

Jalə MƏHƏRRƏMOVA

AMK-nın “İctimai elmlər” kafedrasının baş müəllimi

Ünvan: Yasamal r, Ə.Ələkbərov küç. 7

E-mail: meherremova.jale@inbox.ru

QRUP PSIXOTERAPIYASININ KÖMƏKÇİ METODLARI ARASINDA MUSIQI TERAPIYASININ ROLU

***Xülasə:** Təqdim olunmuş məqalədə qrup psixoterapiyasının köməkçi metodlarından biri olan musiqi terapiyasından söhbət açılır. Son dövrlərdə daha çox aktual olan bu metodun təşkili, müalicəvi təsiri, nə qədər effektiv olması haqqında geniş məlumat verilir.*

***Açar sözlər:** psixoterapevtik metod, qrup psixoterapiyası, fərdi terapiya, musiqi terapiyası, fəal musiqi terapiyası, reseptiv musiqi terapiyası*

Müasir şəraitdə cəmiyyətdə baş verən sosial-iqtisadi, siyasi, ekoloji dəyişikliklər, həddən ziyadə zəngin informasiya axını insanların psixikasına təzyiqli artırmış, emosional sahədə ciddi dəyişikliklər yaratmış, insanların emosional riskə davamlılığını azaltmış, onlarda əsəbilik, narahatlıq, inamsızlıq və ümitsizlik hissi yaradaraq, insanlar arasında əlaqə və münasibətlərin mürəkkəbləşməsinə və gərginləşməsinə səbəb olmuşdur. Bütün bunlar isə belə hallarla mübarizəni və insanların psixi sağlamlıq probleminə diqqət yetirməsini aktual etmişdir.

Elə bu səbəbdən də, son illər qrup psixoterapiyasının müxtəlif formalarına diqqət xüsusilə artmışdır. Belə ki, qrup psixoterapiyası insanın emosional sahəsindəki çətinlikləri, daxili psixoloji problemlərini, eləcə də şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə təzahür edən müxtəlif problemləri dərk etməyə və onların həllinə, insanın öz şəxsiyyətini təkmilləşdirməsinə, davranışındakı mümkün yayınmaları aradan qaldırmasına, öz hislərini ifadə edə bilməsinə, tənhalıq hissindən yaxa qurtarmasına, içindəki çətinliklərin həllinə və s. imkan yaradır. Əgər yaxın zamanlara qədər qrup psixoterapiyası yalnız nevrotik pozuntuları, psixoloji problemləri olan insanlarla iş kimi nəzərdən keçirilirdisə, son illərin tədqiqatları göstərir ki, qrup psixoterapiyası hətta şizofreniya, bulimiya, depressiya, kliniki təzahürlü narahatlıq, alkoqolizm, narkomaniya, posttravmatik stress sindromunun və s. müalicəsinə də səmərəli ola bilər. Qrup psixoterapiyası hətta somatik klinikalarda ağır xəstələrə və onların yaxınlarına, onkoloji xəstəliklərdən əzab çəkənlərə, o cümlədən QİÇS xəstələri ilə işdə prosesində də effektivdir.

Qrup psixoterapiyasının metodları şərti olaraq əsas və köməkçi metodlara bölünür [3, s. 109]. Əsas metod 3 əsas: interaktiv, bioqrafik və tematik istiqamətlərə malik olan qrup diskussiyasıdır.

Köməkçi metodlara aşağıdakılar aid edilir:

- 1.Psixodram
- 2.Psixogimnastika
- 3.Musiqi terapiyası
- 4.Proyektiv şəkil

Köməkçi metodların psixodram (rolu situasiyaların uyğunlaşdırılması), psixogimnastika (qeyri-vebral şəxsiyyətlərarası qarşılıqlı təsir), musiqi terapiyası (fəal və reseptiv formalarda), proyektiv şəkil (müəyyən mövzu üzrə şəkil çəkmək) aiddir. Göstərilən metodlardan hər biri köməkçi üsul kimi istifadə oluna bilər, lakin burada söhbət bir psixoterapevtik qrupla işdə tətbiq olunan kompleksdən gedir.

