëmijëve. Çdo seancë, pas bashkimit të grupit dhe krijimit të bashkëngjitjes (fusion) përmes hapjes qëndrimi i lehtësuesit, përbëhet nga katër pjesë integrale dhe kohezive, të cilat më pas lidhen me fazat e diferencimit dhe shkëputjes (shkëputjes) të ndërveprimit në PPT:

(1) Ngrohja (deri në 5 minuta), përfshin ardhjen e grupit në një rreth, e ndjekur nga një histori imagjinare dhe energjike fizike dhe ushtrime mendore, që përmbajnë një lidhje logjike me pjesën kryesore. Ai bën një hyrje në rolet që do të luhen gjatë pjesës kryesore, dhe kështu, i vendos pjesëmarrësit në një humor mendor dhe fizik për diçka më tërheqëse për të. ndjekin;

(2) pjesa kryesore (deri në 20 minuta), fillon me një hyrje për qëllimet e lojës kryesore, objektivat që duhen përmbushur dhe rregullat që duhen respektuar; përmban lëvizje fizike progresive, lojëra dhe sport aktivitetet e cila janë i ndërprerë nga tre deri në pesë momente të shkurtra reagimi (30-60 sekonda), për të reflektuar mbi ndjenjat dhe arritjen e objektiveve (përfshirë kapacitetet aktuale) dhe ri-eksperimentimin e lojës ose ushtrimit me të kuptuarit dhe reflektimet e reja të bëra gjatë çdo të shkurtër reagime;

(3) qetësimi (deri në 5 minuta), i cili përfshin ushtrime relaksimi të mendjes dhe trupit, të cilat kanë një lidhje logjike me pjesën kryesore dhe kërkojnë përdorimin e imagjinatës dhe lëvizjet më pak intensive, duke sjellë një ndjenjë më të madhe uniteti dhe uniteti dhe kohezioni

në të grup. Frymëmarrje dhe vizualizimi përdoren teknika për të shkaktuar relaksim të përgjithshëm, duke përgatitur kështu grupin për reagimet e mbylljes pjesë.

(4) reagimet mbyllëse (midis 15 dhe 60 minutash), e kthen grupin përsëri në një rreth, mundësisht ulur në karrige ose në tokë, duke përdorur një sërë pyetjesh nga lehtësuesi dhe përgjigje nga fëmijët dhe/ose të rriturit, duke u futur më thellë në ndjenjat dhe mendimet rreth seancës, reflektimet mbi zhvillimin e disa kapaciteteve aktuale apo konflikteve që lidhen me to, dhe sugjerimet për mënyrat e preferuara të veprimit kur i njëjti aktivitet zhvillohet në një sesion të ardhshëm. Kur kemi të bëjmë me ndërhyrjen e hershme dhe mbështetjen emergjente psikosociale, disa nga pyetjet kyçe që diskutohen gjatë komenteve përmblyëse, në varësi të grupmohës së pjesëmarrësve, lojës ose llojit të seancës, përfshijnë sa vijon në këtë. porosit:

1. *Si ndiheni pas kësaj loje dhe pse?* (Kjo pyetje është përgjigjur nga të gjithë pjesëmarrësit ndoshta, përveç nëse ata mos duan te. Ajo shërben si të Distancimi/Vëzhgimi fazë në PPT)

2. *Çfarë ishte e vështirë për lojën/rolin dhe pse?* (Shërben si fazë e inventarit PPT)

3. *Çfarë ju pëlqeu në lidhje me lojën/rolin? Pse kështu?* (Shërben si fazë e Inkurajimit të Situatës PPT)

4. *Cilat ishin objektivat dhe kur e keni vënë re arritjen e tyre? Kur jo? Pse?* (Shërben për fazën e Verbalizimit në PPT)

5. *Çfarë mund të bëjmë ndryshe kur luajmë njëjtë lojë në a e ardhmja seancë?* (Ajo shërben për fazën e Zgjerimit të Objektiveve në PPT)

Praktika personale tregon se një lojë grupore ndërkulturore, kur zbatohet psikosocialisht, mund të luajë funksione të ngjashme si në tregime (Peseschkian, 2016a) në një grup. Aplikimi i disa lojërave të tilla tregon kjo fakt, kur grup pjesëmarrësit janë të ftuar të reflektojnë mbi ndjenjat që dalin nga loja, si lidhet me realitetin e tyre dhe si të mësuarit nga të lojë mund të jetë shfrytëzuar te marreveshje më elastik në të ardhmen (Parruca, 2013).

Prandaj, në mënyrë alternative, kur grupi të jetë stabilizuar përmes 3-8 seancave, lehtësuesi mund të paraqesë pyetjet e mëposhtme të një terapie natyra, ndërmjet pyetje 4 dhe 5. Të

e para rrit verbalizimin dhe diferencimin, dhe e dyta çon në zgjerimin e qëllimeve dhe shkëputjen:

- Çfarë ju kujton loja nga e kaluara apo reale jeta?

- Si dëshironi të përdorni të mësuarit nga loja e sotme në e ardhmja?

Siç u tha më lart, këto dy pyetje të rëndësishme i paraprijnë ose pasojnë pyetjen e pestë. Autori, në bashkëpunim me Meuwly *et al.* (2012) sugjeroi këto të dyja të ashtuquajturat “mbrojtje faktor” pyetje, te të jetë bërë nga lehtësuesi i grupit, duke sjellë një moment reflektimi se si loja dhe personazhet ose rolet e saj janë të lidhura me situata të jetës reale të cilat pjesëmarrësit në grup po i përjetojnë ose i kanë përjetuar. në të e kaluara. Kjo është të shumica e rëndësishme pjesë, sepse ka një potencial të fortë për vlerë psikoterapeutike, pasi sjell emocione dhe mendime të bllokuara. lart te se moment ose bëri jo ejani lart natyrshëm gjatë reagimit përvojë.

Në përmbledhjen e kohës së sesionit, pjesët (1) deri (3) marrin rreth 20 deri në 30 minuta, ndërsa pjesa (4) zgjat afërsisht 10 deri në 60 minuta, në varësi të lojës, nivelit të lidhjes në grup, grupmohës dhe gatishmërisë e të pjesëmarrësit te dallojnë dhe shkëputen gjatë të mbyllja reagime pjesë. Prandaj, në total, aktive verbale pjesë e të seancë, duke përfshirë të pyetjet e reagimit dhe faktorit mbrojtës, të cilat kërkojnë përgjigje dhe reflektimet nga të grup, mund merrni lart te 60 minuta. Lehtësuesi shënon elementë të rëndësishëm që lidhen me mendimet dhe emocionet e shprehura nga pjesëmarrësit e grupit, prejardhjen e tyre dhe fushat e eksplorimit dhe rehabilitimit të mëtejshëm në seancat e ardhshme të grupit. Shembujt janë dhënë në rastin e mëposhtëm prezantimi.

### 2.1.1 Paraqitja e rastit

Më shumë konkretisht, të në vijim përshkruan a Pjesa kthyes konkrete 'pozitivum' me një grup prej 10 fëmijësh gjatë a verës kamp, pas të 'The Dhelpra dhe të Loja Hens' (Meuwly *at al.* , 2011) u luajt dhe sesi lehtësuesi i sesionit (autori) e menaxhoi procesin duke iu referuar qasjes me 5 faza dhe diferencimit në kapacitetet aktuale. Rasti do të fokusohet vetëm tek një pjesëmarrëse, Ana, një 12-vjeçare vajze:

Pas pjesës së relaksimit u bë pyetja e parë dhe Ana u shpreh: “*Ndihem e lumtur, sepse kam mundur të luaj me të tjerët*”. Në këtë 'fazë të distancimit/vëzhgimit' mund ta vërejmë këtë

ndjenja e gëzimit lidhet me aftësinë dytësore të 'arritjes' në raport me aftësinë parësore të 'unitetit'. Pyetjes së dytë Ana iu përgjigj: “*Nuk më pëlqeu roli i dhelprës, sepse ishte shumë i ngadaltë. Nuk mund të mos e kapja folenë bosh, sepse të pula ishin lejohet te të jetë shpejt, derisa I nuk ishte.*” Në këtë 'fazë të inventarit' vëmë re se preferenca e fëmijës lidhej sërish me kapacitetin e 'arritjes' dhe më vonë hulumtohet në të njëpasnjëshme pyetje. te të e treta pyetje, Ana u përgjigj: “*Më pëlqeu më shumë roli i pulës, sepse mund të vrapoja dhe të ndihmoja pulat e tjera që të mos lejonin që dhelpra të ulet në folenë bosh.*” Siç mund ta vërejmë, kapaciteti i 'unitetit' vjen sërish në këtë 'fazë të inkurajimit të situatës' dhe përshkruhet nga Ana dhe fëmijët e tjerë si ndërgjegjësimi mbi aftësinë për të qenë e ndihmë te të tjerët. Pastaj, Ana përgjigjet te të pyetja e katërt: “*Vura re se ne ishim në gjendje të bashkëpunonim kur po komunikonim si pula me sy kontakt në OBSH duhet marr lart dhe merrni të fole bosh para dhelprës. Por ishte e vështirë të respektonim rregullin për të mos u kthyer në folenë tonë, nëse tashmë e kishim lënë atë. Kisha frikë se mos e kapte dhelpra, kështu që ndonjëherë vendosa të mos e lija folenë time.*” Në këtë moment, vërejmë se fëmija, në 'Verbalizimin fazë', është në gjendje te lidh të kapacitetet e 'unitet', 'kontakt' dhe 'koha', dhe, në të njëjtë koha, po verbalizon një konflikt të brendshëm midis 'sigurisë' dhe 'bindjes' ndaj rregullit. Ndaj pasuan pyetjet e 'natyrës terapeutike' dhe Ana, përveç fëmijëve të tjerë, ndau: “*Dhelpra plakë më kujton gjyshen time, e cila është e moshuar dhe e ngadaltë dhe nuk mundet gjithmonë. ulu në një bosh vend në të autobus, sepse fëmijët e tjerë vrapojnë dhe ulen para saj. Më zemëron, sepse nuk i intereson që ajo është e vjetër. Dhe, ndonjëherë, vrapoj shpejt për të kapur një vend bosh, në mënyrë që ta mbaj atë derisa ajo të hyjë. Nga kjo lojë, unë kanë i mesuar se I duhet mbaj një hapur vend për të moshuarit në autobus.*” Ky përshkrim i bukur i konfliktit aktual që përfshin kapacitete të tilla si 'koha', 'mirësjellja', 'drejtësia', 'ndërgjegjshmëria', 'arritja' dhe mënyra sesi Ana e zgjidhi atë, ishte një tregues i lidhjeve që ajo bëri mes lojës dhe jetës. dhe kjo 'fazë verbalizimi' u pasua shpejt nga vendimi në të cilin ajo erdhi në fazën e 'Zgjerimit të Objektivave' kur ndau atë që vendosi për të ardhmen në kuptimin e saj të 'ndërgjegjshmërisë'. Në këtë pikë, lehtësuesi pasqyroi çfarë Ana tha, duke përfshirë pasqyrim në të



vendimet në të cilat fëmijët e tjerë kishin ardhur dhe i inkurajuan saj dhe ato te këmbëngul në e tyre njohuri të sapo zbuluara. "Zgjerimi i Objektivave" vazhdoi me pyetjen nr. 5, dhe Ana dhe fëmijët e tjerë ofruan disa ide. Megjithatë, ajo tha: "Unë do t'i bëja pulat të vrapojnë në njëren këmbë dhe do ta bëja si te ftoj imja mik, Sarah, te bashkohen të kamponi dhe luani këtë lojë me ne, sepse ajo është vetëm në shtëpi." Ajo e kuptoi vlerën e lojës për të zhvilluar kapacitetet aktuale dhe për t'iu përgjigjur nevojave emocionale të fëmijëve për 'kontakt' dhe 'unitet'. Pasi u ndanë idetë e fëmijëve të tjerë, ato u shënuan. Një fëmijë tjetër tha: "Kur të luajmë përsëri lojën, le t'i japim një shkop dhelpres së vjetër." Pastaj fëmijët ishin falenderoi për e tyre pjesëmarrjen dhe të ftuar te Luaj të njëjtë lojë përsëri në të javën e ardhshme. Ideja e Anës u përfshi dhe ajo u ndje e lumtur që mendimi i saj kishte rëndësi për të lehtësues.

të shprehur drejtpërdrejt ose tërthorazi me fjalë ose qëndrime nga të

Ky shembull është vetëm një nga mijëra përvoja të ngjashme të lidhura nga fëmijët dhe të rriturit që kanë luajtur këtë lojë gjatë 12 viteve të fundit, kanë reflektuar mbi kapacitetet dhe konfliktet aktuale dhe kanë ndërtuar vetëvlerësim më të fortë duke u ndjerë pjesëmarrës, duke rritur kështu qëndrueshmërinë e tyre.

## 2.2. Roli Plotësues i MGS dhe PPT për Mbështetjen Emergjente të Grupit dhe Terapia

Kur krahasojmë veçoritë e MGS me ato PPT, shohim se seancat MGS adresojnë dhe përpiqen të rehabilitojnë shumicën e kapaciteteve parësore dhe dytësore. Përvoja demonstroi, i ngjashëm te të rasti i mësipërm, se të MGS mjet e a psikosociale loja transkulturore mund të jetë një instrument i mirëfilltë i dobishëm duke aplikuar në atë të 5-hap terapeutike qasje e PPT. Përveç kësaj, lojërat MGS mund të jenë mjete pasuruese në seancat terapeutike të mbajtura nga profesionistë të lidhur me PPT-në, pasi ato ofrojnë një qasje fizike praktike ndaj seancave të terapisë grupore më verbale dhe statike, duke rikthyer emocionet dhe kujtimet e ndrydhura në një përmbajtje të përmbajtur. rrethi, dhe duke i dhënë hapësirë Te aktrosh në të aktuale kapacitetet. Kjo është aktivizuar përmes mobilizimi i dimensionit të fantazisë dhe duke e bërë lojën një urë të natyrshme midis terapistit dhe kapaciteteve që duhen trajtuar dhe rehabilituar.

te dyja teori dhe përvojë demonstrojnë se kapacitetet aktuale Gjej shprehje në psikosociale objektivat (që do të zhvillohet gjatë sesionit të MGS),

moderatori i sesionit dhe pjesëmarrësit. Zakonisht, objektivat përmenden nga moderatori në fillim të seancës dhe sipas terminologjisë së MGS-së, ato ndahen në tri kategori aftësish ose kapacitetesh: (1) mendore, (2) psikosociale ose emocionale dhe (3) fizike. (Meuwly, 2011). Sipas Meuwly, në më të paku një objektiv për kategori ka të trajtohet në seancë si një qëndrim ose sjellje e vëzhgueshme, dhe për rrjedhojë, MGS është një metodologji holistike: e sheh fëmijën ose të rriturin si një qenie të tërë, duke inkurajuar dhe promovuar zhvillimin e ekuilibruar nëpërmjet një eksperimentale të mësuarit qasje se përfshin trupin (emocionet, shqisat), mendimet, ndjenjat (dhe qëndrimet sociale) dhe vlerat (dhe konceptet ekzistenciale) në të njëjtë koha, i ngjashëm te PPT. Megjithatë, të fokusohet qasja më shumë në të zhvillimin e psikosociale aftësitë (dmth. kapacitetet aktuale) dhe, në një shkallë më të vogël, ato mendore dhe fizike, të cilat zhvillohen si pasojë. Kapacitetet parësore dhe dytësore (Peseschkian, 1987) trajtohen në mënyrë aktive në seancat MGS si objektiva, dhe ato mund të adresohen nga terapistët. pas a psikosociale lojë sesioni se shërben për të angazhuar pjesëmarrësit në role që prekin situata të jetës reale (Parruca, 2013).

## Rezultatet

Ndikimi pozitiv i metodologjisë MGS tek fëmijët mendore dhe psikosociale kapacitetet, vërehet si qartë qëndrimet dhe sjelljet gjatë të seancat, mund të jete vënë re që nga viti të e dyta ose e treta takim me ato, sipas të vëzhgimet dhe raportet e të autor dhe lehtësues të trajnuar. Në planin afatgjatë, kur aplikoni më shumë se tetë seanca, rezultatet janë më të qëndrueshme. Para kësaj, hulumtimi i vitit 2010 i kryer me fëmijët në Shqipëri, Moldavi dhe Rumani, të cilët ishin përfshirë në program për dy vjet, tregoi më shumë përmirësime sesa ata që i përkisnin grupit të kontrollit, në drejtim të ndërtimit të kapaciteteve parësore dhe dytësore dhe përmirësimit të marrëdhënieve me kujdestarët parësorë. Sidomos në Shqipëri, hulumtimi, siç është përmbledhur nga Lasku & Lopari (2012), deklaroi:

“... për qëllimin e studimit, u zgjedhën dy grupe fëmijësh: 1) grupi eksperimental (fëmijët që morën pjesë në program nëpërmjet

organizimit të aktiviteteve) dhe të kontrollin grup (fëmijë që nuk ishin pjesë e programit). Fëmijët të grupit eksperimental ishin fëmijë të cenusshëm nga të romët komuniteti, fëmijët në sociale kujdes

institucione, fëmijë të ardhur nga familje me probleme socio-ekonomike. Grupi eksperimental përbëhej nga 130 fëmijë me të cilët organizoheshin aktivitete psiko-sociale nga profesionistë të trajnuar nga programi [përmes Metodologjisë MGS]. Nga i gjithë grupi, 46% ishin djem dhe 54% ishin vajza. Fëmijët kryesisht i përkisnin grupmosha 7 dhe 14 vjeç. Gjithashtu, nga grupi i kontrollit, 60 fëmijë të cilët ishin nën kujdesin e profesionistëve OBSH ishin jo të trajnuar nga të program ishin intervistuar, në urdhëroj te krahasojnë e tyre rezultatet me ato të fëmijëve të grupit eksperimental. Të instrumentet të përdorura te vlerësojnë të ndikimi i programit ishin: pyetësori i bazuar në instrumente të standardizuara për matjen e treguesve të mirëqenies psiko-sociale tek fëmijët dhe një intervistë. Të vlerësimi e të ndikimi i programit tek fëmijët u kategorizua në tre fusha:

- 1) psiko-social i fëmijëve mirëqenie,
- 2) perceptimi i fëmijëve për aktivitetet në të cilat kanë marrë pjesë dhe 3) perceptimi i fëmijëve për profesionistët që kanë punuar me ta. Në fushën e parë janë vlerësuar variabla si mirëqenia psiko-sociale e fëmijëve, mirëqenia subjektive, vetëvlerësimi dhe respekti për veten, treguesit e shëndetit mendor dhe aftësive sociale të fëmijëve. Në fushën e dytë, u vlerësua perceptimi i fëmijëve për aktivitetet, sa pjesëmarrës kishin dëshirë të jepnin mendimet e tyre dhe sa u zbatuan këto ide në praktikë [nga drejtuesit e sesioneve]. Ndërsa fusha e tretë vlerësoi perceptimet e fëmijëve për profesionistët që lehtësuan aktivitetet duke vlerësuar se sa të sigurt ndihen fëmijët pranë profesionistëve ('bazë e sigurt') dhe sa profesionistët u kanë dhënë përgjegjësi fëmijëve gjatë aktiviteteve. Pas analizimit të të dhënave nga krahasimi i rezultateve midis grupit eksperimental dhe grupit të kontrollit, gjetjet e studimit u ndanë me profesionistët e përfshirë në studim. Rezultatet e hulumtimit dhe gjetjet me grupin eksperimental tregojnë:

- Përmirësim i dukshëm i treguesve psikosocial mirëqenie;
- Rritja e vetëbesimit dhe e ndjenjës së përgjegjësisë duke e parë veten si më shumë pjesëmarrëse;
- Rritja e ndjeshmërisë dhe mbështetjes ndaj bashkëmoshatarëve; dhe

- Integrim më i mirë në grupet e tyre në shkollë dhe komunitet si rezultat i përmirësimit në komunikimi.

Ndërsa në lidhje me të marrëdhëniet mes profesionistëve dhe fëmijëve, vihet re përmirësim i lidhjes duke i parë profesionistët si baza të sigurta për shkak të perceptimit të favorshëm për ta. Për sa i përket ndërveprimit me të tjerët, u vu re një reduktim i sjelljeve jofunksionale si dhuna ndaj bashkëmoshatarëve si rezultat i nxitjes së bashkëpunimit gjatë lojërave. Një gjetje tjetër e rëndësishme është reduktimi i sjelljeve diskriminuese ndaj të tjerëve duke nxitur mosdiskriminimin gjatë lojërave dhe duke përfshirë të gjithë fëmijët pavarësisht nga mosha, raca apo. origjinën.”

Këto gjetje demonstrojnë efektivitetin e Metodologjisë MGS për të rehabilituar dhe zhvilluar më tej kapacitetet dhe qëndrueshmërinë tek fëmijët, si dhe për të përmirësuar lidhjen dhe komunikimin e tyre me bashkëmoshatarët dhe të rriturit.

Intervistat janë realizuar në tri faza: 1) para zbatimit të Metodologjisë MGS, 2) gjashtë muaj pas fillimit të zbatimit dhe 3) një vit pas zbatimit.

Instrumentet e përmendura më sipër, të përshkruara nga Meuwly (2011), u përdorën për vlerësimin e kapaciteteve të ndërtuara përmes aplikimit të psiko-socialit. aktivitetet (duke përfshirë të plot lojërat dhe reagimet). Një shkallë nga 1 deri në 4 (ku 1 shënoi aspak, dhe 4 shënoi plotësisht të zhvilluar) u aplikua dhe është ende në përdorim sot nga lehtësuesit e MGS. Ndonjëherë formulohen në mënyrë të ngjashme, ndërsa në kategori të tjera me terma sinonimë, ata matën pjesën më të madhe të parësore dhe dytësore kapacitetet.

Përveç kësaj, loja ka një rol thelbësor në jetën e fëmijëve, kur zbatohet në grup. Sipas Lester dhe Russell (2010):

“Loja ka një rol thelbësor në ndërtimin e elasticitetit të fëmijëve në sistemet adaptive – kënaqësia, rregullimi i emocioneve, sistemet e reagimit ndaj stresit, bashkëmoshatarët dhe vend bashkëngjitjet, të mësuarit dhe Kreativiteti. Këto përfitime lindin nga paparashikueshmëria e lojës, spontaniteti, marrëzia dhe irracionaliteti, si dhe nga ndjenja e kontrollit të fëmijëve. Të rriturit duhet të sigurojnë se të fizike dhe sociale mjedise në

të cilat jetojnë fëmijët mbështesin lojën e tyre; përndryshe, mbijetesa, mirëqenia dhe zhvillimi i tyre mund të rrezikohen.”

Kur loja ose loja në grup zbatohet në mënyrë sistematike dhe metodologjike, procesi i ndërtimit ose rindërtimit të elasticitetit përshpejtohet.

## konkluzioni

Lojërat psikosociale ndërkulturore (të bazuara në ato tradicionale ose jo) të përdorura në Metodologjinë MGS adresojnë shumicën e kapaciteteve parësore dhe dytësore, drejtpërdrejt dhe tërthorazi. Shumica e këtyre kapaciteteve aktuale trajtohen në mënyrë eksplicite përmes objektivave të të njëjtit afat të vendosur nga lehtësuesi i sesionit, i cili më pas ndihmon grupin të reflektojë mbi ato kapacitete, përparimin e tyre gjatë sesionit dhe qëndrimet dhe veprimet e ndryshme që do të ndërmerren në sesionet e ardhshme. Megjithatë, disa nga kapacitetet trajtohen në mënyrë indirekte dhe lehtësuesi duhet të bëjë pyetje që sjellin në vëmendje dhe fjalorin e këtyre kapaciteteve. e të grup, në urdhëroj te dallojnë ato. Përveç kësaj, disa kapacitete aktuale nuk janë adresuar fare. Ndër këto janë tre kapacitete kryesore: koha, besimi dhe seksualiteti, dhe ka katër kapacitete dytësore të cilat nuk adresohen: pastërtia, rregullsia, besnikëria dhe kursimi. Prandaj, terapistë dhe konsulentët PPT mund të zhvillohen i ri lojërat dhe manualët e psikosociale lojëra që adresë këto kapacitetet ose modifikoj ekzistuese ato për të inkorporuar këto kapacitete. Lojëra të fuqishme psikosociale, transkulturore, si "Dhelpra e vjetër dhe pulat", të përfshira në manualët e metodologjisë, mund të përballen me keqkuptimin e paragjytimeve dhe diskriminimin që rezulton gjatë reagimeve mbyllëse, të cilat mund të shoqërohen me aftësinë e pranimet. Gjatë gjithë viteve, trajnimi me profesionistë dhe zbatimimi me grupe fëmijësh ka pasur vazhdimisht demonstruar të terapeutike pushtet e atë lojë për t'u marrë me diskriminimin, përjashtimin dhe migrimin. Siç u tha më lart, në të ardhmen mund të krijohet një manual i ri me lojëra të reja ose të modifikuara që prekin kapacitetet e paadresuara. Metodologjia MGS përdor 'pyetjet e faktorit mbrojtës' gjatë reagimeve mbyllëse, të cilat trajtojnë situatat e jetës reale. Ky mjet i pyetjeve të faktorit të mbrojtjes në MGS trajton rrethanat e jetës reale dhe personat e lidhur me ato kapacitete, dhe se si grupi anëtarët ndjej rreth ato. Për pjesëmarrësit, pas

sesioni i lojës dhe gjatë pjesës së komenteve, është e dobishme të dëgjojnë se ata janë jo vetëm kur ndarjen të njëjtat shqetësime, dhe se përvojat dhe ndjenjat e të të tjerët në të grup janë mjaft i ngjashëm ose të lidhura. Ky ndërgjegjësim i ndarjes së modeleve të ngjashme të përvojave traumatike dhe mikro-traumatike, frika të ngjashme dhe shpresat për të e ardhmja, ofron a shërimi efekt që vihet re që në sesionin e 3-të dhe të 4-të në aplikimin e lojërave MGS. Lojërat tradicionale psikosociale në grup janë mjete të dobishme për PPT-në terapistët dhe konsulentët për të identifikuar si konfliktet në jetën e pjesëmarrësve të grupit ashtu edhe kapacitetet e ngarkuara me konflikte duke ruajtur identitetin kulturor. Ata rekomandohen të njihen me Metodologjinë MGS (nga a i shkurtër trajnimi e 1-4 ditë) dhe të përdorni atë në seancat në grup, si një mjet për të thyer akullin, për të mobilizuar fantazinë, për të vëzhguar modelet e sjelljes, për t'i ndihmuar pjesëmarrësit të verbalizojnë shqetësimet dhe konfliktet e tyre përmes qasjes 5-fazore të pyetjeve dhe t'i ndihmojnë ata. si tregime bëj në PPT. Të lojëra, së bashku me Pyetjet e faktorit mbrojtës synojnë të qartësojnë sfondin e neurozave të pjesëmarrësve dhe të hapin skenën për një terapi individuale më specifike dhe të synuar pas përvojës në grup. Lehtësuesit e MGS përdorin një qasje të ngjashme me qasjen me 5 faza të PPT-së për të ndihmuar pjesëmarrësit e grupit të përmbledhin dhe kuptojnë më shumë thellë të funksionin e bazë emocione të tilla si zemërimi, trishtimi, frika dhe gëzimi dhe nevojat pas ato, kur të grup anëtarët përvojë dhe shfaqin emocione të tilla gjatë ose pas seancës, lehtësuesit duhet të dinë se si ato lidhen drejtpërdrejt me kapacitetet parësore dhe dytësore. Ata duhet të marrin disa trajnime bazë në PPT se si të përdorin qasjen 5-fazore të pyetjeve dhe informimit gjatë pjesës së mbylljes së komenteve. Trajnerët e MGS përdorin gjithashtu një teknikë të ngjashme me qasjen me 5 faza për të trajnuarit te me tutje zhvillojnë e tyre fillore dhe kapacitetet dytësore, si mirë si e tyre teknike dhe kompetencat metodologjike. Megjithatë, ata mund të trajnohen për të rafinuar ato stërvitje metodologjisë përmes pyetje se janë në melodi me të PPT-të 5-fazë afrimi, në urdhëroj te ndihmoni praktikantët e MGS të përfitojnë më së shumti. Si PPT ashtu edhe MGS Metodologjia janë holistik afrohet, dhe si Kështu, përfaqësuesit mund të përfitojnë reciprokisht nga trajnimet e përbashkëta dhe shkëmbimi i përvojave në seminare dhe konferenca, duke çuar me kalimin e kohës në një qasje novatore për terapinë në grup duke përdorur psikosociale lojëra.

Si përfundim, bazuar edhe në gjetjet e autorit (Parruca, 2011), mund të thuhet se janë disa qindra milionë fëmijë dhe të rritur që kanë qenë dhe janë ende viktime të krimeve kundër njerëzimit, luftës, gjenocidit dhe trafikimit të qenieve njerëzore. , duke përfshirë e pavullnetshme zhvendosje, humbje e kontakt me kujdestarët kryesorë, punë të detyruar ose prostitucion, humbje të identitetit, abuzim sistematik fizik dhe psikologjik, si dhe dhunë në familje, neglizhencë dhe trauma, në Evropë dhe kontinente të tjera. Si pasojë e përvojave traumatike, shumica e tyre kanë nevojë urgjente dhe të vazhdueshme për terapi individuale dhe grupore. Shumica e të të shpëtuar viktimat mund të jetë gjetur në komunitare, qendrat rezidenciale edukative dhe mbrojtëse, dhe përveç kësaj te tjera psikologët dhe terapistë, atë mund të jetë detyra kryesore e psikoterapistëve dhe konsulentëve të PPT-së – të cilët pretendojnë se kanë një pikëpamje humaniste – të punojnë vazhdimisht dhe të ofrojnë shërbimet e tyre terapeutike dhe këshilluese për këta shpirta fatkeq, duke zbatuar parimet dhe mjetet e PPT-së, dhe duke përfshirë lojërat psikosociale të Metodologjisë MGS, për të ndihmuar një grup dhe anëtarët e tij të shërohen fizikisht, mendërisht, socialisht dhe shpirtërisht. Prof. Dr. Nossrat Peseschkian është cituar shpesh, "Nëse doni diçka që nuk e keni pasur kurrë më parë, atëherë bëni diçka që ju kurrë bëri më parë." Ajo rrjedh pastaj, në e tij vet fjalët (2011), se "Asnjëherë nuk është shumë herët dhe kurrë tepër vonë për të mësuar; atë është gjithmonë të drejtë koha". Kjo është një ftesë për të ndërsjellë mësojnë.

## Referencat

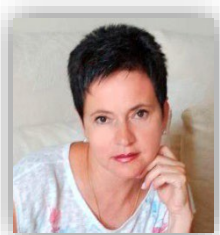
- [1] **BAHA'U'LLAH.** Tabelat e Bahá'u'lláh-ut të reveluara pas Kitáb-i-Aqdas. fq. 161 & 219. Trusti botues Bahá'í i SHBA, 1988.
- [2] **PËRBALL, TH. A.** (2008). Pozitive Psikoterapia Teoria e Kapaciteti për të ditur si shpjegim i përmbajtjes së pandërgjegjshme, J Relig Health DOI 10.1007/s10943-008-9225-7, Blanton- Peale Instituti.
- [3] **ÇESKO, E.** (2013). Psikoterapia Pozitive: si mund të na çlirojë nga barriera [Pozitiv Psikoterapia: Si atë mund lirim ne nga barrierat]. Revista "Psikostil". Vëll. 30. Mars 2013. f. 77.
- [4] **HENRICHS, C.** (2012). Psikoterapia pozitive psikodinamike thekson të Ndikimi e Kultura në të Koha e Globalizimit. Psikologjia, 3, 1148-1152. DOI: 10.4236/psych.2012.312A169. fq. 1149. URL: <http://www.SciRP.org/journal/psych> [qasur: 20.05.2022]
- [5] **GONCHAROV, M.** (2012). Operacionalizimi i kundër-transferimit në Psikoterapinë Pozitive. Gazeta Ndërkombëtare e Psikoterapisë. Nëntor 2012; Vëll.16. fq.3. <http://www.researchgate.net/publication/232724369> Ope
- [racionalizimi e kundërtransferimit në Psikikën Pozitive terapi](#) [qasur: 20.05.2022]
- [6] **LASKU, A., LOPARI, E.** (2012). [Fuqizimi i fëmijëve dhe zhvillimi i kapaciteteve të tyre mbrojtëse si një efektive model te identifikojnë dhe parandalojnë abuzimi i fëmijëve: një model i bazuar në prova dhe praktikë]. Fondacioni Terre des hommes, Tiranë, Shqipëria.
- [7] **LESTER, S., RUSELL, W.** (2010). E drejta e fëmijëve për të luajtur: Një ekzaminim e të rëndësi e Luaj në të jeton e fëmijë në mbarë botën. Dokumenti i punës nr. 57. Hagë, Holandë: Bernard van Leer Fondacioni
- [8] **MEUWLY, M., HEINEGER, JP.** (2007). Qeshni, vraponi dhe lëvizni për t'u zhvilluar së bashku. Fondacioni Terre des Homes. URL: <https://www.tdh.ch/en/media-library/documents/laugh-run-and-move-develop-together> [qasur: 20.05.2022]
- [9] **MEUWLY, M.** (2011). Puna me fëmijët dhe mjedisi i tyre: Manual i aftësive psikosociale. Fondacioni Terre des Hommes . Lozanë, Zvicër. URL: <https://childhub.org/en/child-protection-online-library/working-children-and-their-environment> [qasur më 20 maj 2022]
- [10] **MEUWLY, M., et al.** (2012). Lojëra tradicionale për mbrojtjen e fëmijëve. Fondacioni Terre des Hommes . URL: <https://www.tdh.ch/en/media-library/documents/traditional-games-child-protection> [e aksesuar: 20.05.2022]
- [11] **PARRUCA, E.** (2011). BE dhe Anëtar shtetet duke u përballur Skllavëria moderne tek fëmijët: Përpjekjet pozitive dhe boshllëqet ekzistuese në shtetet anëtare të zgjedhura të BE-së pas hyrjes në fuqi të Protokollit të Palermos të OKB-së. fq 84-93. Saarbrücken, Gjermani: LAP LAMBERT Academic Publishing GmbH & Co. KG. ISBN- 10: 9783843389013. URL: <http://www.amazon.com/Member-States-modern-dayslavery-children/dp/3843389012> [qasur:20.05.2022]
- \_\_\_\_\_. (2013). Përqaqimi i Psikoterapisë Pozitive MGS Metodologjia: Psikosociale dhe tradicionale lojërat si mjetet në terapi në grup, këshillim dhe stërvitje. Letër Pune. Akademia Ndërkombëtare për Psikoterapi Pozitive dhe Transkulturore, Wiesbaden, Gjermani.
- \_\_\_\_\_. (2012). Loja psiko-sociale në grup dhe rëndësia e saj në gjithësesor të fëmijëve. [Lojë psikosociale në grup dhe rëndësia e saj në zhvillimin holistik të fëmijës]. Revista "Psikostil", Tetor 2012
- [12] **PESESCHKIAN, N.** (2010). Rreth Psikoterapisë Pozitive, Revista Ndërkombëtare e Psikoterapisë , vëll. 14, nr 3, nëntor 2010, f. 62-63.
- \_\_\_\_\_.(2011). Nëse Ju dua Diçka Ju kurrë Kishte, Pastaj bëni diçka që nuk e keni bërë kurrë. Botime Sterling; MB ed. botim
- \_\_\_\_\_. (2016a). Tregimet orientale si teknika në psikoterapi pozitive: Tregtari dhe papagalli. Bloomington, SHBA: AuthorHouse; 2016. (botimi i parë gjerman në 1979)
- \_\_\_\_\_. (2016b). Terapia pozitive familjare. Familja si terapistë. Berlin, Heidelberg: Springer; 1986. (botimi i parë gjerman në 1980, botimi i fundit në anglisht në 2016 nga AuthorHouse MB)

- \_\_\_\_\_. (1987). *Pozitive Psikoterapia: Teoria dhe Praktika e një metode të re*. Springer-Verlag Berlin Heidelberg, Gjermani, 1987. fq 271-273; 413-430.
- \_\_\_\_\_. (2016c). *Pozitive psikosomatike. Klinike manual e psikoterapisë pozitive*. AuthorHouse UK; 2016. (Origjinali gjerman në 1991)
- [13] **SHPEJ FËMIJËT, TERRE DES HOMMES.** ( 2013). *Sesione për mbrojtjen e fëmijëve për prindërit dhe kujdestarët*. Manuali i trajnimit. fq 47-51. URL: [http://resourcecentre.savethechildren.se/sites/default/files/documents/english\\_parents\\_manual\\_for\\_jordan\\_-\\_copy\\_soft1.pdf](http://resourcecentre.savethechildren.se/sites/default/files/documents/english_parents_manual_for_jordan_-_copy_soft1.pdf) [qasur: 20.05.2022]
- [14] **SLONE, M., SHOSHANI, A.** (2017). *Fëmijët e prekur nga lufta dhe konflikti i armatosur: Faktorët mbrojtës prindërorë dhe rezistenca ndaj simptomave të shëndetit mendor*. *Kufijtë në Psikologji*, 8, 1397. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01397> [qasur: 20.05.2022]



# РАЗВИТИЕ ОСОЗНАННОЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПО МОДЕЛИ БАЛАНСА: ИНТЕГРАЦИЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ

## ZHVILLIMI I TOLERANCËS SË SHQYRTIMIT TË VENDOSUR NË MODELIN E BILANCIT: INTEGRIMI I METODATVE PSIKOTERAPEUTIKE



### Ия Гордиенко-Митрофанова

Iia Gordiienko-Mytrofanova

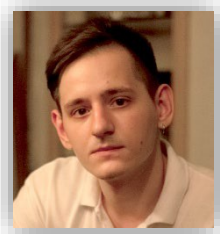
Dr. Sc. në Psikologji, Profesor

Psikoterapist pozitiv i certifikuar

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)



### Денис Гоголь

Denys Hohol

MA në Psikologji

Konsulent themelor i Psikoterapisë Pozitive, Student i Kursit

Master të vitit të Parë, 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)

Marrë 15.05.2022

Pranuar për botim 30.06.2022

Publikuar 20.07.2022

### Annotaciya

Развитие осознанной стрессоустойчивости описано во статье во квадринах интеграции методов позитивной, телесно-ориентированной, эриксоновской терапии, гипноза, десенсибилизации и глазоувеличительной реперарботки. Развитие осознанной стрессоустойчивости представлено широко известными техниками, распределены по четырем сферам модели баланса, и включает 5 шагов: 1 шаг: «тело» (мештëри – ощущение): основные: заземления. Лоуэна и «Объятия бабочки» Л. Artigas – të gjitha aftësitë e tyre për t'u përdorur me ndihmën e tyre; 2 шаг: «достижения» (средство – мышление): техника Ф. Shapiro «Негативные когниции» zhvillon aftësinë verbalizuese të shqetësimeve



по трем направлениям (ответственность / отсутствие безопасности / отсутствие контроля) через расширение «Я»-концепти, формаруя целостный взгляд на самого себя; 3 shag: «kontakte» (mjeshtëri – tradicia): teknikë F. Shapiro «Мультипликационный персонаж» e drejta e aftësisë për të zhvilluar dhe përkrahur otnosenia me soboy cherez preodolenie negativisht e vnutrennego dialoga; vnutrenniy dialogu v kornizëх этой техника vystraivatsya si взаимодействие разных эго-состояний; 4 shag: «фантазия» (средство – intuiciya): teknikë Ф. Shapiro «Vendi Bezopasnoe» orientuar në aftësitë e gjera të voobrazheniyu, «shpërhapur dostup k pozitivnym setyam kujtime»; 5 shag: техника vetëmгipnoza B. Эриксон, përhapur mundësitë të достигения поставленной dhe через уравновешивание të gjitha сфер.

**Ключевые слова:** позитивная психотерапия, телесно-ориентированная психотерапия, модель баланса, осознанная стрессоустойчивость, заземление

## Abstrakt

Të zhvillimin e i ndërgjegjshëm shqetësim tolerancës është përkrahur në kornizë e integrimin e psikoterapeutike metodat – psikoterapi pozitive, e orientuar nga trupi, desensibilizimi dhe ripërpunimi i lëvizjeve të syve, psikoterapia eriksoniane dhe hipnoza. Zhvillimi i tolerancës së shqetësimit të ndërgjegjshëm paraqitet nga teknika të njohura gjerësisht të shpërndara në katër sfera të modelit të ekuilibrit dhe përfshin 5 hapa: hapi 1: "trupi" (do të thotë - ndjesi): A. Lowen's bazë ushtrim për tokëzimi dhe "Flutura përqaftime" nga L. Artigas janë drejtuar te të aftësia të krijojë lidhje me botën përmes ndjesive të dikujt; hapi 2: «arritjet» (do të thotë – të menduarit): Teknika e F. Shapiro «Njohjet Negative» zhvillon aftësinë për të verbalizuar shqetësimin në tre mënyra. (përgjegjësi / mungesa ose siguria / mungesa e kontrollit) nëpërmjet zgjerimit të konceptit «I»- duke formuar një pamje integrale të vetvetes; hap 3:

"kontaktet" (do të thotë - traditë): F. i Shapiro's teknikë "The Film vizatimor karakter" është synuar në Ndërto të aftësia të zhvillojë dhe të mbajë marrëdhënie me veten përmes tejkalimit të një diskursi të brendshëm negativ; ligjërimi i brendshëm në kjo teknikë është ndërtuar si një ndërveprim e të ndryshme ego-shtetet; hap 4: "fantazi" (do të thotë - intuitë): F. Teknika e Shapiro-s «Safe place» fokusohet në zhvillimin e aftësisë për të imagjinuar, nëpërmjet «zgjerimit të aksesit në rrjetet pozitive të kujtesës»; hapi 5: Teknika e vetëhipnozës e B. Ericson duke zgjeruar mundësitë për të arritur qëllimin duke balancuar të gjitha sferat.

**Fjalët kyçe:** psikoterapi pozitive, psikoterapi e orientuar nga trupi, modeli i ekuilibrit, toleranca e shqetësimit të ndërgjegjshëm, argumentimi

## Vstupljeje

*Даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает стресс... nga стресса означает vdekje.*

Ganc Селье

Praktika e zhvillimit të stresit personaliteti v ushtrime v Ukrainë, ngana из më të "goryachih" tem, обусловленная shoqërore заказом. Dizajni në internet-платформы, në которых Ukrainian и зарубежные русскоговорящие психотерапевты круглосуточно предоставляют гражданам Украины falas psikologjike помошь v svyazi с traumami luftëtar, проводят

master-classы по развитию самопомощи. Созданы online-справочники, v которых собраны shtyp, Boty, konsultacionnye центры, dhe takge kontakte specialistë, gatim оказывать psikologicheskuyu ndihmë.

Но есть также и большое количество информационных интернет-ресурсов, на которых предлагаат shërbimet e veta nespecialisty и делятся информацией на широкую auditor. По analizu video-kontenta e сегодняшний день вызывает telesno- orientirovannaya psikoterapia, disa herë praktike përземlenija, техника vetëmгipnoza, nekotorye instrumentyis metodë për derasenbollicizimi, тойчивости.

Во нашу задачу не входит критический обзор статей / master-classes / problemat dhe tem более информационных интернет-ресурсов, посвященных развития stressouстойчивosti. Мы видим свою задачу в психологическом просвещении, направленном на расение кругозора во областите психологического dijani.

Interes к изучению механизмов регуляции состояния стресса и начини за мешање со стрессорами определяет также наличие индивидуальных различий во реагировании на стресс-факторы и развитии стрессоустойчивости (Гордиенко, Гордиенко-202, Гордиенко-20-Ми).

Цель настоя статьи integrohet në kompetencëm освещении актуального руетје по развитию осознанной стрессоустойчивости на основе теоретико-методологического исследования, praktika praktike psikologjje të orientuara metodat psikoterapeutike, metodat e integrimin në kohën e duhur, metoda pozitive, telesno- orientirovannoy, eriksonovskoy psikoterapia dhe gipnoza , десенсибилизации и переработки движением glaz .

## Metodologjia

В соответствии с дetyрами исследования v metodat e punës me të gjitha metodat – teoretiko-metodologический analiz научных историков, обобщение и синтез полученных в результате анализа данниеводих, их систематизация, классификации; опыт психологического консультирования и проведения психологических тренингов.

## Rezultaty

В названии нашей статьи мы используем термин «осознанная стрессоустойчивость» содержание которого, ввиду его новизны, считаем важным прояснить.

Начнем с понятия «осознанность» (vëmendje). Коллектив авторов од университета Ла Саль (LeeAnn Cardaciotto) dhe университета Дрексельского (James D. Herbert, Evan M. Forman, Ethan Moitra, Victoria Farrow) попытку

операционализации понятия «осознанность», беря во внимание то, что во последно време время заметно возрос интерес к конструкту осознанности во клинической психологии и смежных областях, особенно во разработке и изучении психологических por komponenta. Natyrisht analiza теоретических и эмпирических исследований, посвященных проблеме осознанности, ученые пришли к заключению, что осознанность определяется по-разному: й процесс, который може да привести к результату, а иногда како результат сам по себе, часто «способ бытия» (mënyra e të qenurit) (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow, 2008). Некоторые ученые, për shembull K. Braun dhe P. Райан, определяют осознание как установку на то, чтобы быть внимательным и осведомленным о том, что происходит во momentin e duhur (Brown, & Ryan, 2003, 2004).

C. Bishop dhe me ауторы prezantoi двухфакторную модель осознанности. Komponenti i parë – kjo është vetëm një gjë e tillë , e përgjegjshme për momentin e menjëhershëm (ndërgjegjësim i vazhdueshëm). Второй компонент – *отношение к получаемому kundër*, основывается на любопытстве и принятии (pranim). Большинство и осознание включают именно dy këto faktorë kyç (peshkop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, Segal, Abbey, Speca, Velting dhe Devins, 2004).

Первый компонент характеризуется как продолжающееся наблюдение за внешними dhe внутренними событиями со фокусировкой на тесущем опыте па "uhoda" v bashkëbitje proshlogo ose doduцего (Peshkopi, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, Segal, Abbey, Speca, Velting, & Devinët, 2004). e dyta komponent осознанности ngatërrohet ajo, si именно происходит поучение përgjigje: paparavyato, без осужденија, с принятием к lубым событыам внешнего dhe внутреннего mir, si k i dashur, ashtu dhe к më неприятным. Prinyatie redelayut si «восприятие событий полностью, такими, какие они есть»; во время принятия человек открыт для действительности настоящего momenta па porыток осуждения, interpretacij, дальнейшего развития vnutrennego опыта (emocione dhe мысли), подавления ose избегания ego. Prinyatie также jo

подразумевает пассивности или смирения, попыток избежать неприятных эмоций. Более того, готовность принимать текущие стрессовые стимулы ведет к улучшению собственного состояния и увеличению mundësi действовать (Peshkopi, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, Segal, Abbey, Spica, Velting dhe Devins, 2004).

Взаимодействие между двумя этими компонентами является важным моментом, потенциально скрывающим механизмы осознанности.

Paraqitje о структуре осознанности дают также шкалы Пятифакторного опросника осознанности (Pyetësoni i ndërgjegjes me pesë aspekte (FFMQ)), разработанного Рубин А. Баер с коллегами (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, Toney, 2006): *Наблюдение (Observing)* – умение замечать, отслеживать и отмечать внешний и внутренний опыт: чувства, эмоции, мысли, запахи *Описание (Përshkrim)* – навык словесно обозначать внутренний опыт; *Осознанность действий (Të veruarit me vetëdije)* – умение быть здесь и сейчас, включившись во настоящий момент, вместо автопилота; *Безоценочность (Mos gjykuar për përvojën e brendshme)* – умение любой внутренний опыт, даже если он болезненный – принимать как есть, не vlerësohet ego как не нужный, без стремления избавиться или подавить; *Mosreagimi (Mosreaktiviteti ndaj përvojës së brendshme)* – aftësia nuk është e dëshirueshme për veten dhe nuk është e mbushur me veten, për shkak të hyrjes dhe largimit.

Ideja e shkurtër e karakteristikave të ndjeshmërisë nën identifikimin e stresit të lartë të stresit në mënyrë të pavarur v состоянии стресса, përpara të gjitha, në aftësitë për të përmirësuar lehtësimin e relaksimeve për shkak të ndjeshmërisë emocionale dhe të ndjeshme; основан свойство составляют навыки и умения осознанности.

Телесно-ориентированная или телесно-центрированная психотерапия – это обширный, недавно возникший многогранный подход, утверждающий неразрывность разума, тела и духа. Он опирается на соматическую психологию, которая фиксирует проявления разума не только в стилях отношений, снах и когнитивных процессах, но и в нейрофизиологии, позе, жестах, движениях, телесных напряжениях dhe shumëtjetër m. Kjo ndihmë

исцеления , дополнено и расширяя мудрость подхода общей психологии и psikoterapi (Shoqata e Shteteve të Bashkuara për Bodysych, Shoqata e Shteteve të Bashkuara për nd).

Во настоящее время курсы телесной psikoterapi dhe соматической психологии преподают в kornizëх ряда программ со разными режимами обучения в нескольких академических учреждениях. Вот некоторые из них: Соматический опыт (Piter Левайн), Калифорнийский institutit integrale исследований; Nakomi (Ron Kurc), Университетский Instituti Pasifika; Фокусирование (Юджин Гендлин), Университет Напопа; Bioenergeticeskiy analiza (Alexandr Louэн), Прескотский kolegji (Të bashkuar shtetet Shoqata për Trupi Psikoterapi, nd). Основателем телесно-ориентированной психотерапии является австрийский и американский психолог В. Райх [Wilhelm Rajhu] (1897–1957 гг.), первый клинический ассистент З. Фрейда (Sharaf, 1983: 2) и ученик Ш. Ференци (Sharaf, 1983: 81). В. Райх разработал теорию характерно-аналитической вегетотерапии (1935 г.), в которой раскрывает связь характера человека с его привычными реакциjами në stresi (Rajh, 2000: 367–370).

Дальнейшее развитие и обогащение идей теории В. Райха связано с именами:

- американского психотерапевта, доктора юридических наук и медицины А. Лоуэна [Alexander Lowen] (1910-2007 гг.), метода krijuese «Анализ Bioenergeticeskogo» (анализ bioenergetike) (40-50-е гг.);
- английского психотерапевта, доктора наук Д. Боаделлы [David Boadella] (род. 1931 г.), темелuesja psikoterapeutike biosinteza (biosinteza) (1975 г.); biosintez – metoda e parë телесной психотерапии, прошедший научную аккредитацию и получивший признание на Europeiskoy Associations (1998 г.);
- русского инженера, физика, доктора наук М. Фельденкрайза [Moshe Feldenkrais] (1904–1984 гг.), основоположника «метода Фельденкрайза», соматического обучения (edukim somatik) (1949 г.);

- немецкого физиотерапевта М. Розен [Marion Rosen] (1914–2012 г.), автора «розен метода» (metoda rosen) (70-е г.);
- Норвежского физиотерапевта Г. Бойесен [Gerda Boyesen] (1922–2005 гг.), темелуес и бидинамической психологи (psikologji bodinamike) (1969 г.);
- датского тренера психомоторного развития Л. Марчер [Lisbeth Marcher] (род. 1940 г.), родоначальницы бодинамики (bodinamikë) (1982–1985 г.), ме методен модерне të telesko-orientimit psikoterapi.

В настоящее время мы наблюдаем пристальное внимание к техникам *заземления*, их классифицируют, выделяют отдельные способы заземления, на пример, умственные, физические и успокаивающие. В контексте употребления сам термин «заземление» оказывается скорее метафоричным, чем научным. Пër më tepër, пër të kuptuar më mirë konceptet e integritetit të metodave psikoterapeutike (обозначенных выше) ме актуализацией развития осознанной стрессоустойчивости, считаем целесообразным обратиться «земле». Në të njëjtën gjë «Psikologjia tela: bioэнергетический анализ tela» А. Лоуэн shkruani: *"Ро, человеческие существа, похожи на деревья, один конец которых укоренен во земле, а другой устремлен в небо. Сила стремления вверх вaret од силы нашей корневой системы. У вырванного дерева отмирают листья. Если человек отрывается от корней, его духовность превращается в мертвую абстракцию. Kush-to mund të возразит, что у людей нет таких корней, как у деревьев. Nganako, si zemные существа, мы связаны со землей ногами и стопами. Если эта связь живая, мы говорим, что человек заземлен»* (Лоуэн, 2000: 109). Dhe të dhëna: afat përземлеje "Му пëрдор пër соединения электрического проводника со землей со целью предохранения электрической цепи от перегрузки. Në биоэнергетике мы используем этот термин для характеристики связи человеческой личности со почвой и реальностью. Когда мы говорим, что человек хорошо заземлен, или что он крепко стоит на земле, это означает, что человек осознает себя и окружающее. Быть заземленным – значит быть связанным со основными realitetet

*жизни: со телом, сексуальностью, окружающими людьми и т. д. Мы связаны с ними в той же самой степени, что и с землей»* (Лоуэн, 2000: 109).

Именно связь с почвой упускается некоторыми интерпретаторами техник заземления. А ключевое положение его теории структуры характера, которая основывается на различии в циркуляции энергетических потоков организмов и пërblokimi të osernyh зон у разных людей.

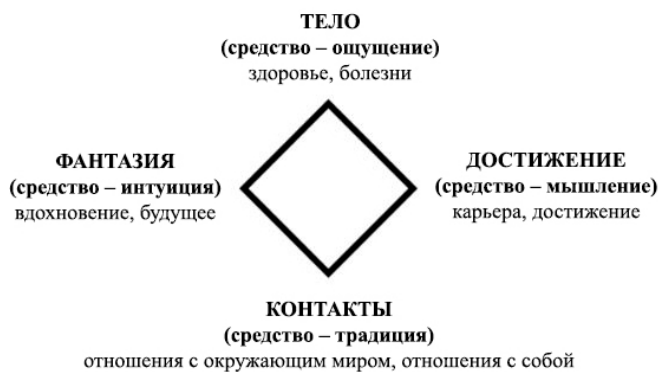
Во главе седьмой своей книги «Заземление: связь с реальностью» А. Лоуэн пишет о том, что во времена его молодости «*держаться земли*» считалось добродетелью. Në një kohë të gjatë, ju mund të qëndroni në tokën tuaj të përbashkët. Но настоящие ценности жизни, – здоровье, грация, удовлетворение, удовольствие и любовь, – mund të realizohet только atëherë, kogda мы крепко qëndronim në e tyre ногах, т. е. заземлены, что особенно трудно, когда сама культура не заземлена (Лоуэн, 2000: 127).

В упражнениях, представленные, в упражнениях одни и те же движения, «\ п» п «пржинший шаг, который дает чувство заземления» и т. п.

Таким образом, sipas А. Лоуэна, **техника пëрземления** – это терапевтическая техника, которую используют для восстановления связи человеческой личности со **почвой** и **основными реалиями жизни**.

Нë методен позитиве të psikoterapisë связь человека со реалиями жизни воплощается во концепте «четырёх» [областей модели баланса] Н. Пезешкиана (рис. 1), а любой симптом / заболевание, të tilla H. Pezekianu, kjo jo vetëm një gjë e tillë është проyавления, por dhe aftësia për të ripërtërirë situatat dhe konfliktet, mjetet e integritetit të personalitetit (Pezekian, 2006: 448).





**risi. 1. Четыре качества жизни по Н. Пезешкиану**

«Çetverka» – kjo është 4 mënyra për të kontaktuar kontaktin me okruzaуущим mirom, 4 forma të ndryshme të konfliktit, 4 cilësi të jetës, 4 aftësi të njohura.

Në «Этическом кодексе Всемирной асоциации позитивей psikoterapia» говорится, что "pozitive psikoterapia e vërtetë në atë, chto chelovek является существом четырех сфер: физичко, умственной, sociale dhe shpirtërore, një psikoterapeutik i tërë, i aftë për një klient të mundshëm, për të ndihmuar ... balanca në повседневной жизни (modelь balanca)» (WAPP, nd).

Основной посыл «четверки»: **«Соблюдай баланс между четырьмя важными сферами жизни»** (Пезешкиан, 2005: 102).

Каждый человек по своему «распоряжается» 4-мя сферами, распределяя энергию и время по этим сферам. «Четверка» сравнима со весами, на një gotë которых gjithëpërfshirëse duhet të jetë në 25%, чтобы сохранить душевное равновесие. Në fillim të rasti, në dukje "Я" (Пезешкиан, 2006: 49; Пезешкиан, 2019: 117).

Во каждой из 4-х сфер есть страхи, со которыми человек способен третманься: **жизненные страхи** (тело) преодолеваются через **ощущения** (способность чувствовать një trup), боязнь **неудачи** (достижимость) ски **и** целенаправленно решать проблемы dhe fiton optimalных результатов), **socialные страхи** (контакты) – через **tradicionet** (способность развивать и поддерживать отношения), экзистенциальные **mbrapa** (fantazia) – через **интуицию** (способность)

неизвестному) (Пезешкиан, 2019: 117-122; Пезешкиан, 1996: 129-130).

Все упражнения, описанные А. Лоуэном в "Psihologia tela: bioenergeticeskiy analiz tela" (Лоуэн, 2000), mund të zbulohet nga stresi për shkak të kontaktit me trupin shoqëror, etj. e. aftësia **për të ndjerë trupin e vet, duke kontaktuar me mirom duke ju ndihmuar**. Прежде чем переходить к выполнению техник заземления А. Лоуэн rekomendoval mënyrat me energetikeskogo autodiagnoza, kotoгryu pozvolyaet opreelitь energetikeskoe sostoyanie cheloveka (sm. Aplikimi A). Pasi është e mundur të përshkruash në uprazhneniyam. Мы rekomenduем упражнение, которое сам А. Лоуэн nazval **nonovnym uprazhneniem dlya zazemlenia** (sm. Aplikimi B). Впервые оно было описано во книге «Rruga drejt shëndetit të gjallë», содержащей биоэнергетические упражнения (Lowen, Lowen, 1977: 11-12; 16-21). Именно это упражнение psikoterapist ju rekomandoj pacientam vyfulluatь regularno, si në kohë terapike sessiy, так и дома для развития самоконтроля. А. Лоуэн përmetil, që në procesin e bioenergetikeskoу терапии человек може да слишком возбуждаться, а это упражнение позволяло вернуть ему vetëm kontrolloj.

Здесь важно отметить, что биоэнергетический анализа А. Лоуэна развива идеи также транскulturального подхода. Bioenergetika, si utverzhdal А. Лоуэн, «përvetëson në vetvete ide Nëstoka dhe përpjesë dhe përdor silu uma dlya poninija napryazheniy, kotoгrye svyazuyatь trup. ... Связующей нитью является понятие энергии, которое есть и во Восточной и Западной медицине. energjia - kjo fuqi, stacionare për духом. atë фундамент духовности тела» (Луэн, 2000: 24-25).

Для развития способности **ndjeva një trup i vetmy** rekomenduем также технику мексиканского психолога Л. Артигас [Lucina Artigas], кандидата психологических наук, соучредителя и plotësues drejtor "Desensibilizimi dhe ripërpunimi i lëvizjes së syve" (EDMR) ("Десенсибилизация и переработка движением глаз" (ДПДГ)) në Meksikë. Техника «Объятие бабочки» была разработана Л. Artigas në kohën e punës me выжившими pas uragana «Paulina» në vitin Akapulько, Meksikë, 1998 г. (Boel, 1999).

Në 2000 г. на конференции международной ассоциации EMDR Л. Artigas была награждена EMDRIA Creative Innovation Award për krijimin e teknikave «Объятия бабочки» (Boel, 1999; Artigas, Jarero, Mauer, López Cano & Alcalá, 2000; Jarero, Artigas, Montero, 2008), см. Aplikimi V.

Për më tepër, kjo është e rëndësishme për t'u kushtuar vëmendje dy aspekteve, të cilat duhet të jenë të pranishme në identifikim të gjerë të auditorit. Это – глубокое дыхание и «носовой взгляд». Опыт практики хатка-йоги, в течение восемнадцати лет, rozvolyaet autoram обратиться к данным aspektam.

Дыхательные упражнения оказывают в зависимости от психотехники тормозящее, мобилизующее или гармонизирующее влияние на весь психофизиологический гомеостаз человека, а не vetëm në эмоциональную сферу (Kandyba, 1994). Самым глубоким является диафрагмальное (брюшное) дыхание, так как первыми наполняются воздухом нижние отделы. Uprazhneniya на diafragmalnoe дыхание являются më të efektshmet mënyrat e duhura për

relaksimet psikofiziologjike. Произвольная регуляция дыхания – наиболее гибкий од всех способов снятия чрезмерного напряжения. Приемам диафрагмального дыхания научиться несложно. Если нет возможности обучения со инструктором, то для самостоятельного ознакомления со техникой диафрагмального дыхания рекомендуем книгу В. М. Кандыбы «СК. Универсальная техника гипноза» (Кандыба, 1994) (см. Приложение Г), а также метод, разработанный Дж. С. Эверли, предназначенный за ускоренного вызывания (30-60 sek.) relaksime mestoyani, opisannogo im in knige «Një udhëzues klinik për trajtimin e reagimit ndaj stresit njerëzor» (Everly, Lating, 2019, 2019, 2019: Д).

Дыхание в медитативно-дыхательных упражнениях подчиняется контролю сознания за движениями передней брюшной стенки и диафрагмы и таким образом способствует развитию осознанности.

Создательница техники «Объятия бабочки» рекомендуют также закрыть или слегка прикрыть глаза, глядя на кончик носа. При проведении мастер-классов участники часто задают нам вопрос: "Обязательно ли смотреть на кончик носа?" dhe мы отвечаем: «Да, обязательно».

Në-pervyh, rëndësi обратити kujdes në ajo, kështu Л. Artigas punon në metodë «Desensibilization dhe преработка движением глаз» (ДПДГ), разработанным американским психологом и педагогом F. Shapiro [Francine Shapiro] në 1987г. për лечения посттравматических стрессовых расстройств.

Во-вторых, что касается непосредственно «носового взгляда», то считаем целесообразным обратиться к мнению В. М. Кандыбы, доктора психологических наук, specialista në zonat gipnoza, presidenti i shoqatave profesionale të shoqatave profesionale të ЮНЕСКО, autora 74 книг по гипнозу и резервным возможностям человека. В. М. Kandiba opisivaet

«носовой взгляд» (Пасаджра дришти) как один из вариантов индийской psikotechnike trataka. Trataka – это полная концентрация на внешнем объекте (во отличие од внутреннего) ose «koncentracija со открытыми глазами». Овладение искусством концентрации на внешнем объекте со открытыми глазами занимает у индийцев главное место после внушения. Trataka podderzhivaet dhe kontrolliruet vnutrennie vibrations ума и необходима для достижения zotërimet v Pratyahare dhe Йаганидре.

"Носовой взгляд" (Пасаджра дришти) возбуждает центральную нервную систему и автономную нервную систему через различные связи черепных нервов (osobenno innervirujushchih nos, glaza, lico,). При носовом взгляде фиксация, ощущение и ощущение потока сознания направлены несредственно на кончик носа и через него к центральной нервной системе. Falënderimi i kësaj praktike ovladevaet aftësinë për të kontrolluar funksionet e tua psikologjike dhe fizike, që janë të nevojshme për të arritur suksesin në dukje vetëmreguliaciyu (Kandyba, Kandyba, 1998).

Таким образом, во фокусе внимания техники «Объятия бабочки» – диафрагмальное дыхание и носовой взгляд, используемые для достижения осознанности.

Sfera «Dostizhenie» (ndërmjetësim – мышление) orientuar në ***aftësitë e duhura dhe të drejta për të zgjidhur problemet dhe për të fituar një rezultat optimal***. Техника, которую мы рекомендуем для гармонизации данной сферы, – «Негативные когниции», разработанная Ф. Shapiro. Поскольку мы ограничены требованиями, предъявляемыми к объему статьи, то "Негативные когниции" опишем

përmbledhje, aktualiziruya отдельные аспекты dhe vynostya në aplikime только примеры когний (sm. Aplikimi E).