Hansı metod daha effektivdir? Praktika göstərir ki, adətən qrup psixoterapiyası əsnasında yalnız bir metoddan yox, müxtəlif metodlar kompleksindən istifadə edilir. Qrup psixoterapiyasının hansı mərhələsində hansı metodun istifadə edilməsi qrupdakı konkret situasiyadan, qrupun inkişaf mərhələsindən asılı olaraq seçilir.

Qrup psixoterapiyasının ayrı-ayrı metodlarının effektivliyinin öyrənilməsinə həsr edilmiş tədqiqatlar göstərir ki, qrup psixoterapiyasının metodlarından biri olan psixodram məhz psixosomatik xəstəliklərin və sinir-psixi pozuntuları olan xəstələrin müalicəsində, uşaq və yeniyetmələrin psixoterapiyasında, ailə psixoterapiyasında tətbiq edilir və effektiv müalicəvi təsir göstərir.

Psixodram, həmçinin digər metodlar – qrup diskussiyası və psixogimnastika ilə birlikdə pasiyentə onun üçün əhəmiyyətli olan, lakin onun çətin ifadə edə bildiyi emosiyaları dərs və ifadə etməyə imkan yaradır, şəxsin öz problemlərini, konfliktlərini, özünü dərk etməsinə, yeni və adekvat davranış üsulunun formalaşmasını təmin edir.

Müasir tədqiqatlar həmçinin artterapiyanın da effektiv müalicəvi təsirə malik olması haqda məlumat verir:

1. Artterapiya – aqressiv hissləri əhəmiyyətdə icazə verilən tərzdə ifadə etməyə imkan verir (şəkil çəkmək, şəkil düzəltmək və s.)

2. Bu zaman verbal psixoterapiya ilə müqayisədə şüuraltı konfliktlər və daxili yaşantılar görmə obrazların köməyi ilə daha yaxşı ifadə olunur.

3. Artterapiya qarşısı alınmaz hesab edilən hiss və fikirlərlə işləməyə imkan verir.

4. Artterapiya terapevtik qarşılıqlı münasibətləri möhkəmləndirmək imkanı verir. Belə ki, qrup üzvlərinin bədii yaradıcılıqda üst-üstə düşən elementlər empatiya hissini və pozitiv hisslərin inkişafını tezləşdirir.

Artterapiya daxili nəzarət hissini yaranmasına səbəb olur. Hisslərə diqqət artırır və inkişaf etdirir. İnsanın öz dəyərini duymağa, harmoniya hissini əldə etməsinə kömək edir.

Praktika göstərir ki, psixogimnastika insanın öz hisslərini, emosional halətlərini, problemlərini sözsüz ifadə etməyə və digərlərinin qeyri-verbal davranışını dərk etməyə, insanın özünün və başqalarının hərəkəti aktivliyinə diqqətini və həssaslığını inkişaf etdirməyə imkan verir.

Adətən psixogimnastika qrup psixoterapiyasının ilkin mərhələsində qrup üzvləri arasında məsafə hissini, gərginlik və inamsızlığın aradan qaldırılması məqsədi ilə tətbiq edilir. Ailə psixoterapiyası ailədə, xüsusilə onun xəstə üzvlərində kəskin ifadə olunmuş emosional pozuntuların şəxsiyyətlərarası münasibətlərin korreksiyasına effektiv təsir göstərir.

Bir çox problemlərdə fərd başqaları ilə əlaqələr qurmağa çətinlik çəkir, yalnızlıq, rəddedilmə hissi yaşayır. Düzdür, terapevt fərdə bu problemlərdən çıxış yolu tapmağa kömək göstərsə belə, insanın terapiyada öyrəndiyi davranışı gündəlik həyat əlaqələrinə nə dərəcədə tətbiq edə bilməsi vacib məqamdır. Qrup terapiyası pasientlərə başqalarının yanında öz problemlərinə həll axtarmağa, davranışına başqa insanların necə reaksiya verdiklərini müşahidə etmək və keçmiş davranış üsulları qəbul edilməz olduqda yenilərini təcrübədən keçirmək imkanı verir [2, s. 240]. Əksər psixoterapevtlərin fikrinə görə, qrup pozuntuları, fobik pozuntuları və ya ətrafdakılarla konfliktləri olan insanlara daha çox tətbiq olunur [1, s. 215]. Qrup psixoterapiyası məqsədyönlü şəkildə qrup dinamikasından, daha doğrusu, psixoterapevt də daxil olmaqla qrup iştirakçıları arasında meydana çıxan qarşılıqlı münasibət və təsirlərdən müalicəvi məqsədlə istifadəni əhatə edən psixoterapevtik metoddur [3, s. 103].