Ф. Шапиро актуализирует три направления verbalizationi distresssa: 1) **ответственность** («я – сплошное разочарование» ose «я достоин смерти»), 2) **отсутствие пасигуритë** ("ja jo mund të jetë никому доверять» ose «опасно проявлять эмоции») dhe 3) **отсутствие контроля, отсутствие силы** («nuk mund të jetë për себя постоять» ose «ja duhet të jetë pasuprechnым») (Shapiro, 2010: 106-111).

Вербалю на своих чувств в форме негативных убеждений (когний), на языке позитивной психотерапии «концепций», позволяет добивать повеќе информации о подсознательных процессах внутри себя и Воспоминаниях, которые . Вместо того, чтобы просто "чувствовать", Вы можете шикони те убеждения, которые их описывают. «Не надо наказывать себя за негативные когнии, - говорит Ф. шапиро, - kjo prosto симптом сохраненных воспоминаний, которые вызывают наши реакции» (Шапиро, 2021: 106-111).

Пër më tepër, teknikat mund të vzia одну или несколько недавних ситуаций, которые взволновали Вас особенно сильно и выявить негативные когнии, которые им соответствуют. После чего сначала определяем область негативных когний / концепций (përfshirje / отсутствие безопасности / отсутствие контроля), а затем трансформируем негативные когнии / концепте в позитивные. Praktikati e veçanta rozvolyaet sformirovat целостное видение како самой ситуации, так и целостное восприятие себя (техника pozitivей interpretime), а do të thotë dhe do të përfshijë sebja «proshlogo». Данная техника позволяет также дополнить «Я»-концептиу, одну из составляющих фундаментального конструкта позитивной психотерапии «Четыре модели для подражания», новым опытом, что позволя, что позволя, что позволя сося, 29: 6-27). Për shembull:

1) **ответственность** : «я – сплошное разочарование» – «я – тот, кто я есть», «я достоин смерти» – «я достоин того, чтобы жить»; 2) **отсутствие безопасности** : «я не могу никому доверять» – «ja mund të zgjedhë тех, да доверять», «опасно проявлять эмоции» - «ja mund të mund të provosh emocionet e tua» ;

3) **отсутствие контроля, отсутствие силы** : "ja

ne mund për себя постоять» – «я могу проявлять о том, что мне нужно», «я должен быть безупречным» – «я могу быть самим собой (delatë oshibku)» (Shapiro, 2021: 2021:).

Эта техника связана также со гармоничным развитием первичных ( *doverie dhe uverenost in vete*) dhe вторичных ( *ответственность* (обязательность) dhe *poslushanie*) aftësi.

Shënim: выполнение данной техники во контексте осознанной стрессустойчивости ра «uhoda» në proshlye ose dodushie situata по трем направлениям verbalizationi distresssa. Это замечание применимо и к нижеописанной teknikë "Мультипликационный персонаж".

Сфера «Контакты» (mjetesia – tradicija) drejtohet mbi **aftësitë e zgjeruara dhe zhvillon dhe përkrah otnosenia** me soboy, me partnerët e tyre, familjet, njerëzit e tjerë në rritje, gruppami, shprehjet shoqërore, kulturat e tjera, kulturat e kafshëve. Pranimi, që ju rekomandojmë për garantimin e këtyre shërbimeve do të gjeni kontaktin me kontaktin për shkak të një dialogu negativ të brendshëm. Это упражнение Ф. Шапиро «Мультипликационный персонаж». Техника выполнения упражнения достаточна проста и не интересна комментет (sm. Aplikimi Ж).

Сфера «Fantaziya» (mjetesia – intuicia) fshihet nga **aftësia e afërt me të panjohurën, aftësia e fantazmave, e fshehtë**. Мы рекомендуем për даной сферы технику Ф. Шапиро «Безопасное или спокойное место» (Шапиро, 2021: 75-76). Në disa teknika – parime administrative vizualizations, которая широко применяется во гипнозе dhe mjekime. Veçoritë e teknikave të tyre, что она што позволяет бодрствовать и остануваться в полном сознании и является хорошим способом самоконтроля. Përshtatshmëria në lidhje me ekuilibrin, përcaktimin e një ekuilibri në këtë mënyrë, mund të përfitojë nga një ekuilibër i njëanshëm dhe të plotësuar balancën (sm. aplikime 3).

И, наконец объединяющая все сферы техника самогипноза американского психолога и психотерапевта Б. Эриксона [Betty Alice Erickson], ndërmjetëse e mjekëve në metodën e eriksonovskaya psikoterapia dhe гипноза (sm. Aplikimi И).



Эта техника через *налаживание контакта те собою* («контакты») *позволяет установить связь со миром через ощущения* («telo»: «Nazët 4 të tjera, которые Вы shikoni, 4 tinguj, которые 3, 2, 1 объекта / звука / ощущения»), *расширить возможности достижения поставленной цели* («достижение» и «фантазия»: к vetëmu подсознанию: «Рока я v трансe, пожалуйста, просмотрите все мои источники и ресурсы dhe вынесите нё поверхность të gjithë, kështu мне нужно для достижения этой цели. Nazov etu etu konkretно для себя» и *выйти за пределы непосредной реальности* («fantazia»: *kogda Vashi glaza закроются, перенесите себя, во vetë një voobrazhenie – к vodoemu...*) (O'Brien, 2011: 9-10).

Каждая из сфер «четверки» соотносится также и с конкретными навыками осознанности (шкалами Пятифакторного опросника осознанности): *trup me* навыком «Осознанность действий»; достижение - "Описание", контакты - "Bezocenochnost", fantazia - "Nereagirovanie" dhe навык «Наблюдение» гармонизирует все сферы (рис. 2).



**risi. 2. Metoda e integrimit psikoterapeutik: развитие осознанной стрессоустойчивости по модели баланса**

## Përgjigje

Разрабатываемая нами концепция, *metoda integruese pozitive, telesko-orientuese psikoterapia, desensibilizimi dhe perrabotki dvizheniem glaz, me fokusom në zhvillim осознанной стрессоустойчивости* може да быть представлена графически, см. рис. 2.

Развитие осознанной стрессоустойчивости представлено широко известными техниками, распределенными по четырем сферам модели баланса; Соотнесено со навыками осознаване со pozicionet aktuale Nablyudatelya dhe inklyuchaet 5 shagov, çfarëdo nga kotoгых mund të jetë i plotë:

1 shag: «ТЕЛО» (ndërmjetësim – ощущение): primare упражнение А. Лоуэна для заземления, metoda ускоренного вызывания состояния релаксации Дж. С. Эверли и «Объятия бабочки» Л. Artigas zhvillon aftësië устанавливать связь с миром через свои ощущения и навык «Осознанность действий»;

2 shag: «ДОСТИЖЕНИЕ» (средство – мышление): техника Ф. Shapiro «Негативные когниции» zhvillon aftësinë verbalizuese të shqetësimëve në trem i drejtë (përfshirje / отсутствие безопасности / отсутствие контроля) через расширение «Я»-koncepti, formarua целостный (объективный) взгляд на самого себя и принятия себя, и навык "Përshkrim";

3 shag: «КОНТАКТЫ» (средство – традиция): teknikë F. Shapiro «Multiplificationnyy personazh» zhvillon aftësinë për të zhvilluar dhe për të mbështetur ndjeshmërinë e tyre me anë të një dialogu negativ dhe të dëmshëm «Bezocenochnost»; Dialogu vnutrenny në kornizën этой техники выстраивается како взаимодействие разных эго-состояний (Родитель, Взрослый и Ребёнок) në analizën e analizës së transakcionit Э. Берна;

4 shag: «ФАНТАЗИЯ» (mjeshtëri – интуиция): teknikë Ф. Shapiro «Bezopasnoe vend» zhvillon aftësinë e voobrazheniу, «расширяя доступ к позитивным сетям памяти» dhe навык «Нереагирование» (Шапиро, 2021: 75);

5 shag: pajisje vetëmgipnoza В. Эриксон, zhvillon aftësinë гармонизировать, uravnoveshivat, gjithë сферы dhe навык "Наблюдение".

Praktika praktike dhe më e zakonshme është një mënyrë për të ndihmuar në ndjenjën e ndjeshmërisë së tyre në botë, aftësitë e tyre për të menaxhuar veten e tyre, duke vlerësuar aftësitë e tyre për veten dhe për të ruajtur aftësitë e tyre. ью, критичностью и креативностью, Strategjia kryesore e formave antistressovых поведения.

## Shkrimi i literaturës

- [1] ARTIGAS, L., JARERO, I., MAUER, M., LÓPEZ CANO, T., & ALCALÁ, N. (2000). EMDR dhe Stresi Traumatik pas Fatkeqësive Natyrore: Protokollit Integruës i Trajtimt dhe Përfaqimi i Fluturave. *Posteri i paraqitur në Konferencën EMDRIA, Toronto, Ontario, Kanadaja*.
- [2] BAER, RA, SMITH, GT, HOPKINS, J., KRIETEMEYER, J., & TONEY, L. (2006). Përdorimi i metodave të vetë-raportimit të vlerësimit për të eksploruar aspektet e vetëdijes. *Vlerësimi*, 13(1), fq. 27–45. DOI: 10.1177/1073191105283504
- [3] BISHOP SR, LAU M., SHAPIRO S., CARLSON L., ANDERSON ND, KARMODI J., SEGAL ZV, ABBEY S., SPECA M., VELTING D., DEVINS G. (2004). Mindfulness: një përkufizim i propozuar operacional. *Psikologjia Klinike: Shkenca dhe Praktika*, 11 (3), f. 230–241. DOI: [10.1093/clipsy.bph077](https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077)
- [4] BOEL, J. (1999). Përfaqimi i Fluturave. *Buletini EMDRIA*, 4(4), 11-13.
- [5] BROWN, KW, & RYAN, RM (2003). Përfitimet e të qenit i pranishëm: Mindfulness dhe roli i tij në mirëqenien psikologjike. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, pp. 822-848.
- [6] BROWN, KW, & RYAN, RM (2004). Rreziqet dhe premtimet në përcaktimin dhe matjen e ndërgjegjes: Vëzhgime nga përvoja. *Psikologjia Klinike: Shkenca dhe Praktika*, 11, f. 242-248.
- [7] CARDACIOTTO, L., HERBERT, JD, FORMAN, EM, MOITRA, E., & Farrow, V. (2008). Të Vlerësimi e Ndërgjegjesimi dhe pranimit në momentin e tanishëm: Shkalla e Mindfulness Filadelfia. *Vlerësimi*, 15(2), f. 204–223. DOI: 10.1177/1073191107311467
- [8] GEORGE, S. EVERLY, JR., JEFFREY, M. LATING. (2019). Një udhëzues klinik për trajtimin e përgjigjes ndaj stresit njerëzor. Springer New York, NY., XXIV, 628 f.
- [9] JARERO, I., ARTIGAS, L., MONTERO, M. (2008). Protokollit i trajtimit të grupit integruës EMDR: Aplikimi me fëmijët viktimë të fatkeqësive masive. *Journal of EMDR Practice and Research*, 2, f. 97-105.
- [10] ULET, A., ULET, L. (1977). Të Mënyra te E gjallë Shëndeti. NY: Harper & Row. 165 fq.
- [11] O'BRIEN, D. (2011). Duke përdorur Vetë Hipnozë: Marrja të Shumica Nga procesi, duke marrë maksimumin nga vetja juaja. Doug O'Brien & Associates, Qendra për NLP dhe Hipnozë. Nju Jork, NY.
- [12] SHAFAR, M. (1983). Fury on Earth: Një biografi e Wilhelm Reich. Nju Jork: St. Martin's Press/Marek, 550 fq.
- [13] TSISKARISHVILI, LELA., KIKNADZE, NINO., JAVAKHISHVILI JANA. (dhe). *Turbota për të tjerët: mjet vetë-shërimi*. Materialet e prezantimit. URL: [https://www.academia.edu/12519753/Turbota\\_për\\_të\\_tjerët\\_mjet\\_vetë-shërimi](https://www.academia.edu/12519753/Turbota_për_të_tjerët_mjet_vetë-shërimi) [e aksesuar 19.06.2022]
- [14] SHOQATA E SHITETEVE TË BASHKUARA PËR PSIKOTERAPI TË TRUPIT (nd) Çfarë është Psikoterapia Trupi dhe Psikologjia Somatike? URL: <https://usabp.org/> [e aksesuar 19.05.2022]
- [15] SHOQATA BOTËRORE PËR PSIKOTERAPI POZITIVE DHE TRANSKULTURORE (nd) *Этический кодекс Всемирной ассоциации ПП, Европейской федерации центров ПП, dhe* *Международной академии позитивной и кросс-культуральной психотерапии* [Kodi i Etikës së Shoqatës Botërore të Psikoterapisë Pozitive, Federata Evropiane e Pozitivëve Psikoterapia qendrat, dhe Ndërkombëtare Akademia e Psikoterapisë Pozitive dhe Ndërkulturore]. URL: <http://positum.org.ua/wp-content/kodex-wapp> [qasur më 19.05.2022]
- [16] ГОРДИЕНКО-МИТРОФАНОВА, И. В., ГОГОЛЬ, Д. М. [GORDIENKO-MYTRIFANOVA, IV, HOHOL, DM] (2022). Instrumentet për rritjen e stresit në emergjenca në metodën e psikoterapisë pozitive. Materialet XXIV Міжнародної конференції молодих науковців. Problemi i problemit në suchasній науці: результати та перспективи дослідження (PPMSRPR), (с. 71-73), 21-22 kvitnya, м. Kinë, Ukraina.
- [17] ГОРДИЕНКО-МИТРОФАНОВА, И., ГОГОЛЬ, Д. [GORDIENKO-MYTRIFANOVA, I., HOHOL, D.] (2022). Эмпирическая верификация концепции "диагностика и терапия отношений" во методот Позий психотерапии [Verifikimi empirik i konceptit të trajtimit "Diagnoza dhe terapia e marrëdhënies" në metodën e pozitive Psikoterapi]. "The globale Psikoterapist", Vëll. 2, Nr.1, fq.49-61. DOI: [10.52982/ikj159](https://doi.org/10.52982/ikj159)
- [18] КАНДЫБА Д. В. [KANDYBA, D. V.] (1994). *СК. Универсальная техника гипноза*. [SK. Teknika universale e hipnozës] M.: Санкт-Петербург: МАНМ ЮНЕСКО. 710 с.
- [19] КАНДЫБА, Д. В., КАНДЫБА, В. М. [KANDYBA DV, KANDYBA. VM] (1988). *Основы СК-терапии. Том 2. Информационная СК-терапия* [Bazat e terapisë SK. Vëllimi 2. SK-terapi informative]. M.: СПб. 83 fq.
- [20] ЛУЭН, А. [LOWEN, A.] (2000). *Psikologjia tela: bioenerгетический анализ тела* [Psikologjia e trupit: Analiza bioenerгетike e trupit]. M.: Институт Общегуманитарных Исследований. 208 с.
- [21] ПЕЗЕШКИАН, Н. [PESESCHKIAN, N.] (1996). *Позитивная семейная психотерапия: семья как терапия* [Psikoterapi familjare pozitive: familja si terapist]. M.: Mart. 336 с.
- [22] PEZESKIAN, H. [PESESCHKIAN, N.] (2005). *Если же хочешь иметь то, что никогда не етёр, тогда сделай то, что никогда не делал* [Nëse do diçka që nuk e kishe kurrë, atëherë bëni diçka Ju kurrë bëri]. M.: Institut pozitivей psikoterapia. 128s.
- [23] ПЕЗЕШКИАН, Н. [PESESCHKIAN, N.] (2006). *Рсихосоматика и позитивная психотерапия* [Psikosomatika pozitive]. fillim me nuk. Носрат Пезешкиан. 2-e botim. M.: Институт позитивной психотерапии. 464 с.
- [24] ПЕЗЕШКИАН, Н. [PESESCHKIAN, N.] (2019). *В поисках смысла* [Në kërkim të kuptimit]. M.: Ростислава Бурлаки. 304s.
- [25] РАЙХ, В. [REICH, W.] (2000). *Анализ характера* [Analiza e Karaktereve]. M.: Апрель Пресс, 528 с.
- [26] ШАПИРО, Ф. [SHAPIRO, F.] (2021). *Преодолевая прошлое. si të mësojnë të menaxhojnë vetë жизнью при помощи техники сампомощи EMDR* [Duke marrë juaja e kaluara: merrni kontrollin e juaja jeta me vetëndihmë teknikat nga EMDR terapi]. M.: Научный мир. 408 с.

## Апликими

### Апликими А. Энергетический autodiagnoz Nizkiy уровень энергии

1. Чувствуете ли Вы себя stalым?
2. Трудно ли Вам вставать утром?
3. Чувствуете ли Вы себя загнанным, усталым, подавленным?
4. Находитесь ли Вы постоянно в движении?
5. Трудно ли Вам расслабиться, спокойно посидеть?
6. Свободно ли ju të dy, ose Ju движения напротив резкие и поспешные?
7. Трудно ли Вам уснуть?
8. Чувствуете ли Вы себя иногда удрученными?

### Высокий уровень энергии

1. Хорошо ли Вы спите и просыпаетесь ли Вы отдохнувшими?
  2. Ясные и блестящие ли у Вас глаза?
  3. Приятно ли Вам выполнять свои обычные përgjegjshmëri?
  4. С оптимизмом ли Вы ждете следующий dite?
  5. Нравится ли Вам состояние покоя?
  6. Грациозно ли Вы двигаетесь?
- Если на большинство вопросов Вы ответили отрицательно – во Вас низкий уровень энергии. Если на большинство вопросов Вы ответили положительно – во Вас высокий уровень энергии (Лоуэн, 2000: 41).

### Апликими В.

#### Техника «Основное упражнение для заземления»

Встаньте прямо, стопы стоят параллельно друг другу на расстоянии около 45 см. Наклонитесь вперед и достаньте кончиками пальцев обеих рук deri pola, сгибая kolëni настолько, насколько это необходимо. Основной вес тела – на подушечках стоп, а не на ладонях или пятках. Дотрагиваясь до пола пальцами рук, postëperno vëpryamite kolëni, por jo bllokojeni atë, останьтесь в этой pozicionet в течение 25 дыхательных ciklov. Свободно и глубоко. Вероятно, вы почувствуете, что ваши ноги начнут дрожать, это значит, что через них начинают проходить волны возбуждения.

Если дрожание не возникает, значит, nogë sliшком naryazheny. Në këtë rast, ju mund të nxisni drozhjen, të radukshme dhe të pakëndshme. Эти движения должны быть минимальными, их цель – расслабление коленных суставов. Упражнение должно выполняться в течение не мее 25 дыхательных циклов, или пока не возникнет дрожание во ногах. Ju mund të merrni parasysh, çfarë jush do të jetë një gjë e tillë. Vërtetë në pozitën e pozicionit, ruan koshin e pakët të shumuar, стопы параллельными, а центр тяжести – смещенным вперед. Ваши ноги може да се всеще дрожать, что будет свидетельствовать об их жизненности. Чувствуете ли ju сейчас vet këmbët më mirë? Чувствуете ли ju себя более расслабленным?

Esli в этой pozicionet këmbët jo vibrirukot, mundet vazhdo deri në 60 ditë dhe më pas shumë в ditë. (More также спровоцировать vibraciyu nog, vendos në një gjurme në atë je pozicioni, si opisano më shumë, dhe nënvlerësuar nogu со pola. Это увеличивает напряжение во орогноу noge). Это основное упражнение заземления усиливает ndje «отпускания», или разрядки (Лоуэн, 2000: 116-118).

### Апликими V. Техника «Объятие бабочки»

Skrestat ruki në grudi так, чтобы кончик среднего пальца каждой руки располагался ниже ключицы, а остальные пальцы и ladoni i mbyllur zonë, расположенную под соединением ключицы со плечом и grudinë.

Ladoni dhe gishtat duhet të jenë si mund të jenë vertikale, chtëby пальцы указывали на шею, а не на лечи. Esli hotes, që mund të marrim më shumë gishta, chtëby sformirovat trup baboches, а остальные пальцы sformiruyut кгыля.

Закройте или слегка прикройте глаза, глядя на кончик носа.

Чередуйте движения рук, како будто взмахи крыльев бабочки. Пусть Ваши руки свободно двигаются. Дышите медленно и глубоко (дыхание животом), одново наблюдая за тем, что происходит во Вашем уме и tele: përmислями, образами, звуками, запахами, чувствами, физическими ощущениями прими, не пыгон мысли и не vlerësuарвая dheh. Prezanto atë, atë që Вы nablyudaet në vete, si do të ishte proplëvayushçe мимо ju облака (Boel, 1999; Artigas, Jarero, Mauer, López Cano & Alcalá, 2000; Jarero, Artigas, Montero, 2008).

### Апликими Г. Техника «Дыхание дань-тянь»

Используются три вида дыхания: а) естественное дыхание, характеризующееся ровными тонкими, медленными и спокойными дыхательными движениями; б) дыхание дань-тянь, для которого характерны такие же, por më shumë glubokie dhe длительные дыхательные движения обычно со равной vazhdimтельностью вдоха и выдоха; в) встречное дыхание, когда при входе грудная клетка увеличивается, живот втягивается, а при выдохе - наоборот, живот выпячивается, грудная клетка втягивается. Естественное дыхание рекомендуется përmислжих dhe ослабленных lis, дыһание дань-тянь – для лиц со неврозами, переутомлением, запорами и низким концентрацией внимания. Встречное дыхание укрепляет диафрагму и мускулатуру живота, оказывает благотворное воздействие на сердечно-сосудистую sistemë.

Преимущественно используется дыхание дань-тянь. Поскольку оно отличается од обычного глубокого дыхания, его нужно тщательно усвоить, чтобы оно стало привычкой. Необходимым условием для выполнения дыхания дань-тянь является полная релаксация. Приняв мышцы положение, следует последовательно расслабить каждую мышцу тела, mënyra те мышца стоп, затем мышцы голеней, бедер, низа живота и далее, кончая мышцами лбас, ресась мышцу, нутренних organov.

Нë fund расслабления në lidhje e lehtë вдыхать через nr и, следя за неподвижностью грудной клетки, «распускайте» живот: ndërnjя брюшная стенка vëdvigaetsya mbrapa. Në Vërtetë në jetën e përditshme. При этомзникает удивительное ощущение, что воздух при входе достигает кишечника и даже малого таза («вдыхание воздуха в живот») – во особый изглед медитативно-дыхательного. Në procesin e rregullimit të trenirovok postëperno përmëдляйте дыхание до 8-6-4 раз в minutu.

Нë следующей stupeni trenirovok, përdor воображение и соответственно концентрируя внимание, необходимо «провести дыхание по телу», во время вдоха представить себе, что струя воздуха идет к zatytku, përtëm течет вниз ро

позвоночному столбу, а затем поднимается верх по передней стороне тела и выходит через рот. Абсолютно необходимо, чтобы дыхание выполнялось ритмично, плавным непрерывным циклом. Если вдыхать и выдыхать в такт, а тем тренирующийся будет видеть и слышать циркуляцию «энергии» по телу (Кандыба, 1994).

#### Апликация Д.

##### Ускоренное вызывание состояния релаксации

1. Этот метод, разработанный Дж. С. Эверли (Everly GS, 1981), предназначен для ускоренного вызывания (30-60 сек.) состояния релаксации. Исследования показали, что метод снижает мышечное напряжение и субъективное ощущение тревоги, а также обладает некоторым потенциалом для снижения частоты сердечных сокращений Everly, 1979b, Everly, Vanderhoof, 1980). Першкрити и парацитур нё формё инструзионе дря пациента:

2. Нё течение обычного дня многие од не мунд тё пёрдорёш тревову, тё вызваннуу темат оше иными ситуациями. Наш сердечный ритм учащается, желудок може да се расстроиться, и наши мысли бесконтрольно скачут в голове. Имено во время таких эпизодов нам требуется быстрое облечение наших реакционе стресуе. Короткое упражнение, описанное ниже, оказалось эффективным в снижении бо́льшинтис стрессовых реакция, nga котори́х мы вуажтем нё кохё острого воздействия стрессоров – по сути, это быстрый способ «успокоиться» пред лицом стрессовой ситуата.

3. Кресор механизём снижения стреска в этом упражнении вызывает глубокое дыхание. Процедура, пёрмбледхје:

Шаг 1. Схтырнi komodитете. Vendosni левую руку (ладонью вниз) нё верхню часть живота, над пупком. Теперь положите правую руку так, чтобы онака удобно лежала на левой. Ваши глаза мунд тё мбететтёсь открытыми. Ngанакo обычно проще выполнить шаг 2 со закрытыми глазами.

4. Шаг 2. Парақиснi пустую бутылку или мешок, находящийся внутри Вас – там, где лежат Ваши руки. Нё тё нјётён кохё. Нёсе до тё презантојмё ветен, сфарёдо қё тё ндиқет nga через нос, идет вниз и наполняет этот внутренний мешок. По мере заполнения мешка воздухом Ваши руки будут подниматься. Продолжам вдох, представляйте, что мешок целиком заполняется воздухом. Волнообразное дындје, начавшееся нё зонат јета, пореходит в тё меснатёс dhe верхнюю рјесё грудной клетки. Vdoha e parё dhe e dyта јавё, duhet тё пёрбёhet nga 2 сек. сек.

5. Нари 3: мбайени ветен. Сохраняйте воздух внутри мешка. Vёртетё про себуа фраза: "Мое труп спокойное». 2 секунд.

6. Шаг 4: medicinalisht тё lidhura – opustoshatъ meshok. По мере кақ, si ju тјетёр кёшту, повторяйте про себуа фраза: "Мое тело спокойное". С выдохом ощущайте, как опускаются приподнятые ранее живот и грудная клетка. Кјо нук duhet тё zvogёlohet мё пак се dy пара, нјё fund 1-2 јавё јавё мё парё ёштё е мундур тё рритет нё 1 сек.

Shёnim. Шаг 1 необходим только во течение первой недели, пока вы обучаетесь глубокому дыханию. Кога до тё мунд тё ego пропускать. Повторете это четырехступенчатое упражнение подряд только 3-5 herё. Если у вас появится головокружение, остановитесь. Если при последующих занятиях

головокружение возобновляется, просто сократите продолжительность вдоха и (или) число выполняемых подряд четырехступенчатых циклов.

7. Praktikoni кјо упражнение 10-20 shumё v ditё. Preverite ego нё Vash тё nesёrmen, Ditёт dhe ritualet e mbrёmjes, а также используйте во стрессовых ситуациях. Tak si forma relaksimet – это навык, важно практиковать его около 10-20 раз на день. Pоначалу вы нук мунд тё пёркјотони никакој немедленной релаксации. Nga 1-2 pas 1-2 ditёве тё rregullta тё ditёс Ju do тё gjени мёныра пёр "momentalisht". Помните, что, если Вы хотите овладеть этим навыком, Вы должны заниматься систематически. Reguljarное pasdovatelное vyplotenie uprazhneniy нё fund тё fundit мунд тё lexoni нё мёнырё қё ju тё јени нё gjendје тё mirё dhe тё ndјени shumё keqardhје. 2019: 320-326).

#### Апликация Е. Техника «Негативные когниции»

НЕГАТИВНЫЕ КОГНИЦИИ	ПОЗИТИВНЫЕ КОГНИЦИИ
<b>Ответственность: ощущение себя ущербным</b>	
я не заслуживаю любви	я заслужил любовь; у меня может быть любовь
я плохой человек	я хороший (любящий) человек
я ужасный	я хорош сам по себе
я никчемный (неполноценный)	я достойный; я стоящий человек
я позорный	я уважаемый
я не милый; я непривлекательный	я милый
я недостаточно хорош	я достойный человек; я вполне себе...
я заслуживаю только плохого	я заслуживаю хорошего
у меня всегда все болит	я здоров; я могу быть здоровым
я безобразный (я ненавижу свое тело)	я красивый (привлекательный / милый)
я не заслуживаю	я могу это иметь (заслуживаю)
я глупый (недостаточно умный)	я умный (у меня есть способность учиться)
я ничтожный (я малозначительный)	я значимый (я важный)
я сплошное разочарование	я в порядке, и я тот, кто я есть
я достоин смерти	я достоин того, чтобы жить
я достоин быть несчастным	я достоин быть счастливым
я другой (мне тут не место)	мне хорошо таким, какой я есть
<b>Отсутствие безопасности</b>	
я никому не могу доверять	я могу выбирать тех, кому доверять
я в опасности	уже все кончилось
я не чувствую себя в безопасности	я в безопасности; мне ничего не угрожает
нельзя (опасно) испытывать (проявлять) эмоции	я могу спокойно испытывать (проявлять) свои эмоции.
<b>Отсутствие контроля, отсутствие силы</b>	
я не владею собой	сейчас я полностью владею собой
я бессилён (я беззащитен)	сейчас у меня есть выбор
я не могу получить то, что хочу	я могу получить то, что хочу
я не могу за себя постоять	я могу заявлять о том, что мне нужно



я все держу в себе	я може выпустить это, когда рѣхочу
nuk mund ta vërtetohet veten	я mund (научится) верить себе
я неудачник (у меня ничего не выйдет)	я могу добиться suksesa
я не mund të fitosh suksesa	я могу добиться suksesa
я должен быть безупречным	я mund быть самим собой (делать ошибки)
я не смогу со этим përballesh	я правлюсь со этим
я никому не mund të доверять	я mund të выбирать тех, кому доверять

(Шапиро, 2021: 107-109)

#### Апликаци Ж.

##### Техника «Мультипликационный персонаж»

Нë çdo instrument të dobishëm, помогающий нам преодолеть негативный внутренний диалог. Иногда мы делаем что-то, а потом më shumë разум mënyrëает рассказывать нам о atë, как неправы мы были, совершив этот поступок, и какую большую ошибку допустили. Поэтому попробуйте провести следующий эксперимент. Подумайте о мультипликационном персонаже, обладающем zëvendësim golosom, ashtu si, për shembull, Donald Dak, Daffi Dak, Elmer Fadd ose Моргак Попай. Përkryer глаза, вызовите голос осуждения и отметьте, что изменилось в вашем теле. Затем сделайте так, чтобы ваш внутренний голос звучал как мультипликационный персонаж, и отметьте, что произойдет. Попытайтесь проделать это. Большинство из вас почувствует, что беспокойство, которое вызывал этот внутренний голос, прошло. Multifilмы вызывают në ramyat настолько приятные и веселые shoqata, что negative быстро уходит. Использование подобных техник показывает, что мы може да контролирам многу свои реакции, если мы просто заметим, kështu oni способны вызывать trevogu, dhe përmbysen në себя труд что-то со ними делать.

Как я уже говорила ранее, такие техники не позволяют преодолеть причины вашего расстройства, однако може да вернуть вас во vend, каде царит равновесие, чтобы мы смоглше да се справите со текущей ситуацией. Nëse unë e quajmë këtë punë me reaksionet kronike - negative të efekteve, të këqijat, të tjerat dhe postupkat, të cilat janë më të mira të punës, të gjitha këto janë më të mira të punës, të cilat janë të dëmshme për shkak të tyre. Veprimtaria e teknikës mund të zgjasë një kohë të gjatë, një gjë e tillë mund të jetë e dobishme. О чем мы dhe njohem чутъ поже (Shapiro, 2021: 78-79).

##### Апликаци З. Техника "Vendi Bezopasnoe"

Начинаем со позитивного образа.

Найдите образ положительного опыта, который Вы пережили в прошлом. atë mundet быть plazh, këtu Vam было очень хорошо, а може да быть лес или горная вершина, от воспоминания о которых Вам становится приятно. Это должен быть исключительно положительный опыт, никак не связанный ни со чем негативным.

Некоторые расientët mund deklaroj: "Ju, më безопасным местом для меня был шкаф, куда я прятался со своим плюшевым медведем, когда ссорились родители». Kështu vend не подходит. Ose: «Да, пляж – это замечательное место, только меня там когда-то изнасиловали». Это также не оптимальный выбор. Во некоторых случаях люди може да чувствовать себя

безопасности, если представляют себя в компании какого-нибудь религиозного персонажа.

Njihuni në atë vend, që ju jep ndjenjën e pasigurisë ose же, по Вашему усмотрению, ова mund të быть чувством спокойствия. Нужно отыскать воспоминание, që ju lejon të tërheqni pozitivisht emociyu, të cilat ju mund të shijoni një ndjenjë të pakëndshme.

Shënim. Nuk është plotësisht e mundur, përndryshe, nuk mund të paraqesësh një vend, këtu вам i pafavorshëm ose спокойно. Takje будет лучше прекратить, если вдруг появятся негативные ощущения. atë do të jetë kjo указывать në ajo, kështu emëгются jo переработанные воспоминания, которыми нужно заниматься, обратившись к терапија.

Përkryer glaza dhe në течение минуты bëni një hap:

1. Представьте выбранное Вами место, стараясь окинуть свои внутренним взором всю сцену.

2. Zgjidhe për sebya ngjyra dhe любой tjetër чувственный опыт, который будет его сопровождать.

3. Зафиксируйте это чувство и те ощущения, которые може да возникнуть в разных частях вашего тела – грудной клетке, животе, в районе плеч и persona.

Если у Вас приятные позитивные ОЩУЩЕНИЯ – зафиксируйте это и откройте глаза.

Теперь пробуйте dheh ПОЧУВСТВОВАТЬ. Përmetili ли ju, что когда вызываете воспоминание и позволяете ему остаться, отмечая цвета и gjithë, из чего оно përbëhet, тогда и возникают эти ndjenja.

Если это позитивные чувства, то найдите СЛОВО, которое будет ассоциироваться со ними, për shembull, «мирный» — для описания ощущения или «лес» — для описания vende.

atë si by yarlichok, называющий его содержание. Përcroyte glaza, vizet этот образ, përfiksiruite приятные ощущения и мысленно произнести свое збор. Заметьте, что Вы чувствуете, когда ju përzihet vete стать частью этой çены, myslenno

повторяя это слово. Через пару секунд откройте глаза. Теперь закройте глаза и përsërit.

Если опять пришли положительные ощущения, të përsëritur të gjithë, të mbyllura glaza, вызывая образ, мысленно произнося слово, со ним связанное. ПОВТОРИТЕ это ПЯТЬ РАЗ, стараясь, чтобы каждое упражнение занимало не больше минуты. Тë gjithë kjo позволит укрепить svyazi (Shapiro, 2021: 73-75).

##### Апликаци И. Техника "The Betty Erickson Special"

1. Shikoni komode vend për сидения dhe сосредоточьтесь на точке выше уровня glaz.

2. (Необязательно) Скажите свое подсознанию: «Пока я в трансe, пожалуйста, просмотрите все мои источники и ресурсы и вынесите në поверхность të gjithë, kështu мне duhet për достижения этой цели (назовите эту цель конкретно для sebya)».

3. Затем, говоря вслух (или pro sebya – неважно), do të plotësojë propozimin e duhur наблюдениями.

4. " Unë gjallë ... (nazet любой objekt v fushë Ju зрения)» dhe përsëritni frazu për 4 të ndryshme, për shembull:

«Я вижу лампу»;

«Ju vizhu knigu»;

«Ju vizhu dyгь»

5. Përtem скажите vete:

« Я слышу ... (назовите любой звук, который Вы зборови)»

dhe назовите

**4** të ndryshme tinguj, për shembull:

«Я слышу движение снаружи»;

«Я слышу, si do-to говорит»;

«Я слышу тиканье часов».

Если сложно различить 4 разных звука, mund të zbulosh veten, për shembull:

«Я все еще слышу шум снаружи».

6. Përtem skazhit vete:

« **Unë ndjej** ...

(назовите любое чувство или ощущение, которое Вы испытываете)»

дне по в то рит е д л я **4** р а з н ы х о щ у щ е н и й , н а п р и мер:

«Я чувствую часы на запястье»;

«Я чувствую ногу в ботинке»;

«Я чувствую подушку под голову»;

«Ju ndjehem me ruku në kolonyah».

7. Повторете упражнение, на этот раз называя только **3** объекта, которые Вы ВИДИТЕ, **3** звуки, которые Вы СЛЫШИТЕ, **3** ощущения, которые Вы ЧУВСТВУЕТЕ (картинки / звуки каки / ощите ый раз, ose të tjerët – это неважно).

8. Повторете упражнение, называя **2** объекта, которые Вы ВИДИТЕ, **2** звука, которые Вы СЛЫШИТЕ, **2** ощущения, которые Вы ЧУВСТВУЕТЕ.

9. Повторете упражнение, называя **1** объект, которые Вы ВИДИТЕ, **1** sa, которые ю СЛЫШИТЕ, **1** ощущение, которые Вы ЧУВСТВУЕТЕ.

Për të përsëritur, пока Vashi glaza nuk përcroyutsya. Kogda Ju glaza zakrojutsya, perenesi sebja, v своем воображении - к водоему. Переключитесь на бодрствующую реальность, kur do të jetë gati (O'Brien, 2011:9-10).

# TË JESH TRAJNER PËR PSIKOTERAPI – FILLIMI I NJË KARRIERE TË RE



## 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 15.05.2022

Pranuar për botim 30.06.2022

Publikuar 20.07.2022

## Abstrakt

Të artikull është a rekomandim për ato OBSH duan te bëhet trajnerë, rreth çfarë atë do të thotë te puna me grupet dhe cilat janë parakushtet dhe përgjegjësitë e një trajneri. Ai është i detajuar bazuar në përvojën e autores prej mbi 20 vitesh si trajnere dhe punën e saj si vlerësuese WAPP, midis 2019 - 2021. Mund të jetë një udhëzues i mirë për ata që duan të bëhen trajnerë në e ardhmja.

**Fjalë kyçe** : trajner psikoterapie, parakushte, përgjegjësi, psikoterapi pozitive

## Prezantimi

Kjo artikull është a personale reflektimi në imja përvojën si trajner dhe 2 vitet e mia të fundit si anëtar i komitetit të intervistave për certifikimin dhe ricertifikimin e trajnerëve WAPP. Nuk është një deklaratë zyrtare WAPP, edhe nëse jam anëtar i WAPP Bordi.

Si në çdo profesion, të jesh trajner kërkon një nivel të caktuar kompetence: njohuri, aftësi dhe një specifikë. qëndrim e duke punuar me grupe. Gjatë të vitet e fundit kam parë se ka një valë përmes psikoterapistëve: kur ata fillojnë të punojnë me të klientët/pacientët, ata besojnë se niveli tjetër i zhvillimit është të bëheni trajner. Dhe kjo mënyrë e të menduarit nuk është e drejtë. Të jesh trajner është një tjetër profesion, tjetër karrierë dhe nuk është fundi, por fillimi i një karriere të re zhvillimin.

Ky artikull synon të jetë një lutje për karrierën e a trajner si a profesion, me të theksimi mbi ato aspekte që janë të detyrueshme për ata që duan të përqafojnë atë.

## Diskutim

Që nga tetori i vitit 2020, WAPP ka organizuar më shumë se 100 intervista me kandidatët që duan të bëhen trajnerë bazë dhe trajnerë master dhe me ata që janë tashmë trajnerët dhe nevojë ri-certifikimi. Në të në fund të këtyre më shumë se 100 takimeve, kam 2 përfundime në lidhje me ata që duan të bëhen trajnerë dhe pse njerëzit tërhiqen nga karriera e një trajner:

- A. *I Zbuluar se atje janë 3 llojet e kandidatët që duan të bëhen trajnerët:*
  1. kandidatë me nivel të ulët ndërgjegjësimi në lidhje me përgjegjësitë e një trajneri por



të cilët janë shumë entuziastë dhe të përfshirë. Ata besojnë se të jesh trajner do të thotë të kesh një përvojë si psikoterapist, të kesh atë gatishmëri të mësojnë çfarë ju di, të kanë energji dhe entuziazëm për të udhëhequr a grup.

2. kandidatë me nivel të ulët aftësie për të punuar me grupe, por me nivel të mirë reflektimi në vetvete dhe njohuri, shumë përgjegjës dhe në ankth, veçanërisht në lidhje me përgjegjësinë e të qenit a trajner,
  3. kandidatët që e kuptuan se si trajner materiali kryesor me të cilin po punojnë janë ata vetë. Këto njerëzit kanë jo vetëm a nivel i mirë i njohurive dhe përvojës në psikoterapi, por edhe një nivel i lartë reflektimi, vetë-reflektimi, vetë-zhvillim dhe prirje për të punuar me grupe.
- B. Nga tre shtyllat e trajnimit në psikoterapi: teoria, vetë-zbulimi dhe mbikëqyrja, pothuajse të gjithë duan të jenë një trajner vetë-zbulues. Pothuajse të gjitha Kandidatët besojnë se vetë-zbulimi është pjesa më e lehtë e trajnimit për psikoterapi, është për vetë-reflektim dhe argëtim. Nga përvoja ime, vetë-zbulimi është pjesa më e vështirë e trajnimit në psikoterapi, kështu që unë e rekomandoj këtë si hapin e fundit gjatë trajnimit të një trajneri. karrierës.*

Nëse përpqemi të kemi tablonë e madhe të profesionit të trajnerit, si në çdo karrierë, na duhen një sërë **parakushtesh** :

- Si trajner për psikoterapi, një përvojë është e detyrueshme përtej kësaj si pjesëmarrës në a grup. A minimale e 3 - 5 vite pune me pacientë me të ndryshme Problemet (jo patologjike dhe patologjike) janë një domosdoshmëri përvojë.
- Fakti që dikush përfundon trajnimin në psikoterapi është i detyrueshëm për një trajner, por nuk do të mjaftonte. Disa përvoja të grupeve koordinuese (grupet mbështetëse, grupet e intervizionit, grupet e psikoterapisë etj) mund të jenë përvoja që konfirmojnë ose zhvlerësojnë orientimin e dikujt për t'u bërë trajner.
- Pjesëmarrja në konferenca dhe kongrese , koordinimi i disa seminareve dhe marrja e komenteve nga pjesëmarrësit, mund të jetë gjithashtu një përvojë që do të ndikojë në vendimin tuaj për t'u bërë një trajner.

- Reagimet nga trajnerët tuaj gjatë moduleve të vetë-zbulimit dhe teorisë, në lidhje me prirjen tuaj për grupe drejtuese, duhet të jenë gjithashtu një kontribut i mirë për ata që duan të bëhen trajner.

Kini parasysh se të qenit mësues në një universitet nuk do të thotë automatikisht se dikush është një trajner i mirë për të psikoterapi. universiteti mësimdhënies është fokusi më shumë mbi transferimin e njohurive. Si trajner për psikoterapi, mësuesi duhet të dijë të zhvillohet specifike aftësitë dhe një të përshtatshme qëndrim për një psikoterapist.

Si trajnerë, ne kemi **4 përgjegjësi kryesore** :

- Për veten,
- Për trajnerë dhe organizatorë të tjerë të përfshirë në trajnimin procesi,
- Për kursantët/ pjesëmarrësit,
- Për WAPP dhe të tij standardet

**Përgjegjësitë për veten** – do të thotë të jesh mjaftueshëm reflektiv dhe i sinqertë me veten rreth “PSE dua të bëhem trajner”?

- Çfarë është të motivimi për kjo vendim: bëj I kanë një pasion për të punuar me grupe? A ka ndonjë vullnet dhe prirje për të ndarë përvojën time me të tjerët? A është kjo për reputacionin dhe statusin? A është kjo për paratë? Është fjala për pushtet?
- A kam aftësi për të punuar me grupe? Si psikoterapistë ne mësojmë të punojmë individualisht dhe pas disa vitesh përvojë, mund të jetë e vështirë të ndryshohet kjo prirje. Si trajnerë, ne puna jo vetëm me të grup e pjesëmarrësit, por edhe si një ekip trajnerësh dhe me organizatorët, e ndonjëherë edhe me trajnerët kandidatë. Pyesni veten nëse punoni në grup(a) dhe me një ekip është i juaji aftësia.
- A jam mjaftueshëm i ekuilibruar për të mbajtur energjinë time gjatë një seminari, cilado qoftë dinamika e grupit? Sidomos njerëzit që zgjedhin të bëhen trajnerë sepse duhet të marrin energji dhe vetëvlerësim nga grupi, rrezikojnë të humbasin vetëvlerësimin e tyre dhe të kthejnë dinamikën e grupit, në mënyrë që një trajnim, rreth njohurive dhe aftësive dhe trajnerit. si a model, është të transformuar në a natyrisht, vetëm për dijen dhe trajnerin si autoritet.

### **Përgjegjësitë për trajnerë dhe organizatorë të tjerë të përfshirë në procesin e trajnimit**

- Një trajner për psikoterapi duhet të dijë të punojë në ekip. Nuk jemi vetëm gjatë procesit të mësimdhënies së Psikoterapisë Pozitive. Ka gjithmonë trajnerë të tjerë dhe ndonjëherë organizatorët që janë të përfshirë në këtë proces. Të dish se si të punosh në një ekip është një kompetencë e detyrueshme për një trajner në Psikoterapi Pozitive.
- Për të dhënë komente pas modulit tuaj për trajnerin kryesor dhe/ose për organizatorin është gjithashtu një përgjegjësi e tyre trajner.
- Si trajner kryesor për një grup, është e dobishme dhe e detyrueshme të keni një pamje më të madhe të grupit dinamike dhe si të të mësuarit objektivat u arritën gjatë modulit/seminar.

### **Përgjegjësia për kursantët/pjesëmarrësit**

- Unë rekomandoj për kandidatët që duan të bëhen trajnerë të fillojnë me modulet teorike. Një fillim i mirë mund të jetë zgjedhja, së bashku me trajneri kryesor, disa sekuenca teorike për të dhënë mësim, tema në të cilat kandidati ndihet rehat, tema për të cilat ai/ai është i apasionuar, për të cilat ai/ai lexon vazhdimisht.
- Një trajner duhet të dijë (dhe të ketë aftësi për):
  - Kurrikula e trajnimit në PPT dhe objektivat mësimore për secilin seminar/modul
  - Përmbajtja për secilin seminar/modul
  - Dinamika e grupit dhe sidomos si të merreni me vështirësitë situatave
  - Mësimdhënia didaktikë
- Një përgjegjësi tjetër e një trajneri është të përgatitet me rastet tuaja. Për të zgjedhur dhe reflektuar për disa raste që keni pasur si psikoterapist dhe për t'i ndarë ato me pjesëmarrësit nëse/kur kjo është nevojshme.
- Mos e ndaloni praktikën tuaj me klientët dhe pacientët kur të bëheni trajner. Është një kërkesë për të qëndruar i lidhur me punën tuaj si një psikoterapist.
- Pas çdo moduli, kërkoni reagime nga pjesëmarrësit, reflektoni dhe riformoni mënyrën se si e mësoni modulin nëse është e nevojshme.

pranë të gjitha të sipër përgjegjësitë, atje është a kryesore në lidhje me WAPP dhe standardet e tij. Të e fundit

### **Përgjegjësia për WAPP dhe standardet e tij**

Mandati i bordit të drejtorëve të WAPP është i fokusuar në rritjen dhe ruajtjen e cilësisë së mënyrës së mësimdhënies së Psikoterapisë Pozitive në mbarë botën. Si nje trajner ju duhet e di të standardet, etike, përmbajtjen dhe kërkesat WAPP si një shkollë psikoterapie. Rekomandimet e mia janë:

- Lexoni dhe jini të vetëdijshëm për standardet WAPP, kurrikulat e Kursit Bazë dhe Master, udhëzimet për Vetë-përvojë/ Vetë-zbulimi në PPT, etj.
- Zbatoni të gjithë hapat e kërkuar në organizimin e një grupi: intervista fillestare, dokumentacioni në grup, standardet e provimit, programi mësimor etj. Të gjithë këta hapa të rekomanduar kanë vite përvojë pas tyre dhe do ta bëjnë punën tuaj si trajner më e lehtë.
- Nëse ju puna me një organizator, të jetë me siguri se ai/ajo po respekton standardet WAPP (shih faqen e internetit WAPP). Kjo është jo vetëm e tij/ saj përgjegjësi.
- Përdorni të ndërkulturore mjedisi e cila WAPP ofron, për të përmirësuar njohuritë dhe përvojën tuaj si trajner. Merrni pjesë në seminare, konferenca, kongrese dhe ngjarje të tjera që WAPP ofron për të anëtarët.
- Shkruaj artikuj, plumbi seminare në WAPP ngjarjet, ekspozoni veten dhe kërkon reagime. Lëreni veten të jeni të sigurt se ajo që bëni është në përputhje me drejtimin e zhvillimit të shkollës sonë. Shpërndaje juaja eksperiencia, bisedoni me kolegë të tjerë nga grupe, qendra, vende të tjera.
- Kontaktoni me selinë e WAPP kur keni pyetje, përfshihuni në organizimin e ngjarjeve, duke punuar me nëngrupe etj. Përdorni mundësitë që WAPP na ofron të gjithëve për veten tuaj zhvillimin.

Motivoni pjesëmarrësit tuaj të bëjnë të njëjtën gjë, informojini ata rreth WAPP dhe e saj oferta e zhvillimit për çdo anëtar.

## konkluzioni

Bëni më të mirën që mundeni me burimet tuaja. Jini të vetëdijshëm për to, vëni në punë, zhvilloni dhe

lëmoni sa të jetoni. Dhe mbani mend 'Nëse doni diçka ju kurrë kishite, pastaj bëj diçka ju nuk e bëri kurrë.' Nossrat Peseschkian.

## Referencat

- [1] **STANDARDET E TRAJNIMIT – VËSHTRIM I PËRGJITHSHËM (2022)**. Shoqata Botërore për Psikoterapi Pozitive dhe Transkulturore. URL: <https://www.positum.org/wp-përmbajtje/ngarkime/2022/01/Trajnime-në-Pozitive-Psychotherapy-shorttest-version.pdf> [qasur: 15.05.2022]
- [2] **PESECHKIAN, N. (1987)**. *Psikoterapia pozitive. Teoria dhe praktika e një metode të re*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag. (botimi i parë gjerman në 1977)
- [3] **FAQJA ZYRTARE WAPP**. URL: [www.positum.org](http://www.positum.org) [qasur: 15.05.2022]

# KUR PUNA SHOQËRORE PËR SHËNDET MENDOR NDAJ PSIKOTERAPI POZITIVE DHE TRANSKULTURALE: RASTET E SHËRBIMIT TË PUNËS SOCIALE PËR PACIENTË ME ÇRREGULLIME BIPOLARE



**Yanan Zhang** 张雅楠

Drejtor i Departamentit të Shërbimit Profesional të Shoqatës së Shërbimit Gjithëpërfshirës Huimin, Shenzhen (Shenzhen, Kinë)  
Konsulent themelor në PPT

Email : [1002630523@qq.com](mailto:1002630523@qq.com)

Marrë 15.05.2022

Pranuar për botim 30.06.2022

Publikuar 20.07.2022

## Abstrakt

Ky artikull tregon aplikimin e psikoterapisë pozitive dhe transkulturore si një udhëzues teorik për të ndërhyrë të sociale puna rast shërbimi rast e a bipolare çrregullim rehabilitimi pacientit me a 15-vjeçare mjekësor histori. Shërbimi ynë dhe konfuzioni ynë përpara aplikimit të psikoterapisë pozitive dhe transkulturore, dhe surprizave dhe rezultatet pas e saj aplikacion janë paraqitur. Të letër tregon të reale konflikti në të katër zonave në të jeta e klienti dhe modeli i tij i reagimit ndaj konfliktit, bazuar në analizën e shërbimeve të ofruara duke kombinuar metodat e punës sociale dhe pozitive dhe ndërkulturore psikoterapi, dhe të rezultatet dhe të ndryshim në tonë shërbimi fituar nga klient.

**Fjalë kyçe** : sëmundje mendore, çrregullim bipolar, psikoterapi pozitive, psikoterapi transkulturore, punë sociale punonjës social, 1 konsulent psikologjik dhe 1 profesional i përbërë nga 6

## Prezantimi

Z. T. është një pacient i rehabilitimit mendor që vuan nga çrregullimi bipolar, i cili dëshiron t'i japë fund dhimbjes duke i dhënë fund jetës së tij.

"Zoti T." i regjistruar si anëtar i Qendrës së Shërbimit të Shëndetit Mendor ku punoj, duke marrë shërbime të punës sociale për rehabilitimin mendor. Në këtë qendër funksionon një ekip shërbimi

personeli ndihmës. Në vitin 2011, sipas ekipit të shërbimit, "Z. T." pati një rikuperim të mirë, bazuar në mirëkuptimin e ekipit të shërbimit sipas viteve të përvojës së shërbimit dhe formimit të tyre profesional. Ai ishte në gjendje të shfrytëzojë

shumë e e tij e veçantë aftësitë. Ai është një njeri me shumë talent. Njohuritë dhe aftësitë e tij mbulojnë shumë fusha, si kaligrafia, filozofia dhe budizmi. Ai është gjithashtu një anëtar i Kaligrafëve të Shenzhen Shoqata. E tij kaligrafi punon kanë

është ndarë në shkëmbimet ndërkombëtare dhe është paraqitur tek partnerët si dhurata shumë herë. Çdo Festë Pranvere, ai shkruante "Çiftet e Festës së Pranverës" për anëtarët e tjerë të Qendrës dhe familjet e tyre. bëhen anëtarë të qendrës e respektuan shumë këtë vëllë të madh, veprat e tij të kaligrafisë iu dhanë partnerëve tanë shumë herë si dhurata dhe u ekspozuan në shkëmbimin ndërkombëtar. takim. Megjithatë, e tij sëmundje gjithmonë përsëritej në kushte dhe rrethana të caktuara dhe sa herë që gjendja e tij bëhej e rëndë, i vinte ideja e "vetëvrasjes". Në dekadën e fundit, ekipi ynë e ka shpëtuar atë vazhdimisht nga linja e jetës dhe vdekjen.

Në urdhëroj te Gjej të rrënjë shkaku e "Zoti. T."-së gjendje në mënyrë që të kontrollojë ose zvogëlojë në mënyrë efektive shpeshësinë e tij episodet e mendore sëmundje, në Nëntor 2020, kur "Z. T." u sëmur përsëri, vendosëm të rishikojmë dhe analizojmë rastin me psikoterapi pozitive dhe transkulturore për të gjetur metoda më efektive të punës. Kjo është një sfidë e re dhe një temë për ne. Inkurajuese, kjo përpjekje ishte e mrekullueshme surprizë.

## Metodologjia

Psikoterapia pozitive transkulturore mëson se: "The situatë e të i sëmurë - dhe jo vetëm e të mendërisht i sëmurë - është në shumë mënyra si ai i një personi që për një kohë të gjatë ka qenë në këmbë në vetëm një këmbën. Pas disa kur muskujt bëhen të ngushtë dhe këmba e rënduar fillon të dhemb. Ai vështirë se është në gjendje të ruajë ekuilibrin e tij. Jo vetëm këmba dhemb: e gjithë muskulatura, e pamësuar me këtë qëndrim, fillon të ngërçet. Dhimbja bëhet e padurueshme dhe personi thërret për ndihmë."

Në këtë situatë, ndihmës të ndryshëm i afrohen atij. Njerëzit kanë katër lloje të mediave të aftësisë njohëse, ato janë standardi dhe matësi i formimit të gjykitimit, ato mund t'i japin lojë të plotë mundësinë e përvojës së njerëzve. Ato ndryshojnë gjatë zhvillimit dhe diktojnë të mënyrë a person percepton vetë dhe botën përreth atij.

Ata janë:

1. Të shqisat
2. Arsyjeja
3. Tradita
4. Intuita

Të funksionimin e të gjitha katër mënyrat është më shumë ose më pak i koduar nga "pavetëdija".

(Peseschkian P. 1) "Njeri është, në e tij lindja, nr *tabela rasa*, por përkundrazi, te shkop me kjo imazh, një si ende e palexueshme ose të palexuara letër.

Kapacitetet e tij - themeli i njeriut zhvillimin - kërkojnë maturim dhe ndihmën e dobishme të mjedisit."

"Në çdo moment kur të jenë krijuar kushtet e duhura. Çdo person ka aftësi të tilla. Nëse ato do të marrin formë gjatë zhvillimit varet nga kushtet e favorshme ose frenuese të trupit, mjedisit dhe e të herë. Në lidhje te të ngas, kapacitetet janë më plastike dhe më fort i nënshtrohen rezonancës së mjedisit."

### *Kapacitetet aktuale*

Nga përmbajtja, këto norma psikologjike reale mund të ndahen në dy kategori bazë, të cilat ne thirrje *dytësore* dhe *parësore kapacitetet*.

Kapacitetet *dytësore* janë shprehje e aftësisë për të ditur dhe mbështeten në transmetimin e njohurive. Në to pasqyrohen normat e arritjeve të grupit shoqëror të individit. Ato përfshijnë *përpikmërinë, pastërtinë, rregullin, bindjen, mirësjelljen, ndershmërinë, besnikërinë, drejtësinë, zellin/arritjen, kursimin, besueshmërinë, saktësinë* dhe *ndërgjegjshmërinë*.

Kapacitetet *kryesore* kanë të bëjnë me aftësinë për të dashuruar. Ato kanë të bëjnë me domenin kryesisht emocional dhe zhvillohen, ashtu si kapacitetet *dytësore*, kryesisht në marrëdhëniet ndërpersonale, në të cilat marrëdhënia me personat referues, veçanërisht nënën dhe babain, luan një rol të rëndësishëm. Kapacitetet kryesore përfshijnë kategori si *dashuria* (emocionaliteti), *modelimi, durimi, koha, kontakti, seksualiteti, besimi, besimi, shpresa, besimi, dyshimi, siguria* dhe *uniteti*." (Peseschkian, PP. 54-55.)

Kur ne i shohim vizitorët si një thesar, jo të etiketuarin "person me probleme", kur shoqërojmë klientin për të gjetur aftësitë e tij praktike dhe "interpretuar në mënyrë aktive" këto aftësi. Për të zbuluar, balancuar dhe zhvilluar më shumë aftësi praktike duke i përdorur ato në mënyrë të përshtatshme, shpesh mund të keni më shumë burime dhe ta arrini atë efekt shërbimi që 1 + 1 është më shumë se 2.



## Diskutim

### 3.1. Rast sfond

Zoti. T., në e tij vitet 40, është a me moshë mesatare njeri me syze, me njohuri te gjera dhe elegante sjelljet.

Në vitin 2008, ai u diagnostikua si pacient me çrregullim bipolar nga një spital psikiatrik. Karakterizohet nga bashkëjetesa ose alternimi i manisë dhe/ose depresionit madhor. Simptomat e manisë janë kryesisht mosvëmendja, hiperaktiviteti dhe impulsiviteti. Depresioni i madh, nga ana tjetër, karakterizohet nga episode të humorit depresiv ose ulje të interesit ose kënaqësisë që zgjat të paktën 2 javë, me simptoma tipike të shoqëruara (p.sh. ndryshime në gjumë, oreks ose nivele aktiviteti, lodhje, vështirësi në përqendrim, ndjenja pavlefshmëria ose vetëfajësimi i tepruar, mendimet ose sjelljet vetëvrasëse).

Z. T. pëlqen filozofinë, budizmin, leximin mirë dhe shkruan kaligrafi të butë. Librat mbi budizmin, krishterimin, filozofinë, historinë, politikën, mjekësinë, psikologjinë... janë ekspozuar në rafte të rregullta. Kur bisedon me punonjësit socialë dhe partnerët e tjerë, ai është si një kalorës elegant, duke mbajtur gjithmonë një qëndrim zotëri dhe të sjellshëm.

Në vjeshtën e vitit 2020, z.T. po sëmurej sërish. Pagjumësia e vazhdueshme, vështirësitë në të ngrënë, pirja e duhanit të pakontrolluar dhe mendimet për vetëvrasje ndodhën. Në të njëjtën kohë, sepse vetëm pas operacionit të bypass-it të zemrës, vuajtjet fizike dhe mendore, arritën deri në atë pikë

ai duhet të shtrohet në spital. Në orën 15:00 të datës 3 nëntor 2020, unë dhe partneri im u kthyem në rezidencën e z. T dhe e ndihmuam z. T. të rivlerësonte idetë dhe metodat e psikoterapisë pozitive.

### 3.2. Krehja e realiste konflikti

Ne përdorim modelin e balancës për të punuar me Z. T. për të krehur dhe paraqitur konfliktet e tij realiste. Shih Figurën 1:

#### **Trupi/ndjenjat:**

Nuk mund të hajë (2 simite të vogla në ditë), fle mirë (pagjumësi gjatë gjithë natës), lodhje ekstreme fizike, humbje e kujtesës; zemërim i pakontrollueshëm, depresion, ankth, faj, vetmi, zhgënjim, dëshirë për të qenë vetëm, për të vdekur.

**E ardhmja/fantazia:** ndjenja e mungesës së shpresës; tashmë kishte parashikuar 3 plane gati të plota vetëvrasëse, por kishte frikë se vrasja do të çonte në ferr (Budizëm)

#### **Marrëdhëniet/tradita:**

**Socializimi** - vetëm në shtëpi, socializimi jashtë linje pothuajse është ndërprerë.

**Fqinjët** - konflikte të shpeshta dhe telashe të pashmangshme.

**Babai** – nga njëra anë, ai thekson se babai i tij është i padobishëm dhe nuk mund ta ndihmojë. Por nga ana tjetër, ai ka mall që babai i tij të bëjë diçka për të.

Nuk dua të shqetësoj **punonjësit**

#### **socialë Arritja/Racionaliteti:**

Humbja e punës së mëparshme – stresi financiar për shkak të ndërprerjes së lidhjes; humbja e kujtesës, por mund të mbështetet te budizmi për të frenuar emocionet impulsive.