Müxtəlif yanaşmaların terapevtləri (psixanalitik, humanist və ya davranış) terapiya qruplarına özünəməxsus texnikalar tətbiq edirlər. Qrup terapiyası müxtəlif məkanda, müxtəlif şəkildə istifadə olunur, məsələn, xəstəxana otaqlarında, psixiatrik klinikalarda, xəstə uşaqların valideynləri ilə, islah müəssisələrindəki uşaqlarla. Qruplar, adətən, bənzər problemləri olan az sayda fərdlərdən (ən uyğun say 6-12 qəbul edilir) ibarət olur. Adətən, terapevt önə çıxmayıb, arxa planda qalaraq, qrup üzvlərinin yaşadıklarını bölüşmələrinə, bir-birinin davranışını şərh etmələrinə imkan yaradır. Əvvəlcə, üzvlər problemlərini danışarkən özlərini müdafiə edir və narahatlıq hiss edirlər, ancaq yavaş-yavaş öz davranışlarına qarşı daha tənqidi olur, davranışlarının başqaları üzərindəki təsiri daha çox fikir verirlər.

Qrup terapiyasının fərdi terapiyadan fərqli olaraq bəzi üstünlükləri var. Qeyd etməliyik ki, ilk əvvəl zamana qənaət edir, çünki bir terapevt eyni vaxtda bir neçə insana köməkçi ola bilər, insanlar başqalarının oxşar, hətta daha ciddi problemləri olduğunu gördükdə psixoloji rahatlıq və dayaq hiss edirlər. İnsanlar digərlərinin necə davrandıqlarını görüb öyrənə bilər və yalnız terapevtlə deyil, həm bir çox fərqli insanlarla əlaqələr quraraq davranışlarını tədqiq edə bilirlər [2, s. 244].

Psixoterapevtik qrupun istənilən işi qrupda hadisə və şəxsiyyətlərarası qarşılıqlı təsirlərin birliyi kimi qrup dinamikasına əsaslanır. Qrup iştirakçılarının qarşılıqlı münasibətləri və onların qrupun terapevti ilə təsirləri vacib psixoterapevtik amildir. Terapevtin bacarığından əlavə iştirakçılarda terapevtik dəyişikliklərin tutarlı mənbəyi kimi qrupun özünün də rolunu vurğulamaq lazımdır. Qrupun özünün iştirakçılara psixoterapevtik təsiri qrup psixoterapiyasını fərdi psixoterapiyadan fərqləndirən əlamətlərdən biridir. Təbii ki, bu o, demək deyil ki, qrup psixoterapiyasında kömək obyekt kimi qrupun özü çıxış edir. Burada da kömək obyekt ayrıca bir insandır. S.Foulkes və E.Y.Antoninin də qeyd etdikləri kimi, istənilən psixoterapiya hər şeydən əvvəl ayrıca bir fərdə köməkdir. Qrupda iştirakçının şəxsiyyəti və davranışına təsir üçün yalnız terapevtin bilik və vərdisləri yox, həm də ayrıca iştirakçıların və bütövlükdə qrupun psixoterapevtik potensialından istifadə olunur.