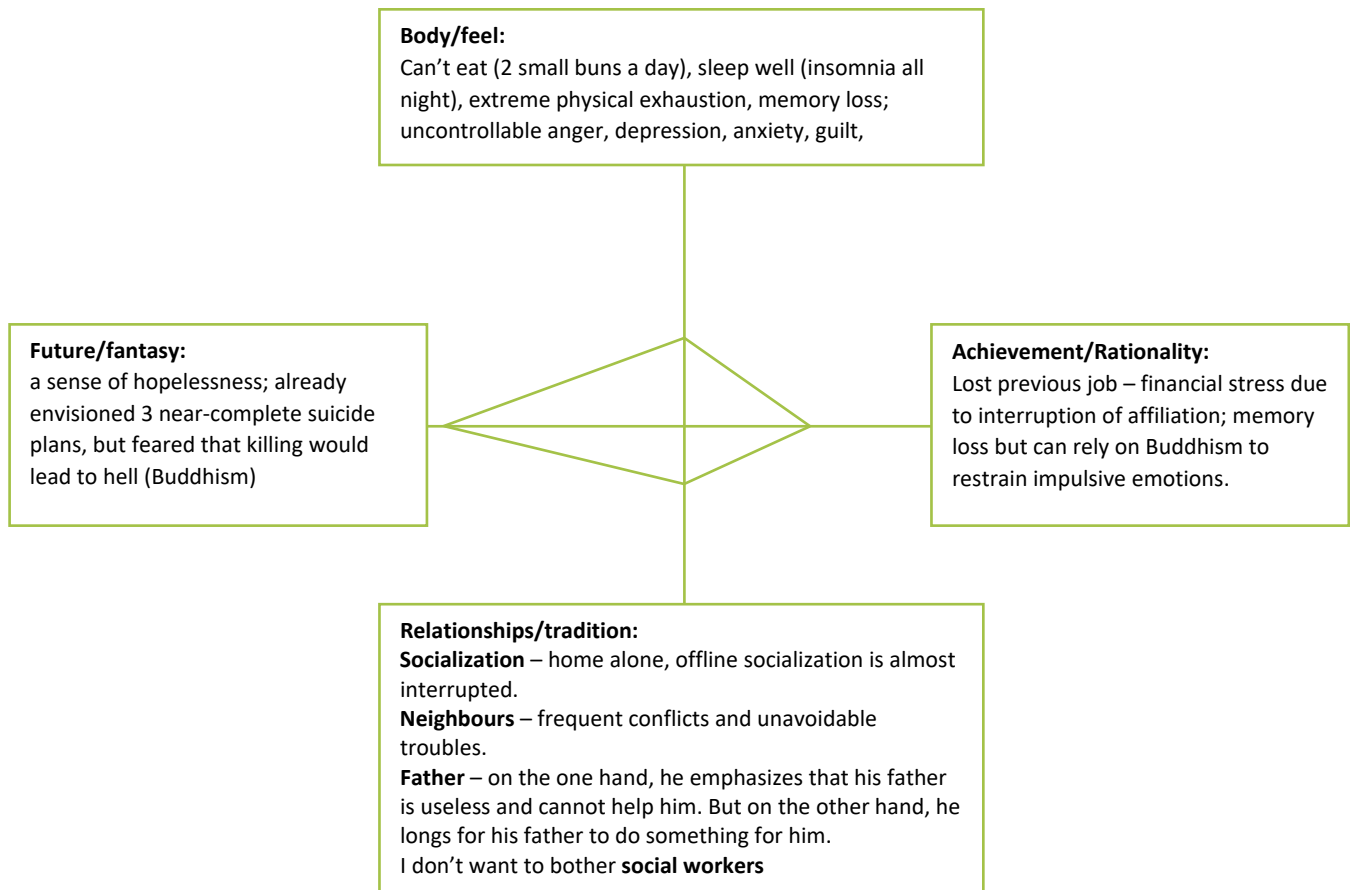


Fig. 1. Modeli i bilancit të klientit

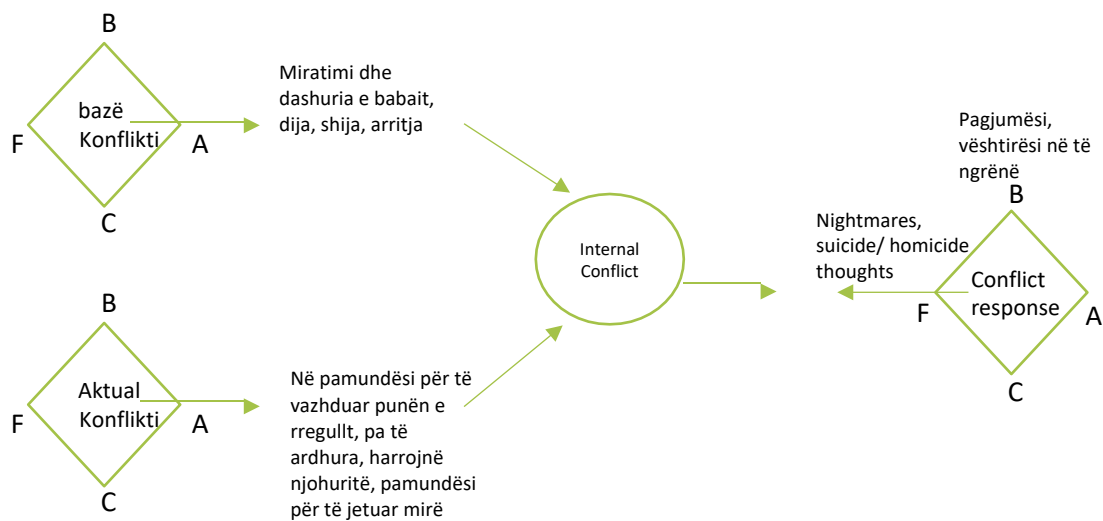
### 3.3. Diskutimi i konfliktit reagimet

Nëpërmjet paraqitjes së figurës 1, mund të gjendet se z.T. është në gjendjen që duhet shtruar në spital. Megjithatë, Zoti. T. ka gjithmonë qenë jashtëzakonisht rezistente deri në shtrimin në spital. Për shkak se në përvojën e tij të mëparshme, pas çdo shtrimi në spital, "përgjigjja e ngadaltë, humbja e kujtesës" do të ndodhë për një periudhë të gjatë kohore, ai do të harrojë shumë njohuri dhe aftësi të mësuara dhe të zotëruara në e kaluara.

Në Zoti. T-të fjalët: " Për a gjatë koha I ndjerë si a kufomë në këmbë, si a i vdekur njeri. I do përkundrazi vdes, kurrë dua të bëhem një person i humbur, nuk mund të përballem me këtë lloj vetveten. "Ai kërkonte që të ruante gjithmonë një figurë zotëri dhe të ditur; në jetë, si një njeri që mundet menaxhuar vetë mirë dhe meriton te të jetë i respektuar, i besuar dhe të besueshme.

Për një kohë të gjatë më parë, të gjithë mendonim se "aftësia dhe arritja" ishte gjëja më e rëndësishme për të. Kështu bëri shumë gjëra për t'i dhënë atij mundësinë për të treguar aftësinë e tij dhe për të dhënë afirmimin dhe inkurajimin në kohë. Megjithatë, kjo nuk ndodh duket te të jetë një efektive mënyrë, ne Gjej se atje janë gjithmonë disa faktorë më kompleksë të cilët shpesh e bëjnë atë të paaftë për të shmangur depresioni.

Pas këtij rishikimi, zbuluam se në fakt, për zotin T., marrëdhënia është ajo që ai vlerëson më shumë, [për të është] edhe më e rëndësishme se jeta. Sepse vetëm përmes mësimit të vazhdueshëm, njohurive dhe shijeve ai mund të njihet nga të tjerët, veçanërisht ata që e njohin dhe kujdesen për të, por ndikimi i sëmundjes thyen garancinë e të mësuarit dhe shfaqjes së tij, dhe ai ka frikë nga humbja e vëmendjes dhe kujdesit, duke rezultuar në konflikt të fortë të brendshëm. Shih Figurën 2:



**Fig. 2.** Konfliktet e klientit

Dyzet vjet më parë, babai i tij ishte dërguar në shkollën fillore kur z. T. ishte katër ose pesë vjeç, në mënyrë që të bëjnë e tij fëmijë a më mirë person se sa vetë. Në për t'u dhënë kushte më të mira fëmijëve dhe familjes së tij, babai i tij si inxhinier punon jashtë gjatë gjithë vitit. Edhe pse ka arritur arritje shumë të larta, por edhe për këtë arsye kanë pak mundësi për të shkuar në shtëpi. Z. T., nga ana tjetër, kishte vështirësi në lexim dhe nuk ishte në gjendje të vazhdonte me shkollën fillore. Jo vetëm mund ai jo marr të njohje e shokët e klasës dhe mësuesit, por gjithashtu u braktis nga nëna e tij pas lindjes së tij vëlla.

E tij babai gjithmonë inkurajuar tolerancës dhe frymëzoi zotin T., i cili kishte humbur mundësinë për të studiuar, për të mësuar të lexonte përmes vetëstudimit dhe përpjekjeve për t'u zhvilluar dhe për t'u bërë anëtar i shoqatës së kaligrafëve dhe piktorëve. Puna e tij fitoi shumë njohje dhe ai bëri shumë miq po aq të arrirë.

Megjithatë, pasi u shtrua në spital vazhdimisht për sëmundje, ai filloi të humbiste miq të shkëlqyer dhe aurën e tij, madje u bë i paaftë për të punuar normalisht, duke humbur të ardhura të qëndrueshme. Më shumë me rritjen e moshës, pleqëria e babait, çon në të pafuqishëm në shumë gjëra. Z. T. gjithmonë e ndjente se babai i tij ishte kaq i zhgënjyer me atij se ai ndaloi duke dashur te kujdesuni për vetë.

Në nënvetëdijen e zotit T, humbja e arritjeve dhe shijes do të thotë dështimi të marr kujdes dhe njohje nga e tij

babai. Dhe simptomat e sëmundjes e lejuan atë të humbiste vazhdimisht aftësitë, arritjet dhe shijen e tij të kaluar. Dhimbja e konfliktit të brendshëm reagon përmes simptomave në fushën "e ardhmja / fantazia". Për shembull: "makthe, pagjumësi, mendime për vetëvrasje/vrasje, etj."

Pra, për zotin T. fokusi i zgjidhjes së konfliktit është nevoja e tij për një "marrëdhënie". "Arritja është më e lartë se jeta", sepse në nëndërgjegjen e tij "arritje do të thotë të marrësh dashurinë e babait".

### 3.4. Zhvillimi i shërbimit procesi

Bazuar në analizën e mësipërme, ne kemi punuar përmes gjendjes së Z. T. përmes modelit të konfliktit bazë, konfliktit real, konfliktit të brendshëm dhe reagimit ndaj konfliktit dhe gjetëm fokusin e ofrimit të shërbimit. Pra, ajo që duhet të bëjmë është të zhvillojmë aftësinë për të harruar, injoruar ose dështuar relativisht të arrijmë dhe të mos jemi të kënaqur, duke ruajtur aftësitë e tij origjinale.

Kështu, filluam të rregullojmë planin e shërbimit të z. T për të ruajtur përvojën e arritjeve të tij. Në të njëjtën kohë, filloni më shumë nga këndvështrimi i marrëdhënies. ne të përdorura rast këshillim, grup aktivitete, trajnime rehabilituese dhe metoda të tjera pune të kombinuara me teorinë pozitive të psikoterapisë dhe ndihmën teknike. I mundëson zotit T. të zbulojë dhe të përjetojë të korrat dhe ndjenjën e marrëdhënies, për të ndihmë atij riparimin e tij çekuilibër dhe arritur të efekti i ndryshim.

*Respektimi i trajnimit rehabilitues për të ruajtur*

*dhe zhvillojnë përvojën në fushën e arritjeve*

Ftuam zotin T. të vepronte si administrator i "Bibliotekës së Dashurisë" të qendrës së shërbimit dhe të diskutonim me të. rreth të operacion dhe menaxhimit modaliteti e Libraria. Në dy muajt e ardhshëm, Z. T. udhëhoqi të mbijetuarit e tjerë në qendër për të renditur dhe numëruar 170 librat e sapodhurar, për të krijuar një sistem huazimi dhe menaxhimi për bibliotekën e dashurisë dhe z. T. organizoi të mbijetuarit për të menaxhuar kjo.

Ata vinin së bashku në "bibliotekën e dashurisë" dhe merrnin libra dy herë në javë. Z. T. gradualisht u kthye në qendrën për trajnim rehabilitues në detyrë dy herë a javë. Të të sigurt, elegante Zoti.

T. është kthyer në pamjen e të gjithëve.

Pjesëmarrja në grup aktivitetet dhe duke forcuar në rrjetet mbështetëse në marrëdhëniet

Z. T. u inkurajua dhe u regjistrua në Grupin e Leximit të qendrës. Gjatë aktivitetit, ata lexojnë dhe ndajnë librat e tyre të preferuar me të mbijetuarit e tjerë, duke treguar kuptimin e tyre për përmbajtjen e librave dhe tregimet që i përkasin të gjithëve. Secili anëtar i grupit ndan me njëri-tjetrin, dëgjon, përqafton dhe inkurajon njëri-tjetrin. Nën drejtimin e punonjës social, z. T. zbuloi se kur ai nuk ishte mjaftueshëm i mirë në ndarjen, anëtarët e tjerë të ekipit nuk ankoheshin ose zhgënjeshin, por dhanë përgjigje dhe komente në kohë; Kur anëtarët e ekipit shprehën pritshmëritë me njëri-tjetrin, ishte procesi i sqarimit të keqkuptimit dhe konsolidimit të marrëdhënies.

*Intervista dhe këshillimi, e ndihmuan atë të shihte lidhjen e tij dhe pritje drejt e tij babai, dhe përballat me dashurinë e babait të tij dhe njohje*

Në tutorin dhe intervistën e përditshme i kushtuam më shumë rëndësi shprehjes përkatëse të zotit T për të atin dhe dhamë një ritregim, interpretim pozitiv dhe konfirmim. Kjo ishte për ta siguruar atë për dashurinë dhe njohjen e babait të tij dhe për të kuptuar se ai ka frikë nga "humbja arritje" sepse ai "shqetësime" se ai do të humbasë një ditë njohjen dhe kujdesin e babait të tij, duke mohuar kështu e tij e babait përpjekjet (jo vetëm të babai, por gjithashtu miq dhe anëtarë të tjerë të qendrës, punonjës socialë, punonjës të tjerë të komunitetit, etj.). Në mësimin dhe intervistën e përditshme i kushtuam më shumë vëmendje Zoti.

Shprehja e T në lidhje me të atin dhe jepte një përsëritje, interpretim pozitiv dhe konfirmim. Kjo ishte për ta siguruar atë për dashurinë dhe njohjen e babait të tij dhe për ta ndihmuar atë të kuptojë se ai ka frikë të "humbet arritje" sepse ai "shqetësime" se ai do të humbasë një ditë njohjen dhe kujdesin e babait të tij, duke mohuar kështu e tij e babait përpjekjet (jo vetëm të babai, por gjithashtu miq dhe anëtarë të tjerë të qendrës, punonjës socialë, punonjës të tjerë të komunitetit, etj.).

*Kapni sfidat dhe mundësitë në ngjarje dhe sillni pikën e kthesës së shërbimit.*

Mr. T.: Mainly my father is so useless, he doesn't want to mind me, he gets bored, he accompanied me the other day... but he is too expensive he can't afford... Forget it, I'm just like that, he doesn't want to mind me, he really can't expect anything, he can do something, he can't do anything.

Social worker: Well, in a lot of conversations, we have heard you mention your father, and what specific things many fathers have done for you.

Mr. T.: Yes, yes, he is with me..., also with me..., he has it, but he can't do it.

Social worker: You worry that he may not be able to accompany you because he is tired or old, will you? I also feel like you care about your father working hard for you.

Mr. T.: It seems so. After all, he is old and always deals with me. He almost can't move anymore and should be bored.

Social worker: We feel that you care deeply about what your father thinks of you. And when we talked to you before, you often unconsciously talked about your childhood. We think about a lot of great abilities you have, such as being very organized, always doing your best at work, and being similar to your father.

Mr. T.: Really, he's old now, he's doing his best. He was an engineer when he was young, an excellent type of engineer...

*3.6. Kthimi i rastit pikë*

Gati 2 muaj trajnim rehabilitimi, ne vlerësuam statusin e z. T dhe konstatuam se ishte shumë më mirë se më parë. Ai tani do të mund të vinte në qendër për të marrë pjesë në trajnime rehabilituese, duke mos qëndruar më në shtëpi 24 orë vetëm. Frekuenca midis mendimeve për vetëvrasje u zgjerua me orar i ngjeshur dhe tani ishte në gjendje të merrte iniciativën për të kontaktuar miq tjera se sa të qendër anëtarët. Aktiv mbrëmje e janar 3, 2021, I marrë një tjetër telefononi nga z. T. duke më thënë se kishte një vend për pacientët mendorë.

Mr. T. said: "In this place, mental patients put in there can't/don't come out, old die inside, they will not harm society, like me, no contribution to society, living outside is to increase the burden to you, one thousand one days, I can't control the hurt, my father is bad, and will affect me, I think I will stay there for the rest of my life."

Nga shprehja e z. T, mund të shohim "vetëbraktisje". Ne do të shqetësohemi se marrësi i shërbimeve tona do të tërhiqet dhe do të vuajë ankthin dhe zhgënjimin " e mëparshme shërbimi efekt do të jetë trokiti mbrapa te forma origjinale". Nëse ndodh brenda-spiralja dhe anti-empatia, mund të ketë emocione të dhimbshme eksperiencia.

Mirëpo, nga pikëpamja pozitive, në këtë shprehje mund të konstatojmë se zoti T., i cili kishte aq frikë nga shtrimi në spital, duke humbur njohuritë, zhvillimin, arritjet dhe shijen e fituar, do të merrte iniciativën për të pasur idenë e " duke u mbyllur vetë!" Kjo u konsiderua nga ai si diçka më e rëndësishme se jeta!

Origjina e kësaj ideje lidhet ende me "marrëdhënien e rëndësishme", baballarët, fqinjët, stafin dhe madje edhe stabilitetin social. Ka rezistencë për shkak të marrëdhënies, dhe duke dhënë lart sepse e kjo marrëdhënie. Sipas mendimit tonë, këto marrëdhënie japin mundësinë të ndryshosh.

Social worker: "I am very shocked and moved. Mr. T., who was so resistant to being locked in the hospital and so afraid of losing the value of his life, will have such a "brave" idea in order not to hurt others and care for his people today. If he dares to overcome such difficult things, then what can defeat him?! This is what a powerful force ah, like a brave soldier, so fresh you have always been there ah! Mr. T.: I also particularly want to tell you now that the people who care about you have always been there, waiting for you to train and work with them."

Tre orë pas kësaj bisede mora një mesazh nga zoti T. Ai më tha se ishte pranuar Corning Spitali përmes të jeshile kanal me asistencën e policisë së komunitetit dhe priste me padurim të kthehej në qendër pasi të ishte liruar.

## Rezultatet

Gjysma a muaj më vonë, Zoti. T. pyeti të duke marrë pjesë doktor për a shans te përdorni të telefon. Ai thirrur mua në të

telefon. Ai tha se ishte e çuditshme, dhe këtë herë mjeku e bëri jo përshkruajnë atij ndonjë bar, dhe ai vetë ishte çuditërisht qetësi. I Hani tre vaktet a ditë normalisht, kam një orar të rregullt dhe fle mirë natën, nuk do të mendoj për gjëra të vetëvrastjes, gjithashtu, nuk mendoj për ato gjëra të bezdisshme. Si kushtet e mia fizike ashtu edhe mendore janë shumë më mirë, e cila ka jo ndodhi në dekadat e fundit".

Një muaj më vonë, Z. T. i trajtoi procedurat e shkarkimit me ndihmën e komunitetit.

Gjatë vitit 2021, z. T. i është rikthyer frekuentimit dhe trajnimit relativisht të rregullt. Ai shpesh flet me të mbijetuar të tjerë, menaxhon bibliotekën e dashurisë dhe merr pjesë në aktivitete të tjera që kryen qendra kudo që mundet. Kaloj një vit dhe vjeshta mbërriti në Shenzhen. Gjendja e qëndrueshme e zotit T ka zgjatur një vit të tërë.

Ky ndryshim u bazua në zgjidhjen e konflikteve të brendshme të z. T në fushën e marrëdhënieve. Kjo ka ndodhur pasi janë identifikuar dhe plotësuar nevojat e tij në fushën e marrëdhënieve. Kur fushat e arritjeve ruhen dhe fushat e marrëdhënieve zhvillohen, çekuilibri gradualisht do të priret të balancohet. Më në fund ai do të jetojë sërish një jetë normale.

## konkluzioni

Megjithëse puna sociale dhe këshillimi psikologjik i përkasin dy fushave profesionale, secila prej tyre ka teorinë e veta profesionale, metodat e punës, rregullat dhe vlerat e punës. Megjithatë, kjo nuk ndikon në bashkëpunimin mes dy fushave. Kur punonjësit socialë mësojnë teknikat e psikoterapisë pozitive dhe transkulturore, ata mund t'i kombinojnë ato me idetë, teorinë, metodat e punës dhe aftësitë profesionale sociale puna. Kjo mund ndihmë sociale punëtorët për të marrë më shumë burime, për të kuptuar dhe ndihmuar më mirë klientët dhe për të arritur të mira rezultatet.

Natyrisht, duhet theksuar se, duke cituar njohuritë dhe teknologjinë ndërfusore, nuk duhet të sjellim rreth konfuzion rreth tonë vet profesionale rol, jo për t'i kthyer punonjësit socialë në këshilltarë psikologjikë, apo për t'i kthyer këshilltarët psikologjikë në punonjës socialë. Këtu, ne diskutojmë mbështetjen e ndërsjellë dhe bashkëpunimin mes të dyve specialitete.

Në këtë rast, u zbatuan rezultatet praktike të psikoterapisë pozitive dhe transkulturore, gjë që vërteton mirë pikëpamjen e mësipërme.

Në shërbimet e mia të punës sociale, që nga viti 2010, kam kontaktuar kolegë për të mësuar dhe për t'u përpjekur të aplikoj psikoterapi pozitive transkulturore në shërbimin e punës sociale. Në vitin 2018, institucionet filluan të marrin iniciativën për të kultivuar "aplikimin e teknologjisë së psikoterapisë pozitive dhe transkulturore" për të kryer punë sociale nga ekipet profesionale katër vjet më parë, 12 punonjës morën të "pozitive dhe ndërkulturore Certifikata e konsulentit të psikoterapisë". Në procesin e të mësuarit dhe praktikës, ajo na ofron një ndihmë shumë efektive. Ne jemi gjithashtu të përkushtuar për eksplorimin dhe promovimin praktik të psikoterapisë pozitive dhe transkulturore të kombinuar me sociale lokale. puna.

## Referencat

- [1] **PESECHKIAN, N.** (1985). Psikoterapia pozitive. Theorie und Praxis einer neuen Methode. Fischer (Tb.), Frankfurt.
- [2] **E PARË, MB** (2013). Dsm-5(r) Manuali i Diagnostifikimit Diferencial. AMER PSIKIATRIKE ASSN PUB; 1 botim. 322 fq.

## Kufizimet e kërkimit

Në procesin tonë të praktikës, rastet individuale kanë dallime individuale, kështu që ka aplikime të personalizuara dhe ne e përdorim këtë terapi vetëm për të korrur një befasi efekt në të procesi e shërbimi. Por ne bëjmë nuk ka një numër të madh të rasteve për kërkimore.

## Mirënjohje

Instruktor: Jie Deng, Trajner bazë për PPT Partnerët e punës:

- Zhu Xiansheng Xian-Sheng Zhu (Huimin Comprehensive Service Co., Ltd., Nanshan District, Shenzhen, Konsulent themelor në PPT)
- Ji-Ying Li (Huimin Comprehensive Service Co., Ltd., Nanshan District, Shenzhen, Konsulent themelor në PPT)
- Zhe-Qi Yang, (Huimin Comprehensive Service Co., Ltd., Nanshan District, Shenzhen)

## Fondet e siguruar

Nanshan Federata e Personave me Aftësi të Kufizuara-Anëtarë të familjes.



# MUNDËSITË E PUNËS ME PERRALIMET POPULLORE BULLGARE PËR GRATË DHE VAJZA QË KANE QËNË VIKTIMA TË DHUNËS



## Veronika Ivanova

Ph.D, psikolog klinik,

Psikoterapist pozitiv i certifikuar (Varna, Bullgari)

Krye-Asistent Profesor në Universitetin Mjekësor të Varnës

Email: [veronica\\_ivanvi@abv.bg](mailto:veronica_ivanvi@abv.bg)

ORCID: [0000-0002-9237-5496](https://orcid.org/0000-0002-9237-5496)

Marrë 15.05.2022

Pranuar për botim 30.06.2022

Publikuar 20.07.2022

## Abstrakt

Të qëllimi e kjo raporti është te përshkruajnë si femrat dhe vajzat OBSH kanë vuajtur nga fizike dhe seksuale dhuna mundet mësojnë te dashuri e tyre gjinore përsëri përmes të përdorni e të imazhe e femrat në bullgare përralla popullore dhe forcojnë besimin e tyre se natyra femërore, pavarësisht nga cenueshmëria e saj, është e bukur dhe krijon mirësi dhe jetë. Do të prezantohen disa raste nga praktika klinike, duke marrë parasysh efikasitetin e lartë të punës me përralla me gra dhe vajza që kanë përjetuar një ngjarje traumatike. Disa nga imazhet që shfaqen në trashëgiminë përrallore e Bullgaria do të jetë analizuar. Disa klinike shënime do të jetë paraqitur te shfaqje se krizës puna bën jo mbeten vetëm në nivelin e këshillimit të krizës, por kalon në një psikoterapeutik më të thellë procesi.

**Fjalë kyçe** : psikozë e hershme, adoleshent, psikoterapi pozitive, këshillim

## Prezantimi

Statistikat e rasteve klinike dhe ambulatorë të psikoterapisë me gra dhe vajza tregojnë se ka përjetime psikotraumatike të dhunës seksuale dhe fizike në 65% të rasteve, duke përfshirë rastet kur vajzat dhe gratë nuk janë viktima të drejtpërdrejta, por dëshmitare të dhunës. Në raste të tilla, një nga detyrat më të vështira të psikoterapisë është kthimi në feminitet. Disa e këto femrat ndjej urrejtje dhe acarim ndaj gjinisë së tyre sepse kanë përjetuar ose dëshmoi poshtërim dhe dhunë nga burrat. Në ende-patriarkale bullgare kultura, dhunës është jo foli rreth, viktima ndjen fajtor dhe i poshtëruar, dhe të metodat e

marrjen e provave kundër kryesit me ligj zbatimi agjencive janë shpesh një shtesë poshtërimit për viktima, OBSH ka te "provoj" se saj dëshminë është të të vërtetën. Kthimi tek feminiteti dhe bukuria e të qenit femër është një proces i brendshëm i gjatë dhe i vazhdueshëm në të cilin metodat e pozitive psikoterapi dhe të shërimi rol e zanë përralla luajnë një të rëndësishme rol.

Studiues të tillë si Ruth Block (1996) kanë eksploruar rolin e historisë traumatike femërore - për gjyshen, nënën dhe vajzën - e cila, ndonëse çdo gjë tjetër veç përrallës, tregon si të gjuhe e shkencës mund të jetë të lidhura te dhe aq ashpër në kontrast me gjuhën e përrallës. Në praktikë, përgjithësisht dallohen dy lloje lëndimesh për gratë dhe vajzat që kanë pësuar dhunë: lloji 1 - incidente të papritura, të paparashikueshme, të njëhershme; lloji 2

trauma - kronike e përsëritur, zakonisht abuzim fizik, psikologjik dhe seksual. Të dy llojet e lëndimeve kërkojnë të ndryshme afrohet te trajtimi dhe terapi (Saksë 2007). Kalshed, në studimin e tij Bota e Brendshme e Traumës, thekson të rol e shërimi në të zanë përralla e të botë. Në to, si në përrallat bullgare, bota njerëzore e fatkeqësisë ose e pafajësisë ekziston në një lloj kundërvënies ndaj një rrezatimi tjetër të përfaqësuar nga forcat transpersonale të futura nga magjistari i vjetër. Në studimin e përrallave popullore bullgare dhe imazhin e gruas në to, kontributi i Baichinska (2009) është padyshim e madhe. Në saj studim ajo ndan personazhet femra në dy grupe të mëdha - viktimat dhe heroinët. Mund të shtoja se përdorimi praktik i përrallave në psikoterapi tregon se ka një lidhje dhe kalim nga viktimat në heroinët tek gratë dhe vajzat që kanë pësuar dhunë. Një autor tjetër që ndan përvojat e punës me përrallat popullore bullgare është Marinova (2013) në përmbledhjen "20 vjet Psikoterapi Pozitive në Bullgari", e cila sheh një analogji midis përrallave popullore bullgare dhe shëmbëlltyrave lindore të përdorura, tingullit të tyre universal dhe rëndësinë.

Në psikoterapinë pozitive, përdorimi i shëmbëlltyrave dhe përrallave është një metodë e vendosur. (Peseschkian 2008). Përmes aspektit transkulturore, shohim se si zhvillohet imazhi i femrës në përralla dhe kur ato vijnë nga pavetëdija kolektive e dikujt, nga përrallat popullore vendase, ato marrin një rëndësi të veçantë në punën e psikoterapistit dhe vijnë në paraprakisht, dhe ngjarjet specifike traumatike mbeten dytësore.

## Metodologjia

### Shënime klinike:

A rast e a 14 vjeçare vajze, psikotrauma të lidhura ndaj dhunës brenda dhe jashtë familjes, e braktisur nga nëna në moshën 4-vjeçare, e rritur nga gjyshërit kur u kthye në shtëpi, u arratis nga shtëpia, tentativa për përdhunim, rrahje në shtëpi dhe në grup droge. Vajza tregon shprehjen dhe sjelljen e një të moshuari, por cenueshmërinë emocionale të një fëmije. Ajo e percepton veten si një "vajzë e vetmuar, e braktisur, e huaj, pa njeri atje". Duke punuar me dy personazhe femra, në fillim shfaqet rezistenca, "Nuk e kuptoj për çfarë bëhet fjalë". Projektioni zbulon ndjenja kontradiktore ndaj personazhit të rëndësishëm femëror, si dëshirën për të qenë si ajo, por edhe rivalitetin dhe konkurrencën. Ajo e përshkruan imazhin mashkullor si "të ftohtë, të zyrtër" dhe gruaja është "plot dashuri, ... ajo e tërheq atë tek ajo, por ai është si në një kafaz dhe dëshiron të vrapojë. larg." Një e mundur interpretimi është të lidhura te përvoja psikotraumatike e familjes së vet prindërore. Në terapeutike punë, të vajze identifikon me a

imazh i rëndësishëm femëror që tenton të ketë marrëdhënie konkurruese - vajza e artë dhe vajza e zezë, duke u argëtuar duke luajtur me vajzën e zezë dembel, të keqe, të shqetësuar derisa ajo gradualisht fillon të njohë në vetvete dhe në pjesë të tjetrit - vajzën e artë.

Një vajzë tjetër 14 vjeç, përdhunime të shumta nga burra të rritur (partnerja e nënës), para moshës 7 vjeç, neglizhencë, uria, robëria. Nëna me diagnozë psikiatrike. Të vajze vjen pas një përpjekje ishte i bërë për të vendosur zjarrit te të shtëpi ku ajo jeton me kujdestar prindërit. Emri i vajzës është ndryshuar nga familja kujdestare, gjë që e shton vështirësinë e punës terapeutike me situatat aktuale psikotraumatike. Ajo tregon, "A doni që unë t'ju tregoj gjithçka tani, apo së pari ... për këto gjëra të këqija ..." "Sa herë keni pasur te tregoj rreth atë?" ... "Unë bëj jo di, a shumë", si nëse të lodhur nga përsëritja e temës. "Si ndiheni pasi tregoni për gjërat e këqija?" Kjo është e keqe. "A ju ndihmon të vazhdoni të përsërisni? ...", "Jo, ndihem më keq më pas" ... "Emri më ka ndryshuar, e shqiptoja ndryshe. Ajo tregon, "Unë kanë gjithmonë ëndërruar e duke qenë një sirenë, nuk e di pse, madje di disa mënyra për t'u bërë sirenë. Bëhen gjatë hënës së plotë, mund t'i vësh me ujë të ftohtë, por nuk e kam bërë akoma, nuk e di nëse funksionon. Përndryshe, kishte një mënyrë për të ngjitur vetëm këmbët. "Libri im i preferuar është i pastrehët. Në fantazitë e saj, fëmija zgjedh një personazh përrallash që nuk mund të durojë psikotraumën që ka përjetuar. Vajza është në një krizë të rëndë identiteti, tipike e adoleshencës, por e përkeqësuar nga përvojat aktive psikotraumatike të vajzës. Konflikti kryesor lidhet me përgjigjen e pyetjes "Kush jam unë?, si jam?, a jam si nëna ime?". Në rrethana normale, identifikimi procesi gjatë adoleshencës është a krizë, dhe në rastin e ngjarjeve traumatike të përjetuara, procesi është i ndërlikuar dhe kërkon punë sistematike psikoterapeutike. Një nga detyrat kryesore është ndarja psikologjike dhe shkëputja nga nëna, e cila ndodh natyrshëm në familjet ku ka pasur një lidhje të vendosur në moshë të re. Në këtë rast, ndarja është problematike për shkak të mungesës së lidhjes dhe kërkon ndihmë profesionale. Gjatë punës me të, rrëfimet në të cilat vdes nëna ishin të rëndësishme, kështu që ajo arrin t'i mbijetojë agresionit të ndrydhur ndaj saj nënë.

Lidhur me emocionet e forta lidhur me ngjarjet e përjetuara traumatike, dëshmuar përrallat popullore bullgare në të cilat vajza lufton me njerikën e keqe.

të jetë shumë i dobishëm. Emocionet që i vajze ndjen drejt saj nënë janë në të spektrit e të fortë frikë, zemërimi dhe sulm. Që nga viti atë është vështirë të ventiloj dhe procesi ato, ajo drejton ato në veten, në të formë e vetë-agresionit, dhe ndaj saj menjëhershëm mjedisi. Të tjetër rast është se e a i ri grua, 34 vjet e vjetër, OBSH, pas grup psikoterapi në a ditë spital, kërkon një seancë individuale në të cilën ajo komunikon se ka qenë viktimë e seksuale abuzimi nga vëllai i të shoqit prej vitesh, por bën jo guxoj te thuj atë sepse ai do munda ajo, duke ditur se të grua do gjithmonë të jetë konsiderohen fajtor në të tilla a situatë. Për të shpëtuar veten, ajo fshihet nëfshati tualet, shkon te të psikiatrike spitali sepse ajo është në depresion dhe ka një të pakontrolluar çrregullim (a simptomë se bëhet qartë pas ajo ka të përbashkëta të flokët në të tualet kur ajo është vetëm në të shtëpi dhe ekziston rreziku që vëllai i burrit të saj do sulmojnë përsëri). Në mënyrë paradoksale, në pasuese psikoterapeutike punë, kjo grua ishte frymëzuar nga të imazh e të nusja e guximshme dragoi dhe e kuptoi se ajo mund identifikojnë me të imazh e të femër heroinë përkundrazi se sa se të viktimës femër.

## Diskutim

Një vajzë, një vajzë, një vajzë të palindur, një nënë, një njerke, një e ve, një grua e varfër dhe një mbretëreshë, një plakë e mençur. Në përrallat popullore bullgare, feminiteti ka fytyra të fshehura dhe të hapura. Në fillim të shumicës së të përralla, të vdekjen e të nënë është të fillim e feminitetit të vetë vajzës, sepse përndryshe vajza rrezikon të mbetet e lidhur me imazhin e vajzës së përjetshme. Nga nusja pa emër, emri i së cilës rrjedh nga ai i burrit, te vajza magjike, e çuditshme e aftë për shumë mishërime. Mungesa e a emri prezanton të arketipike imazh dhe e bën atë universal. Vajza e re, e papërvojë që di vetëm të mirat në këtë botë, por nuk e njeh veten. Nuk ka asnjë imazh të dendur, real dhe të plotë të një gruaje, ku gjithçka të shihet qartë, ajo fshihet në qoshtet e fshehta të shpirtit, që ajo vetë. bën jo e di. Dhe se është pse të imazh në fillimi është i papjekur, i paplotë, si nëse prerje nga një fëmijë të vjetër abetare: e lezetshme, por i ngrirë dhe e pandryshueshme. Gruaja në përrallë duhet të jetojë dhe të vuajë takimin me saj feminiteti, dhe kjo mund vetëm ndodhë nëse ajo zbret në të thellësitë e saj vet errësirë dhe gjen të forcë te ndërtoj lart kjo hije brenda

veten, ta njohë, ta zbusë dhe ta bëjë pjesë të historisë së saj.

Në fund të rrugës ndonjëherë shfaqet një imazh tjetër, ai i vejushës, "jetim si qyqja dhe nr copë e bukë te jap ajo." Të fati e a grua që ka kurrë i njohur saj femërore plotësi jashtë kufijtë e të shtëpi, ku ajo është të bllokuar jo për arsye të fizike kufizimet por sepse e a mungesë e dëshirë për çdo gjë tjetër, e mohon dhe e ndrydh atë dëshirë, duke e bërë atë një grua të mirë, një nënë që ushqen të gjithë përveç vetes. Është një kërcënim për gruan që jeton për të tjerët, por jo me të ndërgjegjësimit e të e vërtetë fuqi sakrifikuese e dashurisë, por verbërisht, me urrejtje të fshehur dhe insinuatën e fajit të fshehur. Vetëfljimi i saj vetëmohues është në të vërtetë një agresion ndaj të tjerëve, duke i ndëshkuar ata sepse ndihet e pakënaqur dhe e pakënaqur. Kemi ardhur në një imazh të tmerrshëm të "vejushës së varfër" të transformuar në a gjysmë i vdekur trupi, e rrethuar nga fëmijët e saj të uritur dhe kryeengjelli shpirtëror Michael tjetër te saj kreu: "Të shpirtërore një qëndron pranë kokës së sëmurë. Dhe në dhomën e ftohtë gjashtë fëmijë po rrotullohen përpara dhe mbrapa, disa prej tyre më të vegjël, muskuloz, i rreckosur - mishi i tyre është i dukshëm. Ata kanë bashkuar me të tyren i sëmurë nëna... Dhe të dy më i ri kanë u hodh mbi e tyre nënë - një në të majtas, të tjera në të drejtë. I thithin gjinjtë e saj të tharë dhe ajo i përqafton duke qarë me zë të ulët se është e mjerë - ajo lë aq shumë. jetimet te të botë... "Kjo është të e zyrtë Foto e një gruaje që nuk mund të ushqejë veten apo të tjerët, shpëtimtare e të gjithëve, ajo nuk mund të shpëtojë as veten. Çfarë krenarie është të besosh se mund t'i ndihmosh të gjithë dhe të ushqesh të gjithë. Vetëm përulësi para faktit që të tjerët ndonjëherë kanë të drejtë të jenë të uritur, që do të thotë se duhet të shikojnë për e tyre vet zgjedhjet dhe dëshirat, mund kurseni saj. I janë tharë gjinjtë dhe ishin shprehje e krenarisë, forcës dhe ngrohtësisë së nënës dhe kjo e privon atë nga identiteti i saj amnor. Dhe pastaj, çuditërisht, shëlbimi vjen, të nënë bëhet një grua dhe merr hirin e kryeengjellit Mikael. E veja shërohet dhe ushqen fëmijët e saj, por kjo korrigjim është të lidhura te tërësinë dhe e lidh këtë trupi te të pavdekësi e të shpirt, "çdo të shtunën ajo shkon për t'u lutur dhe ndez një qiri për të shtunën." Shpëtimi nuk vjen me zë të lartë, me marshim dhe spektakël, ai është i qetë, i fshehur, atje në errësirën e tempullit, ku nuk është më vetëm një trup edukues, por një shpirt që mund të lutet, të falënderojë dhe dashuri.

Vajza në përrallat bullgare është zakonisht e ndërgjegjshme, e zellshme, kursimtare dhe e bindur. Megjithatë,

kjo nuk mjafton, nuk është rezultat i një vendimi të ndërgjegjshëm, por frika nga e panjohura në vetvete. Hirushja Mara e mirë, e bindur dhe punëtoore nga përralla popullore bullgare duhet së pari të njohë të errëtën e saj të fshehur. anë, të cigane nën të pemë ku ajo ulet dhe pret të dashurin e saj me fustanin e saj të artë. Për të marrë fikur të mantel me të e çmuar gurë se bartin iluzionet e përsosmërinë. Në të fillim e të zanë përrallë, ajo tashmë është pa nënë dhe e detyruar të kërkojë fytyrën e saj, një të dashur, grua, nënë. Ajo mbështetet në mënyrë paradoksale nga njerka, e cila e zbraps dhe kështu e shpëton nga identifikimi shumë i fortë dhe një hyrje e nxituar. në një imazh se është jo sintonike për ajo, se ajo nuk e njeh si të vet.

Vajza e artë pyet gjyshen që takon në pyll: "Pse nuk do një djalë, gjyshe?" I nevojë a këmbësor dhe djemve mund jo ecni." Të vajza duhet të heqë qafe iluzionin se do ta kuptojë vetë nëse ajo është vetëm mirë dhe pasive. Derisa pastrimi duhet të ushqejë gjarpërinjtë dhe zvarranikët, hardhucat. Të takosh bastardët nuk është në vetvete një detyrë e lehtë. Nuk lejon nxitim dhe ajo nuk mund të hajë qull të nxehtë. Shpirti i mirë sheh të mirë në të tjerët, dhe kjo është saj forcë sepse e çliron atë nga frika. Por për të gjetur thesarin dhe për ta përgjumur gjyshen, i duhet një këngë shumë e qetë, "si një bletë që gumëzhin". Këtu gjithçka është e nënshtruar, e fshehur, atje është nr vend për duke u mburrur dhe duke tërhequr shume vëmendje.

## konkluzioni

Vajzat dhe gratë që kanë qenë viktime apo dëshmitare e dhunës shpesh nevojë projektive metodat për të treguar historinë e asaj që ndodhi. Puna me përralla në psikoterapinë e krizës është një metodë pa dhimbje dhe gjithashtu e padëmshme, duke minimizuar momentin jatrogjen. Për gratë dhe vajzat që kanë pësuar trauma, përrallat janë një mjet i domosdoshëm që ndihmon në zhvillimin e aftësive tipike femërore kryesisht Peseschkian (2020) si durimi, dashuria, koha, si dhe aftësia për të pranuar dhe ruajtur, misterin dhe fshehtësinë, dinakërinë. në lufta kundër -aq më e fortë, aq karakteristike e gruas në përrallën popullore bullgare. E fundit, por jo më pak e rëndësishme, puna me përralla zgjon në një dritë pozitive fuqinë e krijuesit femër parimi, e cila është tashmë e interesi në

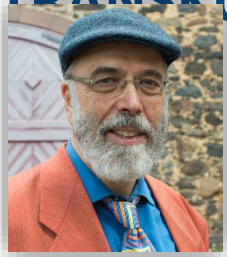
procesi i zhvillimit të femrës.

Si përfundim, mund të themi se përfshirja e një përrallë në terapi i ndihmon gratë që kanë përjetuar trauma të bashkëpunëtor me e tyre rrënjët, të kolektive të pavetëdijshme për femrën, gratë para dhe pas tyre. I ndihmon ata të tregojnë versionin e tyre të historisë, të individualizohen të abstrakte kuptimi, duke bërë atë e tyre vet. Të trauma ka bëhet a histori ende e dhimbshme dhe lë të saj shenjë, por me atë një mund tashmë jetoje, atë është identifikuar, një pjesë e njohur e Vetë.

## Referencat

- [1] **PESECHKIAN H., REMMERS A.** (2020). Psikoterapia pozitive: një hyrje. Në: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (eds.) *Psychiatry Positive, Psychotherapy and Psychology*. Springer, çam. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8_2)
- [2] **RUTH, L., BLOCK, D.** (1996). Sistemi i shqetësuar i kujdesit: Marrëdhëniet midis traumës së fëmijërisë, kujdesit të nënës dhe ndikimit dhe lidhjes së foshnjave. *Ditari i shëndetit mendor të foshnjave*, 17, 3. P. 257-275.
- [3] **SAXE, GN, ELLIS, B., H., KAPLOW, JB** (2007). *Trajtimi bashkëpunues i fëmijëve dhe adoleshentëve të traumatizuar. Qasja e terapisë së sistemeve të traumës*. Nju Jork: Guilford Shtypni.
- [4] **БАЙЧИНСКА, К. [BAICHINSKA, K.]** (2009). *Златното момиче* [Vajzë e artë]. Sofia: Lege-Artis. 304 c.
- [5] **Имало едно време: 101 български народни приказки [Një herë e një kohë. 101 përralla popullore bullgare]** (2004). Plovdiv: Хермес. 432 c.
- [6] **КАЛШЕД, Д. [KALSHED, D.]** (2019). *Вътрешният свят на травмата. Архетипови защити на личностния дух* [Bota e brendshme e traumës. Mbrojtje arketipike të shpirtit personal]. Sofia: Lege-Artis. 468 c.
- [7] **ПЕСЕШКИАН, Н. [PESECHKIAN. N.]** (2008). *Търговецът и папагалът. Oriental Приказки в помощ на психотерапията* [Tregimet orientale si mjete në psikoterapi: Tregtari dhe Papagalli]. Varna: Славена. 180 c.
- [8] **БОРНИК "20 ГОДИНИ ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПИЯ В БЪЛГАРИЯ" [MBLEDHJA "20 VJET PSIKOTERAPI POZITIVE NË BULGARIA"]**. (2013). *Дружеството по позитивна психотерапия во България (ДППБ)*. Varna: Славена. 280 c.
- [9] **Силян щърка [Silyan - Iejlek]** (1979). *Приказки на балканските народи*. Том 1. [Përralla të popujve ballkanikë. Vëllimi 1]. Artist bullgar botuar.
- [10] **Sultanka-мълчанка [Sultanka - i heshtur]** (1983). *Приказки на балканските народи*. Том 4. [Përralla të popujve ballkanikë. Vëllimi 4] (1983). Artist bullgar botuar.
- [11] **Умница-хубавица [I zgjuar dhe e bukur]** (1990). *Приказки на балканските народи*. Том 3. [Përralla të popujve ballkanikë. Vëllimi 3]. Artist bullgar botuar.

# PYETESOR RRETH ADERENCËS DHE KONFLIKTEVE TË FSHHURA NË FARMAKOTERAPI BAZUAR NË PARIMET KRYESORE TË PSIKOTERAPISË POZITIVE DHE TRANSKULTURORE



## Friedhelm Roeder

MD, DM, psikiatër, psikoterapist,  
Mjek i lartë në pension i Spitalit për Psikiatri dhe  
Psikoterapi, Klinikum Bad Hersfeld GmbH  
(Bad Hersfeld, Gjermani)

Email: [roeder@gmx.net](mailto:roeder@gmx.net)

Marrë 15.05.2022

Pranuar për botim 30.06.2022

Publikuar 20.07.2022

## Abstrakt

Origjina e një prej pengesave kryesore të farmakoterapisë së suksesshme është hendeku i fshehur midis horizontit mendor të mjekëve nga njëra anë dhe motivimit të rrënjësor thellë të pacientëve nga ana tjetër. Të dyja palët nuk janë i vetëdijshëm e të personale dhe sociale sfond e kjo boshllëk. A pyetësor bazuar në kryesore parimet e Psikoterapia pozitive dhe transkulturore është futur si një udhëzues për të zbuluar këtë boshllëk dhe për të hapur një rrugë për zgjidhje të reja. Ndonjëherë farmakoterapia preferohet nga pacientë që nuk janë të vetëdijshëm për një konflikt të fshehur në jetën e tyre si origjinë e vuajtjes së tyre. Përdorimi i këtij pyetësi funksionon me këtë preferencë dhe zgjeron horizontin e pacientëve, i cili kufizohet nga konflikti i fshehur. Kështu, ky konflikt mund të zbulohet për të gjetur një mënyrë të re për një më të mirë zgjidhje.

**Fjalë kyçe** : aderim; konfliktet e fshehura, farmakoterapia, psikoterapia pozitive dhe transkulturore, pyetësor

## Prezantimi

Si psikiatër dhe psikoterapist është e rëndësishme për mua të kombinoj të dyja format e trajtimit, psikofarmakoterapinë dhe farmakoterapinë në përgjithësi nga njëra anë dhe psikoterapinë nga ana tjetër. Kur, gjatë gjysmës së dytë të viteve 1980, vizitova rregullisht Nossrat Peseschkian në Wiesbaden për edukimin tim në Psikoterapi Pozitive dhe Transkulturore, ai sapo kishte botuar një artikull mbi këtë temë: Nossrat Peseschkian: "Mospërputhja. Kein

Patient ist besser als sein Lebensplan" (Asnjë pacient nuk është më i mirë se koncepti i tij për jetën.) [Peseschkian, 1988, f.13-22] Në këtë artikull ai shpjegoi se vendimi i pacientëve që përdorin ose refuzojnë mjekimin e tyre të përshkruar varet nga një shumëllojshmëri qëndrimesh ndaj jetës. Peseschkian demonstroi se si vlerat kulturore të një pacienti (aftësitë aktuale) [Peseschkian; Aziz, 2009, fq.21- 23], stili i tij i preferuar i reagimeve të konfliktit [Peseschkian; Aziz, 2009, fq.78] dhe efekti i modeleve të prindërve kanë ndikim në sjelljen e tij [Peseschkian; Aziz, 2009, f.128/129]. Peseschkian hartoi një pyetësor me madhësinë e një flete

ISSN 2710-1460

WAPP



Gazeta DIN A4 dhe e botoi në një gazetë TV. 680 persona dërguar e tyre përgjigjet te të Gazete, kështu që se mund të bëhet një hulumtim me përgjigjet. Unë e përdora këtë pyetësor në tim spitali.

## Metodologjia

Disa vite më vonë, mora këtë pyetësor dhe përgatita një më të madh. M'u deshën disa vite për të parë pacientët në spitalin tonë dhe për të diskutuar me kolegët në seminare dhe kongrese ndërkombëtare për t'u siguruar që do të zbuloja të gjitha vlerat kulturore që ndikojnë në respektimin e farmakoterapisë dhe do të jepja një aluzion për konfliktet e fshehura në sfond. Së fundi, unë hartova një pyetësor për të kërkuar të gjitha vlerat kulturore. Struktura e pyetësorit bazohet në disa modele bazë të PPT: modeli i ekuilibrit, analiza diferenciale, fazat e ndërveprimit në psikoterapi, modeli i konfliktit kyç [Peseschkian; Aziz, 2009, fq. 32, 40/41,70-72]. Gjithashtu kam zhvilluar një udhëzues për interpretimin e përgjigjeve. Unë e testova pyetësorin me pacientët e mi dhe u kërkoja kolegëve ta bënin këtë me të tyret. Kam bashkëpunuar jo vetëm me psikiatër dhe psikoterapistë, por edhe me anestezistë që trajtojnë pacientët me sindroma të dhimbjes kronike. Të gjithë e përjetuan pyetësorin si një mjet ndihmues për farmakoterapi dhe psikoterapi dhe më inkurajuan ta publikoja.

## Teksti i pyetësorit, i paraqitur te pacientët: Qëllimi i

### pyetësorit:

E juaja mjeku dëshiron te përdorni a mjekim për ju ose tashmë ka filluar ta bëjë këtë. Vendimi i tij bazohet në ide, të cilat mund t'i kuptoni ose jo. Mënyra juaj e marrjes së ilaçeve varet nga një numër i madh ndikimesh, të cilat mjeku juaj mund të mos i dijë plotësisht. Për të qenë në gjendje t'ju ndihmoj edhe më shumë, kjo pyetësor ishte dhënë te ju. E saj pyetje mbulojnë të gjitha aspektet e përdorimit të një ilaçi. Disa aspekte janë të rëndësishme për ju, të tjera duket se nuk janë aq të rëndësishme në sytë tuaj, por ndoshta janë të rëndësishme në sytë e mjekut tuaj. Prandaj është e nevojshme që të përgjigjeni çdo pyetje.

## Kusht i rëndësishëm për një përfitim nga përgjigjia pyetja:

A mendoni se ky është një moment i mirë për t'u marrë me tuajin qëndrimet drejt mjekim? Ose bëj ju preferojnë për të pritur një rast më vonë? Ju duhet t'u përgjigjeni pyetjeve vetëm nëse jeni vërtet të interesuar për të bërë kështu që!

## Në fillim pyetjet rreth rëndësisë aktuale të mjekim për ju:

1. E cila rol bën mjekim Luaj në juaja jeta në momenti?
2. Ju vetë apo dikush tjetër që e njihni, kanë ndonjë mirë eksperiencia me duke marrë mjekësi më parë?

## Të në vijim pyetje synojnë për juaja mënyrë e duke bërë vendimet pro ose kundër mjekim:

### Në lidhje me trupin tuaj:

1. Çfarë kuptimi ka forma e mjekimit (pilula, pika, lëng, krem, injeksion). ju?
2. Me sa ndjeshmëri reagojnë zakonisht trupi juaj dhe nervat tuaja mjekim?
3. Sa kohë i shikoni reagimet e trupit tuaj ndaj mjekim?

### Duke përdorur aftësitë tuaja për të menduar:

1. Sa kohë mendoni nëse do të merrni ilaçe apo jo?
2. Çfarë lloj informacioni ju nevojitet për vendimin tuaj atë?
3. Çfarë do t'ju bindte për domosdoshmërinë për të marrë ilaçe për një kohë të gjatë koha?

### Duke pyetur njerëzit e tjerë:

1. Çfarë mendoni për të biseduar me të tjerët mjekim?
2. Kë preferoni, nëse doni të kërkon dikë këshilla?
3. Si vendosni, nëse dëgjoni mendime për ilaçe specifike, të cilat janë kundër secilit tjetër?

### Rëndësia e fantazisë:

1. Si e rëndësishme është atë për ju te imagjinoni të efekti i një ilaçi specifik përpara se të merrni atë?
2. Sa e rëndësishme janë përvojat me ilaçe specifike që ju ose dikush që njihni i keni pasur më parë?
3. Për çfarë rëndësie kanë reklamat për mjekimin ju?



**Pyetjet e mëposhtme kanë të bëjnë me mënyrën tuaj duke marrë ilaçe:**

Pyetje rreth motivimit tuaj për të marrë bar:

1. Çfarë prisni nga marrja bar?
2. Si rreth të paratë ju kanë te shpenzojnë për mjekimi?
3. Sa shpejt duhet që një ilaç të tregojë efektin që keni duke pritur?
4. Si do të reagonit, nëse dikush, që është shumë i rëndësishëm te ti, Perpiqet te bind ju te merrni a ilaç specifik?
5. Çfarë rregullash fetare apo filozofike bëni në lidhje me mjekimin ndjek?
6. Çfarë mendoni për ilaçet që mund t'i merrni pa mjekun recetë?

Pyetje në lidhje me mënyrën tuaj të marrjes së ilaçeve:

1. Ku e mbani tuajën mjekim?
2. Çfarë roli luan pastërtia kur merrni ilaçe?
3. Çfarë efekti ka marrja e ilaçeve në të përditshmen tuaj orarin?
4. Si pikërisht bëj ju memorizoj të këshilluar dozat tuaja mjekim?

Pyetje rreth reagimeve tuaja mbi efektin e mjekim:

1. Sa kohë e merrni ilaçin, i cili tregon atë që pritët efekt?
2. Në çfarë kushtesh do ta ndryshonit dozën ose do ta ndërtoni mjekim?
3. Si do ju reagojnë, nëse a mjekim mund kanë një efekt negativ në aftësinë tuaj për të puna?
4. Çfarë do të bënit nëse një mjekim mund të ketë një efekt negativ në seksin tuaj jeta?
5. Si do të reagonit, nëse dikujt tjetër me simptoma të ngjashme me tuajat do t'i jepej një ilaç më i mirë se ju mora?

Pyetje në lidhje me qëndrimin tuaj ndaj një mjeku:

1. Si shumë rëndësi bëj ju jap te të këshilla e një doktor?
2. Çfarë ju motivon të besoni në vendimin e mjekut për t'ju dhënë një specifikë mjekim?
3. Si do të reagonit nëse nuk do ta kuptonit këshillën e mjekut?
4. Çfarë do ju bëj nëse ju nuk e bëri si të këshilla e mjekut?

**Të në vijim pyetje synojnë për të kuptimi e të qëndrimet e njerëzve përreth jush për mjekimin për veten:**

1. Sa e rëndësishme është për ju të dini se sa njerëz kanë marrë tashmë të njëjtin medikament që ju po merrni ose do marr?
2. Kush nga personat rreth jush lejohet të dijë për përdorimin tuaj mjekim?
3. si sillen ose si kanë vepruar prindërit tuaj ose njerëzit e tjerë të rëndësishëm për ju mjekim?
4. Sa i fortë është ndikimi i partnerit tuaj në trajtimin tuaj mjekim?
5. Çfarë do të bënit, nëse mendimi juaj për një të caktuar bar duhet ndryshojnë nga ato e të njerëzit përreth ju?

**Pyetësori përfundon me përfundimet:**

1. Për cilat pyetje ishin interesante ju?
2. Çfarë dëshironi të diskutoni më shumë?

**Teksti i Udhëzuesit për Terapistin për Vlerësimin e Pyetësori:****I. E pranishme e pacientit situata:**

(Vlerësimi i përgjigjes së pyetjes së parë)

1. Si bën të pacientit perceptojnë vetë, dhe cilës rëndësi i jep veten?
  2. Sa të rëndësishme janë mjekimet për pacientin aktualisht?
  3. Cili konflikt po bëhet tashmë i dukshëm?
- (Vlerësimi i përgjigjes për të dytën pyetje)
4. Si bën të pacientit perceptojnë vetë, dhe cilës rëndësi i jep veten?
  5. Krahasoni këtë përgjigje me të parën një!
  6. Cilët persona të mjedisit shoqëror përmenden?
  7. Cilat janë marrëdhëniet e pacientit me ata persona?
  8. Çfarë rol bëri medikamente Luaj korrik 15, 2022 in e shkuara?
  9. Krahasoni këtë përgjigje me të parën një!

**II. Gatishmëria e pacientit për bisedoni:**

(Vlerësimi e të përgjigjet te të tjetër te e fundit dhe e fundit pyetje)

10. Si është gatishmëria e pacientit për flasim?
11. Cilat tema kanë marrë tek pacienti vëmendje?

**III. Vizioni i pacientit për e ardhmja:**

(Vlerësimi e të përgjigjet te të tjetër te e fundit dhe e fundit pyetje)

12. Cili është qëndrimi themelor i pacientit ndaj e ardhmja?

13. Cilat synime personale ka pacienti shprehin?

14. Cilat koncepte metodologjike për zhvillimin e mëtejshëm i bën pacienti keni?

15. Si përshtaten konceptet e pacientit për të ardhmen me të tashmen e tij situatë?

**IV. Sjellja e pacientit modelet:**

(Vlerësimi i përgjigjeve të pjesës së mesme)

16. Cilat modele të sjelljes shfaq pacienti?

17. Cilat modele të sjelljes janë të reja për vlerësuesin?

**V. Perceptimi i sfondit të pacientit strukturat:**

(Vlerësimi i përgjigjeve të pjesës së mesme)

18. Cilët persona referojnë dhe

marrëdhëniet ndërlidhëse i bën pacienti përmend?

19. Krahasoni këtë përgjigje me atë të mëparshme një!

20. Cilat pyetje i përgjigjet pacienti në një emocion mënyrë?

21. Cilat vlera janë më të rëndësishme për pacientin?

22. Të cilat bëhen konflikte evidente?

23. Krahasoni këtë përgjigje me atë të mëparshme një!

24. Cila është lidhja aktuale midis të dukshmes tani konflikti themelor dhe konflikti aktual në lidhje me të përshkruara medikamente?

25. Cilat veçori të pavetëdijshme dhe marrëdhëniet e tyre drejt konfliktet bazë bëhen të dukshme për të vlerësues?

**VI. Përgatitja e terapisë procedura:**

(Vlerësimi i përgjigjeve të të gjithë pyetësorit)

26. Cilat aftësi i përdor pacienti në trajtimin e tij konfliktet?

27. Cilat mund të jenë burimet e forcës së brendshme shihet?

**Këshilla praktike.** Interpretimi i pyetësorit zgjat rreth gjysmë ore.

Qëllimi i pyetësorit nuk është asnjë lloj objektivi matje, por a udhëzues për duke folur me pacientin për vlerat kulturore të mënyrës për t'u përballur me mundësitë e farmakoterapisë. Prandaj atë

ka kuptim të përdoret pyetësori i përgjigjur si pikënisje për të kërkuar shpjegime të mëtejshme.

**Rezultatet**

I bazuar në imja vet eksperiencia I kanë Zbuluar që ju mund ta përdorni pyetësorin për një larmi të madhe pacientësh psikiatrikë. Nëse mund të fitoni një pacient për këtë, do të jetë shumë e dobishme të ndërtoni një të mirë marrëdhënie.

Pacientët skizofrenikë, veçanërisht, priren të shmangin një sërë pyetjesh. Diskutimi me ta rreth pyetjeve të cilave iu përgjigjen do të ndihmojë për të kuptuar thellë problemet e tyre ekzistenciale me të cilat duhet të përballen dhe të përpiqen t'i përballojnë në një mënyrë skizofrenike. Përdorimi i këtij pyetësori nuk i bind kurrë për këtë domosdoshmëri e duke marrë droga, por shumica e ato do t'i marrë me gjithë mosbesimin ndaj farmakoterapisë vetëm për shkak të marrëdhënies së thellë dhe të mirë mes tyre dhe ju.

Shumë pacientët duke vuajtur nga i madh depresioni në fillim nuk kanë asnjë ide për konfliktin që shkakton depresionin. Një numër mjaft i madh i tyre shmangin zbulimin e këtij konflikti të brendshëm. Ata e vendosin shumicën e shpresës së tyre vetëm në marrjen e ilaçeve. Pra, ata janë të hapur dhe ndihen të pranuar ngrohtësisht nga psikiatri, i cili shpenzon kaq shumë kohë dhe energji duke folur për ilaçet, në vend të kësaj, e duke këmbëngulur në të zbulim e i fshehur konfliktet. Pyetësori ndihmon për të gjetur boshllëqe të vogla në mbrojtjen e tyre të padukshme mur.

Po kështu një numër i madh i pacientëve me çrregullime ankthi janë e interesuar në duke marrë mjekim në vend të kësaj të kërkimit të së fshehtës konflikti.

Pacientët me somatizimi çrregullime ose simptomat i somatizimit në kombinim me simptoma të tjera i pëlqen mjekimi për shkak të qasjes së tij organike ndaj vuajtjes. Pra, ata preferojnë të flasin për qëndrimet e tyre ndaj ilaçeve më shumë sesa për qëndrimet e tyre ndaj jetës.

Pacientët që vuajnë nga sindromat e dhimbjes kronike janë mësuar të marrin drogë dhe presin çdo ndihmë vetëm prej tyre. Megjithatë, ata shpesh janë të pandjeshëm ndaj psikologjisë aspektet e e tyre sindromi. Dhe nëse ata nuk janë as të sigurt me mjekimin, ata janë të hapur për një pyetësor të tillë, i cili mund të hapë një mënyrë të re të të kuptuarit dhe një më të mirë trajtimi.

## konkluzioni

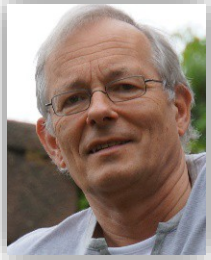
Çdo kulturë në botë ka konceptin e vet të kohës dhe metodës për të hyrë fillimisht në kontakt me personin tjetër, përpara se të dy të fillojnë të flasim së bashku për ndonjë çështje. Pyetësi është i respektueshëm, i ngadalshëm dhe të gjerë formë për ndërtesë a mirë marrëdhëniet me pacientin, për të arritur një kuptim më të thellë të kulturore vlerat e të pacientit dhe te përfshijnë të

pacienti në një proces të vetë-zbulimit të vetë-përcaktimit.

## Referencat

- [1] **PESESCHKIAN, N.** (1988). Mospërputhja. Kein Patient ist besser als sein Lebensplan" [Asnjë pacient nuk është më i mirë se koncepti i tij për jetën]. *Therapie der Gegenwart* 127, Nr. 1, f.13- 22.
- [2] **PESESCHKIAN, N., AZIZ, A.** (2009). Leksikon der PsikoTerapisë Pozitive. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt/Main.

# SI FUNKSIONOJNË TREGIMET TRADICIONALE NË PROCESIN E ZGJIDHJES SË KONFLIKTIT TË PAVETËDIJSHËM, NDËRPERSONALE DHE KULTURORE? NJË KONTRIBUTI NË ETIKËN NARRATIVE



## 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 15.05.2022

Pranuar për botim 30.06.2022

Publikuar 20.07.2022

## Abstrakt

zanë përralla, rrëfimet dhe fjalë të urta janë kulturore transportuesit e traditë, zhvillimin model dhe vlerat. Madje nëse janë të njëjta për një kohë të gjatë, ata fitojnë kuptimin e tyre të ri në situata të reja. Mitet e krijimit, legjendat klasike ose modelet dhe arketipet e përsëritura bazë të përrallave dhe këngëve për fëmijë janë modele kolektive të të kuptuarit. Të madhështore psikoterapeutike temat e vetëpunësimi, ndërgjegjja formimi, të konflikti i trekëndëshit, ose situata e pragut mund të gjendet në to. Rrëfimet e përdorura në terapi dhe këshillim përshkruajnë norma sociale me të cilat lexuesit ose dëgjuesit mund të matin besimin e tyre; nga ana tjetër, ata vënë në dyshim normat, veçanërisht duke i ekzagjeruar ato, dhe i ftojnë njerëzit të vënë në dyshim të tyren. Dilema e konfliktit të brendshëm, 'am-bi-valenca' në konfliktet e vlerave, tragjedia e përvojës shpesh mund të bëhen më të kuptueshme në një histori sesa në logjike shpjegimet. Të pacientit - terapist - histori trekëndëshi ofron a me tutje dimension e transmetimi, lehtëson të e dyfishtë marrëdhënie në e saj marrëdhëniet e ndërsjella, lejon të dyja te shikoni së bashku në diçka e treta. Në hulumtimi i literaturës krahasohet sfondi i terapisë narrative me eksperiencën.