Haqqında söhbət açdığımız musiqi terapiyasına gəldikdə isə bu metod həyəcan və depressiya ilə mübarizədə, müxtəlif psixi xəstəliklərin müalicəsində, habelə şizo-

freniya və autizmdə effektiv nəticə verir. Müxtəlif etiologiyalı ağrı sindromunun müalicəsində musiqi terapiyasının ağrıkəsici və relaksasiya təsiri haqqında məlumatlar var. Beyində qan dövranının pozuntuları olan xəstəliklərin reabilitasiya prosesində onların funksional vəziyyətinin yaxşılaşdırılmasında və s.-də böyük rol oynayır. İlk növbədə yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi, musiqi terapiyası müxtəlif psixi pozuntuların müalicəsində: psixoz, depressiv vəziyyət, şizofreniyanın müalicəsində yaxşı effekt verir, psixosomatik xəstəliklərin müalicəsində uğurlu nəticələrə gətirir, effektiv emosional təsir edir.

Son illərin tədqiqatları musiqi terapiyasının yeniyetmələrə münasibətdə tətbiqinin effektivliyini də göstərir. Yeniyetmələrdə emosional pozuntuların, davranışda yaynmaların izahı üçün, yorğunluq, melankolik əhvalın, aqressiyanın, qorxu hissənin, narahat yuxunun və s. aradan qaldırılmasında əvəzsizdir.

Musiqi terapiyası – müalicə vasitəsi qismində musiqidən istifadə edən psixoterapevtik metoddur. Musiqinin insan orqanizminə müalicəvi təsiri hələ qədim zamanlardan məlumdur. Bu fenomenin elmi izahında ilk hədəflər XVII, geniş eksperimental tədqiqatlar isə XIX əsrə aiddir. Psixi xəstələrin müalicə sistemində musiqiyə S.S.Korsakov, V.M.Bexterev və digər məşhur rus alimləri böyük əhəmiyyət vermişlər. Musiqi terapiyasının müxtəlif aspektlərinə həsr olunmuş ədəbiyyat isə L.S.Brusilovski, V.Y.Zavyalov, K.Şvabe, S.P.Qalitskayanın işlərində öz əksini tapmışdır.

Musiqi terapiyasının müalicəvi 4 əsas istiqamətini ayırırlar:

1. Verbal psixoterapiya gedişində emosional fəallaşma;
2. Şəxsiyyətlərarası ünsiyyət vərdişlərinin (kommunikativ funksiya və qabiliyyətlər) inkişafı;
3. Psixovegetativ proseslərə tənzimləməyə təsir;
4. Estetik tələbatların artması.

Musiqi terapiyasının müalicəvi təsir mexanizmləri qismində aşağıdakıları göstərmək olar:

1. Katarsis,
2. Emosional boşalma,
3. Emosional vəziyyətin tənzimlənməsi,
4. Şəxsi yaşantıların dərkənin yeniləşdirilməsi,
5. Həyati problemlərlə qarşıdurması,
6. Sosial fəallığın yüksəlməsi,
7. Emosional ekspressiyanın yeni vasitələrinin mənimsənilməsi,
8. Yeni münasibət və yeniliklərin formalaşmasının yeniləşməsi [3, s. 286]. Musiqi terapiyası 2 əsas: fəal və reseptiv formada mövcuddur. Fəal musiqi terapiyası terapevtik yönümlü fəal musiqi fəaliyyətini: xəyalında canlandırma, fantaziya qurmaq, insani səslər və seçilmiş musiqi alətlərinin köməyiylə improvizasiyanı əhatə edir.

Reseptiv musiqi terapiyası terapevtik məqsədlə musiqinin qavranılması prosesini əks etdirir. Öz növbəsində reseptiv musiqi terapiyası 3 formada fəaliyyət göstərir: kommunikativ (qarşılıqlı anlaşma və etibar əlaqələrinin saxlanılmasına yönəlmiş

birgə musiqi dinləmək), reaktiv (katarsisya nail olmağa yönəlmiş) və reopilyativ (sinir-psixi gərginliyin enməsinə şərtləndirən).