**Fjalë kyçe** : terapi narrative, etikë narrative, histori në psikoterapi, psikoterapi pozitive, transkulturore

*"Ndryshojmë kur lexojmë .  
dhe fitim*

*ndjeshmëri,  
që nuk e kishim më parë."*

Karen Joisten

## Prezantimi

Një histori, një konflikt dhe një dilemë  
*Një burrë po ecte në mal me të tizat mik. Në të  
fthotin e acartë ata u përpoqën të lëviznin sa më shpejt  
që të gjenin një çati mbi kokë dhe një zjarr për t'u  
ngrohur. Shtegu i çoi përgjatë kreshtës së një mali, më  
poshtë ato vë a lugina depresioni. Papritur*

ISSN 2710-1460

WAPP

*një nga alpinistët zbuloi se kishte një njeri të gënjer poshtë atje. "Le të shko poshtë te ndihmë ai!" "Si a mund të mendosh kështu, - u përgjigj tjetri, - në të ftohtë duhet së pari të mendojmë për veten tonë, që të arrijmë në një bujtinë. i gjallë". "Jo", të së pari u përgjigj, 'Unë nuk mundem bëj se. Nëse ti deshiron, shko në vetëm. Kështu që të dy të ndarë, një vazhdoi me tej të njëjtë mënyrë, të tjera zbriti të mali. Ai gjeti a njeri OBSH ishte shumë shumë i dobësuar nga a bien dhe të ftohtit. Ai e ngarkoi të plagosurin në shpinë dhe eci ngadalë, hap pas hapi dhe duke gulçuar nën ngarkesën e tij përsëri në mal. Ai u bë gjithnjë e më i ngrohtë, vërtetë nxehtë, kështu që se ai nr më gjatë ndjerë të ftohtë. Në një kthesë të rrugës, ai gjeti shokun e tij të ulur atje dhe e pyeti: "A më ke pritur?" Ai nuk mori asnjë përgjigje dhe kur u afrua, kuptoi se shoku i tij kishte ngrirë për vdekje. Ai mendoi për të plagosurin në shpinë që e kishte ngrohur aq shumë sa i kishte rezistuar vetë të ftohtit. Vetëm pas kthesës në rrugë qëndronte një kasolle ku gjetën strehë.*

**Në të trajtimi** e a depressive 73-vjeçari ish infermiere, ia tregova këtë histori në takimin e tretë të terapisë për një fazë depressive. Deklarata e saj spontane ishte: "Unë jam ajo që zbres dhe ndihmoj, edhe nëse rrezikoj. Mora mbi supe motrën time të vogël kur isha në shtëpi dhe ajo mori gjithçka. Pranimi i ndihmës ishte gjithmonë tepër i vështirë për mua. , unë isha në anën tjetër anë!

Kur një marrëdhënie besimi ishte rritur tashmë dhe pacientit ishte në gjendje të bisedoni hapur rreth saj emocione, e përballa me këtë histori. Ajo kishte qenë në depresion pas një goditjeje me paralizë dhe dëmtim të shikimit, ishte lodhur nga jeta dhe e zemëruar në alternim dhe kishte, prandaj, ejani te psikoterapi. Historia si diçka e re, e treta ende e panjohur mes nesh dukej se pasqyronte dinamikën e saj të brendshme. Ajo e pa moton e saj të jetës - të ndihmosh të tjerët dhe të jesh i vetëvendosur - si në një vizualizim dhe ishte në gjendje të gjente dilemën e saj të brendshme në atë.

Në seancat e mëvonshme, pacientja e identifikoi veten me të ndryshme rolet, me të histori duke vepruar si a modeli: "Para se të vija te ju, ndonjëherë isha ai i dobëti që nuk më i kërkuar te vdes. Por pastaj I pa veten time përsëri në Roli e të një OBSH shtrihet poshtë dhe nevojave ndihmë. Se ishte shumë e vështirë për mua të pranoja. Por fakti që të tjerët ishin atje gjithashtu dha mua forcë të vazhdo." Më vonë në pasqyrimin e rolit të saj si ndihmëse: "Deri në fund u ngjita në mal në jetën time profesionale sikur shoqëroja njerëz. Në përfundim të terapisë, shoqata ishte shtoi: "Ndonjëherë I gjithashtu ndjerë si

të mali të gjithë është duke ecur gjatë. Kështu që shumë njerëzit që më njohin si ndihmës".

Temat e kësaj historie nga Psikoterapia Pozitive pas Nossrat Peseschkian u shfaqën përsëri dhe përsëri në 23 seancat terapeutike, duke përfaqësuar ambivalencën e saj të brendshme midis ndihmës altruiste nga njëra anë, dhënies së të tjerëve dashurinë që i duhej vetes dhe nga ana tjetër. tjera dorë, të herët dëshirë për pavarësinë nga të tjerët. Të ambivalencë ishte bazuar në të bazë konflikt në fëmijërinë te ejani herët në a si prindër rol për motra me përgjegjësinë dhe kuptimin e duhur dhe të lërë mënjanë nevojat e veta për këtë. Ajo u dënua për sjelljen rebele të saj dhe të motrës, për të pavarur impulset.

Konfliktet ndërpersonale me partnerin e saj ishin arsyeja për histori të mëtejshme në terapi, të cilat e vendosën konfliktin e partneritetit në një dritë tjetër. Drejtimi i makinës vetë ishte simboli i saj i autonomisë, i vendimit, pavarësisë dhe objektivit të saj. Tani ajo e ndjente veten në mëshirën e veprimeve dhe vendimeve të të tjerëve, veçanërisht të partnerit të saj. Ajo ishte e pakëndshme, e mërzitur kur partneri i saj duhej ta ndihmonte, si bashkëdrejtues që e kritikonte, nuk mund ta përballonte varësinë nga një person i kujdesshëm dhe i dashur, ndihej si nënshtrim ndaj saj.

Një histori tjetër – "50 vjet mirësjellje" – pasqyronte ambivalencën e pacientit dhe tragjedinë e vetëmbrojtjes altruiste:

*Pas shumë vitesh martesë, një çift i martuar festoi Dasmën e Artë. Në mëngjes së bashku, gruaja mendoi: 'Për pesëdhjetë vjet kam treguar gjithmonë konsideratë për imja bashkëshorti dhe gjithmonë dhënë atij e krokanta krye e të simite. Sot I më në fund duan te trajtoj veten për këtë delikatesë.' E lyente pjesën e sipërme të rrotullës dhe pjesën tjetër ia dha të shoqit. Në kundërshtim me pritjet e saj, ai u kënaq, i puthi dorën dhe i tha: 'E dashura ime, ti më jep gëzimin më të madh të ditës. Për më shumë se 50 vjet nuk kam ngrënë pjesën e poshtme të simite që më pëlqen më shumë nga të gjitha. Gjithmonë kam menduar se duhet ta kesh sepse të pëlqen shumë shumë.'*

Mirësjellja, nënshtrimi ndaj rregullave dhe altruizmi si social normat në fëmijërinë ishin thelbësore për të mbijetesën e prindërve në mjedisin e tyre shoqëror në atë kohë. Arbitrariteti, si donte të jetonte pacienti, ishte e kundërta të të koncept e të familjare. Duke bërë tjera gjëra të mira, së pari e të gjitha për saj motra, dhe duke fituar njohja, e kishte bërë pacientin konceptin e saj, ku ajo në masë të madhe përcaktuar si ajo veproi. Por tani të sëmundje fizike ringjallur të e vjetër konflikti. Ajo mund nr më gjatë kujdes

për të tjerët në mënyrë të vetë-përcaktuar; t'i nënshtrohet kujdesit e të tjerët shkaktuar saj te bien mbrapa në të rol e i varur, sfidues fëmijë.

Me disa histori si ajo për "vështirësinë për t'i kënaqur të gjithë", pacientja zbuloi aspekte të reja të ambivalencës dhe biografisë së saj të brendshme:

A babai xhiron a gomar udhëhequr nga e tij pak djalë. Të djale i vogel është i qortuar nga vëzhgues, kështu që se ai mund tani ngasin gomari në vend të babait, ndërsa babai vrapon. Dikush ankohet për edukimin e dobët të djalit, i cili tani është ulur aq krenar në shalë - kështu që të dy ulen mbi gomar. Ata shahen si torturues të kafshëve dhe më në fund ecin pranë gomarit - dhe qeshin në.

Pacientja u qortua edhe në fëmijërinë e saj për të vet vendimet dhe kishte te ariu të pasojat e kokëfortësisë së saj. Kur u pyetën se si do të vazhdonin ta tregonin këtë histori, të njohur në kultura të ndryshme, pacientët dalin me zgjidhjet e tyre, ndërkohë që ata e njohin dilemën e tyre midis përshtatjes apo edukatës ndaj sinqeritetit për vendimin e tyre, ashtu si pacientit.

Sipas deklaratës së saj të mëvonshme, pacientja ishte në gjendje të merrte kënaqësinë dhe besimin në një humor të ekuilibruar, gjë që ajo tha kur foli me të në një intervistë 9 vjet pas të terapi. Në mënyrë spontane ajo kujtoi historitë orientale, rëndësinë e të cilave për terapinë e theksoi sërish si çelës përvojë në të terapi. Nga a terapeutike nga këndvështrimi, ajo ishte në gjendje të rivlerësonte dhe të zgjidhte dilemën e konflikteve dhe koncepteve të pavetëdijshme, ndërpersonale dhe socio-kulturore, të cilat kishin qenë të nevojshme për sistemin familjar më herët, por që u rregulluan më vonë, në situatën e sigurt terapeutike me ndihmë e rrëfimit procedurat.

### **Funksionet e tregimeve në psikoterapi**

Ëndrrat janë histori shumë personale që lindin çdo natë. Kuptimi i tyre nuk është i hapur, por i koduar në simbole. Ndërsa ëndrrat janë një mitologji individuale, tregimet, fjalët e urta, përrallat apo këngët tradicionale popullore përmbajnë mitologji kolektive. "Një mit personal është një plejadë besimesh, ndjenjash, imazhesh dhe rregullash - që veprojnë kryesisht jashtë vetëdijes së vetëdijshme - që interpreton ndjesi, konstrukton i ri shpjegime, dhe drejton sjelljen Mitet personale flasin për të i gjerë shqetësimet e identitetit (Kush jam unë?), drejtimit (Ku po shkoj?) dhe qëllimit (Pse po shkoj atje?). Që një sistem i brendshëm imazhesh, tregimesh dhe emocioneve të quhet mit personal, ai duhet të trajtojë të paktën një

e të bërthamë shqetësimet e njerëzore ekzistencës." (Feinstein D, Krippner S)

Nga njëra anë, tregimet përshkruajnë norma shoqërore me të cilat lexuesit ose dëgjuesit mund masë e tyre vet besimi; nga ana tjetër, ata vënë në dyshim normat, veçanërisht duke i ekzagjeruar ato, dhe i ftojnë njerëzit të vënë në dyshim të tyre. Dilema e konfliktit të brendshëm, 'am-bivalenca' në konfliktet e vlerave, tragjedia e përvojës shpesh mund të bëhen më të kuptueshme në një histori sesa në shpjegime logjike. Këtu dija është më e krahasueshme me njohurinë estetike, një siguri që mund të rritet nga një rrëfim, një cilësi që rrallë mund të arrihet kaq shpejt përmes diskutimit. Statistikat mbi regresionin e insekteve në Evropë, për shembull, janë më pak të kuptueshme dhe më pak përshkruese sesa shembulli i xhamave të pastër në udhëtime më të gjata në krahasim me situatën e njëzet viteve më parë, kur xhami duhej të pastrohej vazhdimisht për të qenë në gjendje të ngasësh. në mënyrë të sigurtë.

Historitë shkaktajnë një ndryshim të vizionit. Ata mund të çlirojnë ndjenjat dhe mendimet e dëgjuesit, duke çuar shpesh në përvoja aha. Ato shërbejnë si pasqyra, ftojnë identifikimin

- lexuesi ose dëgjuesi njeh veten, nevojat e tij dhe e tij situatë, ai mund pasqyrim ato në të bazë e historia, pa duke u bërë të subjekt vetë, dhe më në fund kujton përvojat e tij. Tregimet paraqesin zgjidhje të mundshme si modele, me të cilat mund të krahasohen të vetat, por ato lënë një hapësirë të gjerë interpretimi për veten. Kreativiteti.

Përrallat, rrëfimet dhe fjalët e urta janë bartës kulturor e traditë. Madje nëse ata janë të njëjtë përsëri dhe përsëri, ata fitojnë kuptimin e tyre të ri për të gjithë. Mitet e krijimit, legjendat klasike ose modelet bazë dhe arketipet e përsëritura të përrallave dhe këngëve për fëmijë janë kolektive modele e të kuptuarit. Të Në to mund të gjenden tema të mëdha psikoterapeutike të vetëpunësimit (Hansel dhe Gretel), formimit të ndërgjegjes (Goldmarie dhe Pechmarie), konfliktit të trekëndëshit (Edipi) ose situatës së pragut (Dragon Slayer, Iron Hans). Në Transkulturore Pozitive Psikoterapia, pacientët pyeten për përrallat e tyre të preferuara dhe identifikimin e tyre me figura apo veprime. Identifikimi me rolet rezulton në referenca narrative ndaj koncepteve bazë dhe konflikteve bazë të tyre dhe familjes. Si ndërmjetës ndërkulturorë, tregimet reflektojnë të sjellje dhe duke menduar e njerëzit nga prejardhje të tjera kulturore, magjepsja e të huajit relativizon rregullat e veta dhe inkurajon perceptime të reja. E qeshura çlirimtare pas një histori



liron një "neurotike" në terapi, i jep fund të qenit i bllokuar në një rreth vicioz të brendshëm. Humori është si kripa në supën e terapisë, duke përshpejtuar depërtimin dhe relativizimin e koncepteve fikse. Në psikologjinë e thellë, humori kuptohet si mekanizmi më i pjekur mbrojtës dhe kapërcen rezistencën ndaj ndryshimeve në terapi, të cilat do të kuptoheshin si aftësia për t'u mbajtur pas ndryshimeve të mëparshme dhe për të kundërshtuar ndryshimet. Ashtu si fjalët e urta, tregimet janë një nga mjetet më efektive për të kapërcyer rezistencën.

Për pacientët që i përmbahen të kaluarës, historitë janë efektive si ndërmjetës për ndryshimin e vuajtjes, për të ndryshuar dilemën midis nevojës dhe nevojës së jashtme, konfliktit të brendshëm, frenimit, përmes vendimit të tyre, të panjohur, si dhe për t'i qëndruar asaj. Në terapi, efekti depo zbulohet në mënyrë të përsëritur: disa nga pacientët nuk reagojnë ndaj disa historive në fillim, por vetëm kthehen. te ato pas disa koha, që nga viti e tyre kuptimi është bërë qartë në të ndërkohë. Tregime veprojnë si ndihmon regresionin, duke na kujtuar situatën fëminore të takimeve imagjinative me imazhet, përrallat dhe tregimet, nxitjen e krijimtarisë dhe spontanitetit pa menduar, tejkalimin e rezistencës racionalizuese, intelektualizuese. Disa histori janë provokuese: ato paraqesin një kundërkoncept ndaj të cilit pacientët marrin qëndrim. Ato janë veçanërisht të përshtatshme në fazën e katërt të verbalizimit dhe ballafaqimit me tema konfliktuale, kur tashmë ka besim terapeutik. ekziston.

Trekëndëshi pacient - terapist - histori ofron një dimension të mëtejshëm transmetimi, lehtëson marrëdhënien e dyfishtë në ndërlidhjen e tij, lejon që të dy të shikojnë së bashku diçka të tretë. Kjo është e krahasueshme me terapinë me adoleshentët që mbyllin sytë për t'u mbrojtur e tyre vet e drejtpërdrejtë të folurit, por janë në gjendje të bisedoni mirë për diçka të tretë dhe hapen në këtë proces.

Tregimet janë ndihma shoqëruese që çojnë në thelbin e pavetëdijshëm. Përvojat fillestare me përralla, të treguara nga personat kryesorë referues, formësojnë trajtimin e së mirës dhe së keqes, jetës dhe kalimit, veprimt dhe mosveprimt në të magjike faza ndërmjet të 3 dhe viti i 6-të e jeta. Ata formë të bazë për të zhvillimin të ndërgjegjes, përmbajnë figura identifikuese që janë të njohura për fëmijët, skena që i ndihmojnë ata të përjetojnë vetë botën përndryshe të pakontrollueshme. Në fazën magjike objektet mund të gjallërohen, lidhjet kuptohen, bota mund të ndikohet nga veprimi magjik. Në këtë fazë të inteligjencës paraoperative, fëmijët mundin emocionalisht

kuptojnë historitë e treguara atyre nga kujdestarët e tyre, edhe nëse kuptimi racional nuk është zhvilluar ende. Përrallat Grimm të kulturës gjermanofolëse përdorin të njëjtat motive që ndodhin në ëndrra dhe në detyra zhvillimore: "Hansel dhe Gretel" ose "Nëna Holle". sado mizore të duken këto përralla për të rriturit, ato simbolizojnë procesin e natyrshëm të shkëputjes deri në vendimin e vetëpërgjegjshëm, veprim dhe vetë-mjaftueshmërisë. zanë përralla krijojnë një film logjik dhe lojëra me role tek fëmija, ato nisin përvojën dhe shkëmbimin e përbashkët, nxisin ndjenjat në situatën narrative dhe magjepsin dëgjuesin. Librat me figura e plotësojnë këtë, por nuk zëvendësojnë imazhet e brendshme që lindin kur përrallat lexohen me zë të lartë në marrëdhëniet me personat më të rëndësishëm referues.

## Metodologjia

### Tregime terapeutike në letërsi

Carl Gustav Jung përpiloi "arketipe" nga "pavetëdija kolektive", "shtresa themelore mendore kolektive" e njeri, e cila mund të jetë gjetur në shumë kulturave dhe të bëjë të kuptueshme përmbajtjen e ëndrrave në terapi. Arketipi është "jo vetëm një imazh në vetvete, por edhe një dinamis, e cila shfaqet në numinozitetin, fuqinë magjepsëse, imazhin arketip". Në vazhdimësi të tij, të zvicerane psikoanalist Verena Kast (1993) përkshkruan se si ajo përdor përrallat tradicionale evropiane në terapi, të ngjashme me punën me të ëndrrat.

Bruno Bettelheim (1993) formuloi titullin e librit "Kinder brauchen Märchen" ("Fëmijët kanë nevojë për përralla") për të nxjerrë në pah nevojën e rrëfimeve, veçanërisht në "fazën magjike" të moshës parashkollore, për një zhvillim të shëndetshëm njerëzor. Një nga shpikësit dhe përdoruesit më të njohur të metaforave dhe rrëfimeve spontane është Milton Erickson (2022), të cilit spontaniteti dhe shpikshmëria në dialogun me pacientët nëpërmjet riformulimit në situatën hipnoterapeutike relativizuan shpejt këndvështrimin e tyre, duke lënë hapësirë për ndryshim.

Ende ka shumë pak rezultate të efektit të terapisë narrative që mund të gjenden në kërkime: Tritt et al. vërtetoi në 1999 se psikoterapia pozitive ishte gjithashtu në mënyrë të konsiderueshme efektive në praktikë me të aplikacion të tregimeve dhe metaforave të metodës imanente me anë të trajtimit të mbi 300 pacientëve. U përpiluan tregimet orientale të përpiluara nga Peseschkian në vitin 1979 nga atij dhe e tij familjare në Irani nga gojore

traditat. Në "Der Kaufmann und der Papagei" ("Tregime orientale"), ai dokumentoi përvojat e tij në tregim terapi nga do të thotë e rast raporton, në e cila ai përdorte edhe duke thënë mençuri, citate nga fituesit e çmimit Nobel apo filozofët.

Dialogët e përrallave të treguara në mënyrë alternative nga fëmija dhe terapeuti ishin fillimisht të përdorura për diagnostifikimit në urdhëroj të kuptosh të psikodinamika e fëmijët, dhe mund të përdoret në mënyrë terapeutike në terapinë e fëmijëve dhe adoleshentëve. Për shembull, unë filloj si terapist me "Një herë ishte një princ që..." dhe fëmija vazhdon histori deri sa atë kalon të narrative filli mbrapa te mua, ashtu siç ia kaloj sërish fëmijës, derisa të jetë bërë një vepër më vete me personazh, tema, dramë dhe shpërbërje. Në narrativën që shfaqet në mënyrë interaktive - ndonjëherë e ndërprerë nga të qeshurat ose habia - shfaqen temat qendrore të fëmijës që përndryshe mund të shiheshin në lojë, por shpesh janë të pavetëdijshme për familjen. Beaudoin, Marie-Nathalie et al. hetuar të efekt e narrative terapi në nxënësit e shkollës dhe gjetën "përmirësim të rëndësishëm në vetëdijen, vetë-menaxhimin, ndërgjegjësimin/empatinë sociale dhe vendimmarrjen e përgjegjshme".

Tregimet e shkurtra të urtësisë së Anthony de Mello (2005) sjellin surpriza në terapi si hapës të dyerve për situatat e pavetëdijshme dhe paradoksale që pasqyrojnë e brendshme dilema e pa ndjenja konfliktet për pacientët. Kjo të kujton Koans, "paradoksale, logjikisht e pazgjdhshme gjëgjëza" në aziatike kulturat, si ata janë aplikuar në sisteme dhe narrative terapi. Të duke thënë "Mos përpikuni të kuptoni atë që nuk keni përjetuar vetë" nga Budizmi është një shembull i një tregimi që mund të ketë një efekt lehtësues te të afërmit në terapinë e traumës. Të lejosh diçka të të vijë, të jesh i hapur për mungesën e të kuptuarit, jo për të dëshiruar për të ndihmuar, por për ta lënë tjetrin të zhvillohet, qëndroni për parimin e njohjes së paqëllimshme: "Nëse hiqni dorë nga dëshira për të kuptuar, jeni në rrugën e mirëkuptim".

## Diskutim

### **Ballafaqimi me tregimet në terapi dhe si të zgjidhni një histori**

Nëse është e mundur, pacienti do të lexojë historinë e zgjedhur. Për disa njerëz, megjithatë, "leximi me zë" është i rënduar nga përvojat e shkollës; mund t'u tregohet ose t'u lexohet edhe një histori. Më pas, si terapist, mund të pyes: "Si e kuptoni këtë

histori?" ose "Si je

ndjehesh me këtë histori?", më vonë: "Çfarë të vjen në mendje?" ose "Çfarë ju kujton?" The pyetja: "Si mund të histori shko në?" është të përshtatshme për të si proces me tutje zhvillimin e e dikujt vet shtigjet. Për të tjerat i përshtatet: "Si do të kishit reaguar nëse do ta kishit përjetuar këtë? Konflikti bazë vjen më afër në mënyrë asociative kur bëj pyetjen e parë të lidhur të tilla si: "Çfarë ju kanë vetëm ndjerë, çfarë bën ju kujton e?"

Parakusht për aplikimin terapeutik është profesioni im si terapist me histori në kuadrin dialogues të vetëdijes. Rezultati është një grup me përvojë subjektive emocionale që përshtatet në mënyrë intuitive në terapi. Pjesëmarrja emocionale e të dyve në takimin terapeutik krijon një skenë imagjinare në dhomën e terapisë, e cila ndikon në marrëdhënien terapeutike. Në terapinë e orientuar psikodinamike, përzgjedhja e tregimeve vetëm në bazë të përmbajtjes nuk ka kuptim. Megjithatë, disa histori kanë vërtetuar vlerën e tyre në terapi, këtu janë disa shembuj:

Ka histori që janë të përshtatshme për shumë situata jetësore. Këto përfshijnë "Shikuesit dhe Elefanti" si a simbol për të ndryshim e vendndodhjen tashmë në fazën e parë të terapisë (Peseschkian 1979 f. 73, 2016 f. 79) , "Sorbi dhe pallua", një fabul për të pasqyruar pikat e forta dhe të dobëta të dikujt (1979, f. 115, 2016, f. 125) në kursin e mëtejshëm, ose "Historia në të Mënyra", e cila është veçanërisht të përshtatshme për njerëzit që vuajnë fizikisht dhe ata që deri tani kanë zhvendosur stresin (1979, f. 75f, 2016, f. 81-82.). Bëhet fjalë për një endacak që ecën përgjatë një shtegu në dukje të pafundme pa pushim të ngarkuar me ngarkesa. Gjatë rrugës ai takon njerëz që e bëjnë të vetëdijshëm për një të tjetër apo tjetrën barrë, në mënyrë që gradualisht të çlirohet prej saj. Së fundi ai realizon vetëm se atë është të gur mulliri ai vesh përreth e tij qafa në a litar se bën atij ecin të përkulur.

> Nga kjo ai mund më në fund falas vetë kur ai duket poshtë mbi veten e tij. Kjo histori bën pacientët bashkëpunëtor veten e tyre në bisedë ose në të fotot pikturuar të të histori: Të e ndryshkur zinxhirë se era përreth të kyçet e endacakëve shpesh kuptohen si simbolet e të pazgjdhura marrëdhëniet me të prindërit, të gurë në

të duart me detyrat se mund në fakt të jetë i hedhur poshtë, të gur mulliri si të vetëpërgjegjës barrë. Tregime të tilla si "50 vjet mirësjellje" (1979, fq. 89, 2016, fq. 96), "A arsyeja te të jetë mirënjohës" (fq. 96, 2016, fq. 103-104), "Guximi te e verteta" (fq. 94, 2016, fq. 102) pasqyrim

konflikti kryesor i mirësjelljes - hapja dhe mund të përdoret për reflektim. "The memory Prop" (f. 133, 2016, fq. 143) është një nga historitë provokuese në të cilën bindja dhe njëanshmëria në veprim janë shqetësimet kryesore, zbatimi i të cilave ka kuptim vetëm në fazën e katërt të menaxhimit të konfliktit. Këto përfshijnë gjithashtu të "shperblim e pastërti", e cila shpesh shkakton protesta të pacientëve (f. 134, 2016, f. 143-144), ose "hakmarrje e vonë" (fq. 136, 2016, fq. 146) - pacientët Gjej e tyre pozicionin e vet nëpërmjet përballje.

Shpërthimi i një konflikti të brendshëm përshkruhet në "Mrekullia e Rubinit" (1979b, f. 56, 2016, f. 61): Një kalif kishte e ndaluar duke kënduar. Kur a dervish, te besimi i të cilit i përkiste këngës së vallëzimit, e dëgjoi, zemra e tij u shtrëngua në një gungë nga pikëllimi për të dhe vdiq. Mjeku ekzaminues gjeti gungën në formë rubini dhe e kaloi atë, kështu që u përpunua në një unazë të vlefshme që mbante halifi. Kur vetë kalifi filloi të këndonte, unaza u bë përsëri e lëngshme. - Tregime të tilla, të ngjashme me ato të mëposhtme, kanë kuptim vetëm në ndërtimin e besimit faza.

Për pacientët me pyetje ekzistenciale ka histori si "fund apo agim? (Peseschkian 1983, "In Search e Kuptimi," 2016, fq. ), "Të Xhami Sarkofagu" (Peseschkian 1979, f. 113, 2016, f. 122-123) ose "Një program tjetër i gjatë" (1979, f. 125, 2016, f. 136). Një tjetër shembull është "Të Profeti dhe të E gjatë Lugët" (1979, f. 141, 2016, f. 24-25).

#### **Procesi Natyror i Takimit të Narrativave në Terapi**

Procesi i terapisë narrative mund të kryhet sipas "tre fazave të ndërveprimit" mund të shihet "lidhja - diferencimi - shkëputja" si në ciklin e takimit të përditshëm "Dita e mirë - si janë gjërat? - Për të parë përsëri". Përshëndetja qëndron për interesin për personin tjetër, për referimin tek objekti - çështja e mirëqenies për shkëmbimin e të panjohurës, krahasimi i vlerësimeve - formula e lamtumirës nënkupton që njëri ka marrë diçka me njërin nga tjetri. mbi vete rrugë, kështu që se një supozon se një sheh përsëri, që veten e të subjekt zhvillohet me tutje në të reflektimi nga Objekt.

Efekti procedural i një narrative në hapat identifikim - asociim i lidhur me përmbajtjen - zhvillim procesi është të krahasueshme: Identifikimi me pjesë të rrëfimit shkakton reagime spontane emocionale kur duke dëgjuar, ndjenje, duke empatizuar, a

shoqata e lidhur me përmbajtjen në bazë të të mëparshmes së vet përvojë (duke menduar, duke sqaruar, emërtimi) dhe sjell ndryshime në perceptimin e së ardhmes (zhvillimi, ndryshimi në vlerësim). Ky proces shkakton një relativizim të përvojave dhe normave të mëparshme, një ndryshim të perspektivës ose vendndodhjes, duke e bërë përmbajtjen e kujtesës të paqëndrueshme kur ato merren, dhe çon në mënyrë spirale në ndryshime në ndjenjë, të menduar dhe gjykim, dhe kështu në një proces zhvillimi individual. A kineze poemë mund simbolizojnë kjo në mënyrë pikturë:

*Dielli i Bardhë perëndon të kodra;  
Lumi i Verdhë rrjedh në deti.  
Me dëshirën për të shkuar kjo larg  
siç e shohin  
sytë, ngjis një shkallë  
tjetër. (Wang Zhihuan,  
688-724)*

#### **Fazat e ndërveprimit terapeutik në terapinë narrative**

Të individual fazat e të terapi kërkojnë qëndrime të ndryshme terapeutike dhe histori të përshtatshme. Hapi i parë në aplikimin terapeutik të rrëfimeve është shoqërimi nga terapisti, i cili ofron një histori, një anekdotë ose një urtësi të thënë. Perceptimi dhe shoqërimi spontan i pacientit është i krahasueshëm me "ngrohjen" në psikodramë të hyrjes në një marrëdhënie emocionale me narrativën dhe në këtë mënyrë ndryshimin e këndvështrimit. Kështu qëndron tregimi "Elefanti dhe vizitorët". për:

*Një elefant ishte sjellë në ekspozitë natën në një dhomë të errët. Njerëzit u dyndën në tufa. Që kur ishte e errët, të vizitorët mund jo Shiko të elefant, dhe ndaj u përpoqën të kapnin formën e saj duke e prekur. Meqenëse elefanti ishte i madh, çdo vizitor mund të kapte vetëm një pjesë të kafshës dhe ta përshkruante atë me prekje. Një nga vizitorët, i cili kishte kapur këmbën e një elefanti, shpjegoi se elefanti ishte si një kolonë e fortë; një i dytë, i cili preku tufat, e përshkroi elefantin si një objekt me majë; një i tretë, i cili kapi veshin e kafshës, tha se nuk ishte ndryshe nga një tifoz; i katërti, i cili e përkëdheli elefantin në shpinë, pohoi se elefanti ishte i drejtë dhe i sheshtë si një shtrat. (Pas Mowlana).*

Një këndvështrim i ri për situatën e tij fitohet dhe herë pas here e bën të vetëdijshëm për funksionalitetin e simptomave. Peseschkian e përshkruan këtë si një "interpretim pozitiv", Mentzos si një "funksion të mosfunksionalitetit". Peseschkian ka

të bëjë me ekzaminimin e tregime nga a të ndryshme  
kulturore rrethi si

një perspektivë transkulturore për zgjerimin e perspektivës së dikujt, e cila në këtë mënyrë fillon një ndryshim të vendndodhjes.

fshehura dhe potencialet.

Në fazën e dytë, konceptet ose temat që janë në rrezik emërtohen në takimin terapeutik. Peseschkian e quan këtë hap diferencim; korrespondon me përzgjedhjen e protagonistit në psikodramë (pas JL Morenos) që sjell në skenë historinë e tij. Historia "Nga sorra dhe pallua", dinamika ndërpersonale e të cilit, e ngjashme me fabulat e Ezopit, që ilustrojnë sesi konfliktet e vlerave bëhen përmbajtje e keqkuptimeve, janë të përshtatshme për fazën e dytë: Korbi në një pemë portokalli blasfemon për këmbët e shëmtuara të një palloi që struket në të parku. Të pallua përgjigjet se ai është mirë i vetëdijshëm nga kjo, por se ai është i respektuar për e tij e mrekullueshme pendë. Për pacientët, kjo ka të bëjë me aftësitë e tyre të stresuara, virtytet ose sociale normat, emërtuar nga Peseschkian si aftësitë aktuale. Shembujt janë rendi, përpikëria, drejtësia si norma shoqërore ose "aftësi dytësore aktuale", dhe koha, dashuria, besimi si nevoja emocionale ose "aftësi primare aktuale". Aftësi të tilla dhe konceptet që rezultojnë ekzistojnë në të gjitha kulturat, por ato kanë formë të ndryshme. Tregimet vendosin koncepte në këndvështrime, të cilat mund të kenë qenë shumë funksionale në kohët e mëparshme, por janë bërë të papërshtatshme ndërkohë. Tregime të mëtejshme mbi përmbajtjen e qasjes në bazë të temave qendrore të konfliktit janë, për shembull, "Drejtësia në Përtej" (Peseschkian) ose përveç kësaj, në të subjekt e padrejtësi apo drejtësi, "Tre Deve Shoferët" nga bota islame, të cilat i vizualizojnë të tilla dilema.

Një hap tjetër, i tretë në terapinë narrative përfshin përvojat biografike të pacientëve dhe mbi të gjitha në dispozicion burimet. Psikodramë përdor të rol lojë e rrëfimit nga protagonistët ose aktorët. Tani mund të reflektohen përpjekjet e mëparshme për zgjidhje ose aftësitë e veta në përballjen me dilemën. Tregimet "Ndarja e farës më të mirë", në të cilën një fermer misri jep të tijën më e mira farë misri te e tij fqinjët kështu që se ai vetë, si të tjerët, merr misrin më të mirë të pjalmuar nga era, janë të përshtatshëm për këtë. Përshkruhet konflikti mes prosocial dhe egoist. "Njeriu me një këmbë", i cili vuan nga në këmbë në një këmbë, por OBSH përdor këmba tjetër vetëm pasi i kërkohet nga jashtë të lehtësohet, simbolikisht qëndron për të dhënë, ekzistuesen, ligjet, lat. positum, e përdorur nga Peseschkian për të shpjeguar fjalën "pozitive" të drejtimit të tij terapeutik "Psikoterapi Transkulturore Pozitive" si një metodë për zhvillimin e aftësive të

Vetëm atëherë, në hapin e katërt, mund të zgjidhet zgjidhja e konfliktit, verbalizimi i ambivalencës, dilemës, konfliktit dhe përgjegjësisë në rritje të personit në marrëdhënien terapeutike. Tregimi "Vështirësia për t'i kënaqur të gjithë" me babanë, djalin dhe gomarin (shih më lart), në të cilin bëhet i domosdoshëm pajtimi i interesave në konfliktin e vlerave të mirësjelljes dhe çiltërsisë. përfaqësues e të fakt se a vendim është e pashmangshme. Në konfliktin e brendshëm terapia ka të bëjë kryesisht me normat shoqërore të theksuara në mënyrë të njëanshme, me "aftësitë aktuale" që bien në kontradiktë, me normat shoqërore, të cilat kundërshtojnë nevojat emocionale dhe shkojnë në "aderimin neurotik". Psikodrama i jep hapësirë reagimit të lojës së roleve këtu - ajo pasqyron se si lojtarët e ndryshëm të roleve e përjetuan njëri-tjetrin në veprim.

Hapi i pestë i fundit është integrimi i të zbuluarve në jetën e përditshme dhe shtrirja e qëllimit për të zhvilluar qëllime të reja pas depërtimit dhe reduktimit të simptomave, në psikodramë ndarja e audiencës dhe rrjedhimisht shtrirja e teatrit në të ardhmen çdo ditë. jeta qëndron këtu. Përfaqësues e tregime ajo pikë përtej një qëllimi të mëparshëm terapeutik janë "Agimi i një dite të re" ose "Vetëm fara", gjithashtu "Rreth jetës së përjetshme". Në anën terapeutike, fokusi është te shoqërimi jashtë terapisë, autonomia me të reja, individuale qëllimet.

#### **Një përvojë terapeutike me një histori ballafaqese**

"Tigri dhe rrushi i ëmbël" u tha në hapin e katërt të trajtimit të një pacienti me një çrregullim të rëndë ankthi (agorafobi dhe sulme paniku):

*Një fatkeq ditë, a endacak ishte duke ikur nga një tigër që po e ndiqte. Ai vrapoi derisa arriti në buzë të një faqeje shkëmbi ku u ngjit me mundim poshtë. Ai u ngjit pas një hardhie të trashë dhe u var mbi humnerë. Tigri murmuriti atij.*

*Papritur a e zyrtë ulërimë tingëllonte nga më poshtë - oh shoku, nga poshtë një tigër i dytë e shikoi lart! Në hardhia qenia njerëzore e varur, në mes midis dy tigrave.*

*Dy minj të vegjël, një i bardhë dhe një i zi, vrapuan mbi shkëmbinjtë gëlqerorë. Me shumë kënaqësi filluan të gërryenin rrënjët e hardhisë.*

*Hardhia u përkul rëndë nën barrën e endacakit, i cili zbuloi para tij një hardhi me rrush të vogël e të*

*lëngshëm në rrezet e diellit. Duke mbajtur me një dorë, ai shtrirë jashtë të tjera dhe të zgjedhura a kokrra të kuqe, në fund një dhe një më shumë.*

*Ai thirri: Sa i shijshëm është ky rrush!*



(sipas një tregimi mongol, të regjistruar nga A. Remmers)

Dialogu në terapi në të sesioni pas të futja e kësaj histori:

*Pacienti: Përshëndetje, unë u ktheva këtu në praktikën tuaj!*

*Terapistja: Mirëdita, më vjen mirë që jeni këtu, si ishte rruga?*

*Pacienti: Kësaj radhe vetëm miku është me mua, po pret jashtë në të makinë, atë shkoi sot tashmë pa timen nënë (Shënim Th: ajo kishte te shoqërojnë saj më parë).*

*Terapistja: Si ndihet për të?*

*Pat: Disi më mirë se menjëherë pas bisedës së fundit, kisha aq shumë për të menduar kur më tregove historinë për njeriun me rrush dhe tigër! I kishte tha po, në të tilla a rast të rrushi kurrë nuk do të të jetë e embel për unë, dhe I mendoj, si e tmerrshme është situatën e tij, si mund të gëzojë akoma atje? - E megjithatë është pra, vuajtja dhe pikëllimi dhe pikëllimi dhe gënjeshtria e bukur janë kaq afër. U bë e qartë për mua se çfarë kam për një mik të dashur, çfarë ka kaluar ai tashmë në këtë kohë, çfarë të tjerët me siguri nuk do të kishin duroi.*

*Terapistja (e kupton thënien si hap të vetë pacientit dhe admirimin e durimit të mikut edhe si fillimin e diferencimit drejt pavarësisë): Sot ke ardhur tashmë vetëm, pa shoqërinë e nënës. Ti nuk ishe dakort me historinë e radhe te pare dhe kam pershtypjen që e ke kapercyer veten te merresh me kjo të pakëndshme temë. Çfarë është atë si për ju te i kanë bërë të gjitha këto për veten tuaj vet?*

*Pacienti: Sot I vërtetë duan te merrni diçka jashtë përsëri të seancës sonë që të mund të shkoj atje veten time.*

Për shkak të modeleve që paraqesin historitë, ato mund të kenë funksione të ndryshme në terapi, këshillim dhe zgjidhje konflikti (N. Peseschkian, 2006, PP. 24-34). Nga njëra anë ato krijojnë norma me të cilat lexuesit ose dëgjuesit mund të maten. Nga ana tjetër, ata vënë në pikëpyetje normat dhe i ftojnë njerëzit t'i shohin ato si relative. Në formën e terapisë, këto histori mund të jenë mjeti i ndryshimit të këndvështrimit që është qëllimi i terapisë. Ata mund të çlirojnë ndjenjat dhe mendimet e dëgjuesve dhe shpesh të çojnë në momente ndryshimi. Funksioni i tyre pasqyruet çon në identifikim. Të lexues ose dëgjues njih veten, nevojat e tij dhe gjendjen e tij në to. Ai mund të reflektojë mbi tregime pa vetë duke u bërë të fokusi e këto reflektime dhe më në fund ai mund të kujtojë përvojat e veta. Tregimet paraqesin zgjidhje të cilat mund të jenë

modele kundrejt të cilave mund të krahasohet qasja e dikujt, por që lënë hapësirë edhe për interpretim më të gjerë. Tregime janë veçanërisht të dobishme në duke sjellë ndryshim në pacientët ose klientët OBSH janë duke mbajtur i shpejtë drejt ideve të vjetra dhe të vjetruara. Një parakusht për përdorimin e tregimeve është që vetë terapisti të jetë përfshirë me tregimet, veçanërisht në kuadrin e vetëpërvijës. Kjo i jep terapistit një depo tregimesh nga të cilat ato janë të përshtatshme për situatën e caktuar mund të jetë vizatuar në mënyrë intuitive. Aktiv të tjera dorë, një zgjedhje thjesht racionale e tregimeve të bazuara tërësisht në përmbajtjen e tyre nuk do të kishte asnjë kuptim në një terapi të tillë të orientuar drejt psikodinamikës. Megjithatë, disa histori janë gjetur të dobishme në terapi për situata specifike dhe konfliktet.

## konkluzioni

Karakteristika e një metode psikodinamike narrative tregohet qartë këtu: Tregimet janë ndihmesa në shoqërim që çojnë rrugën drejt thelbit më të thellë dhe të pavetëdijshëm. Brenda një procesi pesë hapash të ndërveprimit, qasjet narrative nxisin ndryshime të perspektivave, sistemeve të besimit dhe mekanizmave mbrojtës në terapi.

## Referencat

- [1] **BEAUDOIN, MN., MOERSCH, M., EVARE, B.** (2016). Efektiviteti i terapisë narrative me zhvillimin e aftësive sociale dhe emocionale të fëmijëve: Një studim empirik i 813 tregimeve për zgjidhjen e problemeve. *Journal of Systemic Therapies*. 2016/09/01. fq 42-59. DOI: [10.1521/jsyt.2016.35.3.42](https://doi.org/10.1521/jsyt.2016.35.3.42)
- [2] **BETTELHEIM, B.** (1992). *Kinder brauchen Märchen*. dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG; 37. Botim. 400 fq.
- [3] **DE MELLO, A.** (2005). *Wer bringt das Pferd zum Fliegen?: Weisheitsgeschichten (HERDER spektri)*. Verlag Herder; edicioni i 2-të. 176 fq.
- [4] **ERICKSON, MH, ROSSI, EL** (2022) *Gesammelte Schriften von Milton H. Erickson: Gesamtausgabe / Studienausgabe në 6 Bänden (Hypnose und Hypnotherapie)*. Carl-Auer Verlag GmbH; edicioni i 3-të. 2546 fq.
- [5] **FEINSTEIN, D., KRIPPNER, S.** (2008). *Mitologji personale*. Santa Rosa, CA: Energy Psychology Press. fq. 5–6. ISBN 160415036X
- [6] **FRAIBERG, S.** (1969). *Die magischen Jahre in der Persönlichkeitsentwicklung des Vorschulkindes*. Rowohlt.
- [7] **JOISTEN, K. (Hrsg.)** (2007). *Etika narrative*. Akademi Verlag, Berlini.
- [8] **JUNG, CARL GUSTAV.** *Zur Psychologie des Kindarchetypus*. Në: *Gesammelte Werke Band 9.1*.

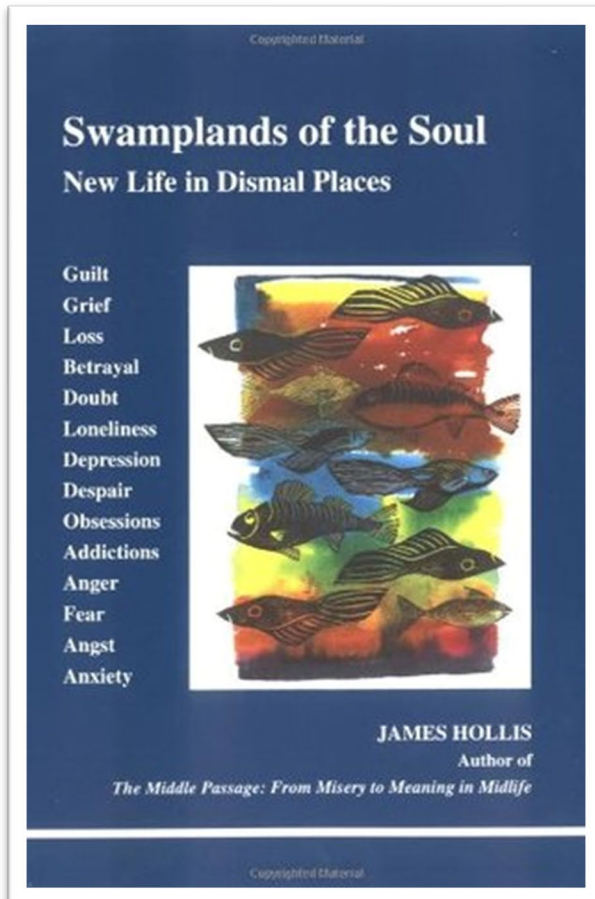
- [9] **KAST, V.** (1993). *Märchen als Therapie*. dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG; 15. Botim. 220 fq.
- [10] **KOPP, S.** (1971). *Guru: Metaforat nga a Psikoterapist*. Palo Alto, CA. Librat e shkencës dhe sjelljes. 180 fq.
- [11] **MILLS J., CROWLEY R.** (2006). *Therapeutische Metaphern für Më e dashur und das E sjellshme në uns*. Carl-Auer Verlag GmbH; 3., botim. 287 fq.
- [12] **PESECHKIAN N.** (2016). *Në kërkim të kuptimit. Një psikoterapi me hapa të vegjël*. Heidelberg; Nju Jork: Springer; 1985b. (botimi i parë gjerman në 1983, botimi i fundit në anglisht në 2016 nga AuthorHouse MB)
- [13] **PESECHKIAN, H., REMMERS, A.** (2013): Psikoterapia pozitive. *Musik- Tanz und Kunsttherapie*. 24 (4): 210-211
- [14] **PESECHKIAN, N.** (1987). *Psikoterapia pozitive. Teoria dhe praktika e një metode të re*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag; 1987. (botimi i parë gjerman në 1977)
- [15] **PESECHKIAN, N.** (1988). *33 und eine Form der Partnerschaft*. Fischer Taschenbuch. 288 fq.
- [16] **PESECHKIAN, N.** (2016). *Tregimet orientale si teknika në psikoterapi pozitive: Tregtari dhe papagalli*. Bloomington, SHBA: AuthorHouse; 2016. (botimi i parë gjerman në 1979)
- [17] **PESECHKIAN, N.** (2016). *Terapia pozitive familjare. Familja si terapist*. Berlin, Heidelberg: Springer; 1986. (së pari gjermane botim në 1980, të fundit anglisht botim në 2016 nga AuthorHouse MB)
- [18] **PESECHKIAN, N. BATTEGAY, R.** (2006). *Die Treppe zum Glück: 0 Antworten auf die großen Fragen des Lebens*. FISCHER Taschenbuch.
- [19] **REMMERS, P.** (2015): *A ishte ist ästhetisches Wissen? Überlegungen zur Konzeption einer Wissensform*. Ästhetisches Wissen, hg. v. Christoph Asmuth & Peter Remmers, Berlin: De Gruyter, 391-418, 2015
- [20] **SIMON-WUNDT, T.** (1997). *Märchendialoge mit Kindern: Ein psychodiagnostisches Verfahren Paperback*. Klett-Cotta /JG Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger. 160 fq.
- [21] **TRITT, K., LOEW, TH, MEYER, M., WERNER, B., & PESECHKIAN, N.** (1999). Psikoterapia pozitive: Efektiviteti i një qasjeje ndërdisiplinore. *The European Journal of Psychiatry*, 13, 231-241.
- [22] **WANG YANBO, REN GUANG** (ed.) (1996). *Një përzgjedhje e poezive klasike kineze me ilustrime*. Pekin, Kinë Esperanto Shtypni.

## RISHIKIM LIBRI



### nga Olga Lytvynenko

Dr. i Shkencës (Psikologji), Profesor, Departamenti i Psikologjisë së Përgjithshme dhe Psikologjisë së Zhvillimit të Personalitetit, Odessa National II Mechnikov University (Odessa, Ukrainë), Master Trainer PPT, Anëtar i Bordit të Drejtorëve WAPP Email: [dr.olgalytvynenko@gmail.com](mailto:dr.olgalytvynenko@gmail.com)



### Hollis, James: KËNATAT E SHPIRTIT: JETA E RE NË VENDE TË MËRQYSHME

Botues: Inner City Books (1996) Gjuha:

Anglisht

Letra e letrës: 155 faqe

ISBN-10: 9780919123748

ISBN-13: 978-0919123748

Kur në vitin 2015, pas fillimit të ruso-ukrainas lufte, I ishte ofruar te mësojnë të lëndën "Psikoterapia e Traumës" në Universitetin Kombëtar të Odessa, nuk u mendova gjatë dhe rashë dakord. Në atë kohë, shoqëria ukrainase kishte përjetuar tashmë vrasjet në Maidan, aneksimin e Krimesë, pushtimin e Ukrainës lindore dhe në përgjithësi ishte shumë e frustruar dhe e mbingarkuar me ndikime traumatike.

Një numër i madh metodash, qasjesh për të punuar me trauma dukej te mua një materiale të pamasë dhe si një nga mënyrat e punës, sugjerova që studentët të marrin libra të veçantë për punën me traumën, t'i rishikojnë dhe t'ua paraqesin kolegëve në formën e një abstrakti. Më kujtohet shumë mirë fjalimi i një prej kolegëve të mi të rinj, i cili më tha në mënyrë sfiduese dhe të trishtuar në të njëjtën kohë koha:

- Olga Dmitrievna, I jam 21 vjet e vjetër, pse bëri ju më kërkoni ta lexoj dhe rishikoj këtë libër? Unë jetoja në heshtje për veten time dhe bëri jo duan te e di në gjithë ajo tradhti, turp, faj, tradhti, humbje - kjo është një pjesë normale e njeriut jeta.

Impulsi i saj i sinqertë ishte edhe prekës dhe i trishtuar për mua në të njëjtën kohë, sepse nuk është aq njerëzor te dua, jo te Shiko, jo te e di rreth ato prova të vështira që mund të na sjellë jeta. Në festa dhe ditëlindje, ne i urojmë njëritjetrit vetëm ngjarje "të mira", duke anashkaluar faktin se edhe ngjarjet "e këqija" na ndodhin rregullisht dhe janë ose një vazhdim i natyrshëm i strategjive tona të brendshme, ose, akoma më e vështirë për t'u përjetuar, një vazhdimësi e natyrshme. nga strategjitë e të cilave - diçka e objekteve të jashtme në orbitën e të cilëve rastësisht (ose jo) përfundoi lart. Të

gjitha këto keq dhe ngjarjet "të këqija" përjetohen nga një person si jashtëzakonisht e padrejte dhe frustruese - tonë vlerë



sistemet e koordinatave për atë që është e drejtë dhe çfarë është e gabuar, si jetojmë, veprojmë dhe si të ndërveprojmë me botën shemben.

Por atëherë lind në mënyrë legjitime pyetja, si ndodh që disa njerëz grisen dhe shkatërrohen nën zgjedhën e fatkeqësive të jetës, ose fitojnë mënyra shumë të pashëndetshme përshtatjeje, ndërsa të tjerë arrijnë jo vetëm të mbijetojnë, të mbijetojnë dhe të mos shemben, por edhe të gjejnë një kuptim të ri dhe përvojë të vlefshme në atë që ndodhi? Kjo pyetje është u përgjigj nga James Hollis në të libri "Kënetat e shpirtit: Jeta e re në vende të mjerueshme".

Në këtë libër, James Hollis reflekton për më të vështirat, errët dhe muzg herë në a persona jeta. Titujt e kapitujve janë: "Hyrje: Kërkimi i kuptimit", "Gjithësia e fajit", "Pikëllimi, humbja dhe tradhtia", "Dyshimi dhe vetmia", "Depresioni, dëshpërimi dhe dëshpërimi", "obsesionet dhe varësitë", "zemërimi", "frika dhe ankthi", "Një ndërthurje e thjeshtë komplekse", "Going Through" dhe "Fjala e pasme: Mjegullimi dhe njolla e jetës." Do të dukej se ata flasin për veten e tyre dhe oferta të zhytëmi në "kënetat" e përvojave tona më të vështira, nga ku nuk ka rrugëdalje. Megjithatë, titujt e kapitujve të tjerë "Kërkimi i kuptimit", "Duke kaluar nëpër" dhe "The E turbullt dhe Njoftim e Jeta" tregojnë se atje është një mënyrë jashtë, një mundësi dhe a potencial te përballoj.

Sipas James Hollis, qëllimi i njeriut jeta nuk është lumturi, por kuptim. "Dhe kuptimi, megjithëse mund të mos jetë i fortë dielli dhe lule, është mjaft i vërtetë .... "Është në kënetat ku shpirti është të modës dhe të falsifikuara, ku ne takim jo vetëm të gravitas e jeta, por qëllimi i saj, dinjiteti dhe kuptimi i saj më i thellë." (J. Hollis).

Autori ofron edhe vizionin e tij mbi qëllimin e terapisë psikodinamike: "Ajo që kërkon të promovojë terapia psikodinamike është një qëndrim i ri ndaj psikikës. Ajo që është frikësuese në fuqinë e saj është edhe shëruese në motivin e saj." "Qëllimi kryesor i psikoterapisë psikodinamike është të formojë një qëndrim të ri të ndërgjegjshëm tek një person. Ajo që frikëson me fuqinë e saj shërohet me motivimin e saj. Për t'u lidhur me

ato forca brenda përkundrazi se sa në mënyrë refleksive duke rregulluar gjithmonë ndaj fuqive pa, duke e çuar më tej tonën vete-

tjetërsimi, është të ndihesh i bazuar në një të vërtetë të thellë, natyrën e natyrës sonë. Në ato momente kontakti me të vërtetën e thellë të personit, takimin me atë që Jung e quan Vetë, njeriu ndjen lidhjen dhe mbështetjen e nevojshme për të zbutur frikën universale të braktisjes." Sigurisht, përpara se të lidhemi me këto forca, ne do të duhet të jetojmë në "kënetat" e përvojave shumë të vështira për disa koha.

J. Hollis ofron gjithashtu tre ide specifike - parimin e si ju mund zgjerohet të mundësitë e jetës suaj mendore: pranimi i paaftësisë së Egos për të kontrolluar të pandërgjegjshmen dhe pranimi se fantazia e lumturisë na bën më të lidhur. te tonë traumat; duke formuluar një sfida e brendshme dhe detyra për të gjetur kuptimin e vet; shndërrimi i reaksioneve karakteristike të zakonshme (të kaluara) ndaj stresit në reagime të reja që janë të nevojshme për tonën prezente.

J. Hollis shkruan thjesht dhe thellë në të njëjtën kohë, stili i tij mund të duket njëkohësisht poetik dhe figurativ. Si të gjithë psikologët Jungian, ai përdor shembuj të mitologjisë së tyre, kulturës botërore dhe letërsi, e cila lejon ju te prekni energjitë kolektive dhe ndaloni të ndjeheni të vetmuar në përjetimin e traumës suaj. Libri gjithashtu përmban mjaft përshkrime të rasteve specifike, nga të cilat lexuesi mund të shohë se si ndodhin ngjarjet dhe përvojat brenda dhe jashtë.

Dhe më në fund, I do jo rekomandoj kjo libër për lexim dhe vetë-ndihmë gjatë një krize akute psikologjike, por si asistent për të jetuar pasojat e traumës, ky libër është e paçmueshme.

Epo, me kolegët e mi të rinj, ne ende ia dolëm te diskutojnë si te jetojnë dhe të kuptojmë ngjarje të vështira në jetën tonë dhe si të dalim të vuajtjeve tona të tëra dhe e rinovuar..



## LAJME WAPP

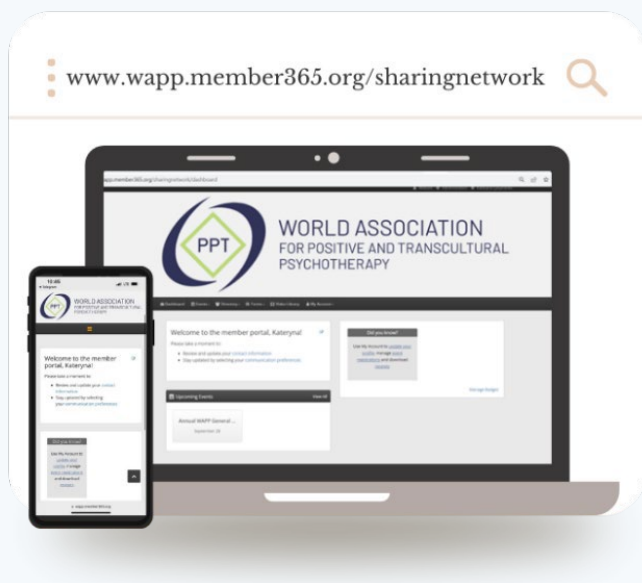
- Korrik 2022

**Të nderuar anëtarë të WAPP,**

**Të dashur miq dhe mbështetës të Psikoterapisë Pozitive në mbarë botën ,**

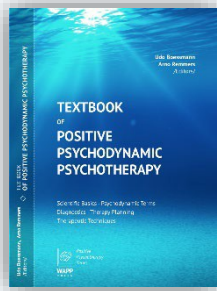
Shoqata jonë Botërore po bëhet gjithnjë e më shumë globale. Tani kemi mbi 2200 anëtarët në 42 vende dhe vazhdojnë të rriten. A rrjeti e pozitive dhe psikoterapistët ndërkulturore ofrojnë edukim dhe trajtim për mijëra njerëz përreth botë.

Gjatë muajve të fundit, Bordi i Drejtorëve të WAPP, tre komitetet e tij ndërkombëtare dhe ekipi i Sekretariatit kanë punuar shumë për t'u ofruar anëtarëve tanë një shërbim më profesional. Dhe vetëm në gjashtë muajt e parë të 2022, u zbatuan një sërë projektesh shumë të rëndësishme dhe të dobishme:



A plotësisht i ri **profesionale anëtar menaxhimit sistemi** ishte nisur, në të cilën Zyra Qendrore punoi për 8 muaj. Kjo është një platformë që do të sjellë shumë i ri përfitimet të tonë anëtarët: duke qenë në gjendje të shtoni, redaktoni dhe përditësimi të dhëna Personale në të anëtarësimin portal & drejtorja, më e lehtë komunikimi & rrjetëzimi me anëtarët e tjerë, regjistrimi i centralizuar i ngjarjeve, duke pasur gjithçka në një vend: certifikatat, pjesëmarrjet në ngjarje dhe pagesat e anëtarësimit të disponueshme nën profilin e anëtarëve dhe shumë më shumë.

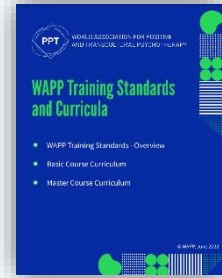




Tre versionet e para gjuhësore (polake, turqisht dhe shqip) të **Manualit të Psikoterapisë Psikodinamike Pozitive** do të jetë botuar kjo verës dhe do të jetë i disponueshëm për blerje si në versionet e printuara ashtu edhe në ato online [Amazon](https://www.amazon.com). Përkthime në disa tjera gjuhët është në mënyrë.

### **Trajnimi WAPP** i përditësuar **Standardet dhe kurrikula** per

Kurset bazë dhe master janë botuar dhe janë në fuqi për t'i afruar sa më shumë trajnimet PPT me standardet e Shoqatës Evropiane për Psikoterapi dhe Certifikatës Evropiane të Psikoterapisë (ECP).



Pas më shumë se dy viteve të një pandemie globale – e cila ende nuk ka përfunduar –, ky vit ka sjellë shumë vështirësi për të gjithë botën dhe është bërë veçanërisht tragjik për anëtarët tanë nga Ukraina. Që në ditët e para të luftës, të **WAPP Mbështetje Projekti** ishte organizuar me të pjesëmarrjen e shumë kolegëve tanë nga Polonia, Kosova, Gjermania dhe vende të tjera. Nën drejtimin e anëtares së Bordit Drejtues, Ewa Dobiala, u organizua puna në disa zonat: mbështetje grupe, seminare, dhe trajnimet për të rriturit mbi temat e traumave të luftës, si dhe ndërhyrjen në krizë, seminare për fëmijë, libra edukativë dhe materiale trajnimi, mbështetje mbikëqyrëse dhe shumë më tepër. Në fund të gushtit, një konferencë e madhe do të mbahet në Leszno (Poloni), kushtuar temës " *Në kërkim të së vërtetës dhe njerëzimit në epokën e luftës* ", me pjesëmarrjen e disa qindra kolegëve nga Ukraina, si dhe të tjerë. Tona mendimet dhe zemrat janë me të gjitha tonë kolegë, e tyre familjet dhe miqtë që janë prekur nga luftë.

**Bordi i Drejtorëve dëshiron të falënderojë secilin për kontributin e tij/saj në zhvillimin e Shoqatës sonë dhe metodën PPT. Njerëzit në mbarë botën janë mirënjohës për njohuritë që mund t'u japë Psikoterapia Pozitive për jetën e tyre profesionale dhe personale.**

**Ne ju dëshirojmë paqe dhe prosperitet!**

*Me mirënjohje të thellë dhe urimet  
më të mira Bordi i Drejtorëve dhe Zyra  
Qendrore e WAPP*

## NJOFTIMET E NGJARJEVE



*Të nderuar trajnerë dhe kandidatë-trajgues të PPT,*

Kemi kënaqësinë t'ju prezantojmë njoftimin zyrtar të **Seminarit të 23-të Ndërkombëtar të Trajnimit për Psikoterapi Pozitive dhe Transkulturore :**

- 24-25 nëntor 2022 (9:30-15:30 CET)
- për trajnerë dhe kandidatë-trajgues vetëm
- Një program emocionues me theksin në temën **“Të jesh trajner i PPT-së në luftë- dhe shoqëritë e pasluftës”**
- ONLINE nëpërmjet Zmadhoni

Regjistrimet do të hapen në gusht! Përdorni portalin tonë të ri të anëtarëve për regjistrim të shpejtë dhe të sigurt.



Pas anulimit fatkeq, por të nevojshëm, të Kongresit 2022 në ishullin grek të Kretës, Bordi dhe Komiteti i tij kanë vendosur të mbajnë Konferencën **Botërore 2022 mbi Psikoterapinë Pozitive:**

- 26-28 nëntor 2022;
- program i pasur tre-ditor do të bazohet në programin original të kongresit;
- Afati kohor do të jetë 7 orë në ditë nga ora 9:00 deri në 16:30 CET, kështu që kolegët tanë nga Azia mund të marrin pjesë
- ONLINE nëpërmjet Zmadhoni.

Regjistrimi është do të jetë hapur në gusht! Përdorni tonë i ri anëtar portal për i shpejtë dhe të sigurt regjistrimin.

## INFORMACION DHE UDHËZIME PËR AUTORËT

“Informacionet dhe udhëzimet për autorët” janë të plotë dhe të përditësuar në faqen e internetit të JGP: <https://www.positum.org/ppt-journal/>

**Psikoterapisti Global (JGP)** është një revistë dixhitale ndërdisiplinore kushtuar Psikoterapisë Pozitive (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 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 dhe vende të ndryshme.

**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 anonimizuara) do t'i dërgohen më pas autorit. Artikujt e dërguar kontrollohen në sistemin "AntiPlagiat" dhe pranohen në rast të një rezultati të kënaqshëm (përcaktuar për secilin prej artikujve në baza individuale nga raporti i fragmenteve të tekstit origjinal, fragmenteve të huazuara dhe pranisë së formalizuar lidhjet).

**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.)

# THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

July 2022  
Number 2  
Volume 2

**Referencat** : Autori duhet t'i rendisë 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 shok.

[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 ruan të drejtën të korrigjojë artikujt e paraqitur për botim.

Informacione të mëtejshme dhe detajet e kontaktit janë në dispozicion në faqen e internetit të JGP: <https://www.positum.org/ppt-journal/>