Qrup psixoterapiyası zamanı musiqi terapiyası kifayət qədər geniş istifadə olunur. Hər şeydən əvvəl müalicə praktikasında kommunikativ məsələlərə istiqamətlənmiş reseptiv musiqi terapiyası istifadə edilir. Qrupda pasiyentlər xüsusi seçilmiş musiqi əsəri dinləyir, sonra isə dinləmə zamanı onlarda yaranan hiss, xatirə, fikir, assosiasiyaları, fantaziyaları (adətən proyektiv xarakterli) müzakirə edirlər. Bir məşğələdə bir qayda olaraq 3 əsər və ya müəyyən qədər tamamlanmış parçaları (hər bir 10-15 dəqiqə) dinləyirlər. Musiqi əsərlərinin proqramı əhvalın daimi dəyişkənliyini, müxtəlif emosional yüklənməyə nəzərə alınmaqla dinamika və temp əsasında qurulur. İlk əsər bütün məşğələ üçün müəyyən iqlim formalaşdırmalı, pasiyentlərin əhvalını aşkar etməli, əlaqələr qurmalı və musiqili məşğələlərə daxil olmağa, sonrakı dinləmə üçün hazırlaşdırılmalıdır. Bu bağışladığı təsir ilə fərqlənən sakit əsər olur. İkinci əsər dinamik, dinamatik gərgin olaraq əsas yükü daşıyır, onun funksiyası pasiyentin öz həyatından proyektiv xarakterli intensiv emosiyaların, xatirə və assosiasiyaların stimullaşdırılmasından ibarətdir. Onun dinlənilməsindən sonra qrupda pasiyentlərdə yaranan hisslər, xatirələr, fikir və assosiasiyaların müzakirəsi üçün kifayət qədər çox vaxt ayrılır. O, sakit, relaksiyaedici və ya əksinə enerjili, gümrahlıq, nikbinlik, enerji verən ola bilər.

Qrup psixoterapiyası prosesində pasiyentlərin fəallığının müxtəlif tamamlayıcı tapşırıqların köməyi ilə stimullaşdırmaq olar, məsələn: kimin emosional vəziyyətinin daha çox verilən musiqi əsərinə uyğun olmasını anlamağa çalışmaq, mövcud melodiyalardan öz “musiqi portretini”, daha doğrusu qrup üzvlərindən kiminsə emosional vəziyyətini əks etdirən əsəri seçmək.

Qrup psixoterapiyasında musiqi terapiyasının fəal variantından da istifadə olunur. Bu isə sadə musiqi alətlərinin olmasını tələb edir. Pasiyentlərə seçilmiş musiqi alətlərinin köməyi ilə öz hisslərini ifadə etmək və ya qrup üzvlərindən kiminləsə dialoq qurmaq təklif olunur. Fəal musiqi terapiyası xor oxuması kimi nəzərdən keçirilə bilər. Psixoterapevtin də musiqi əsəri çalması etibarlı, mehriban iqlim yaradaraq müalicəvi effektdə malikdir.

Sonda onu qeyd edək ki, musiqi terapiyasının effektiv müalicəvi təsiri digər metodlar kimi psixoterapevtin professionallığından, pasiyentlərdə müalicənin uğurlu olacağına ümid və pozitiv köklənmənin yaradılmasından çox asılıdır.

ƏDƏBİYYAT:

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. Екатеринбург: Деловая книга, 1998, 368 с.
2. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. М.: Академический Проект, 2005, 464 с.
3. Психотерапевтическая энциклопедия. СПб.: Питер Ком., 1998, 752 с.
4. Рудестам К.Э. Групповая психотерапия. СПб.: Питер Ком, 1999, 376 с.

Жаля МАГЕРРАМОВА
Старший преподаватель АНК

РОЛЬ МУЗЫКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ СРЕДИ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ МЕТОДОВ ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Резюме: В статье рассматривается один из вспомогательных методов групповой психотерапии - музыкальная терапия. В настоящее время проделана большая работа и собраны материалы по организации, лечебном эффекте и эффективности этого метода, которая в последние годы стала более актуальной.

Ключевые слова: психотерапевтический метод, групповая психотерапия, индивидуальная терапия, музыкальная терапия, активная музыкальная терапия, рецептивная музыкальная терапия

Jalə MAHARRAMOVA
Senior Lecturer of ANC

THE ROLE OF MUSICAL THERAPY AMONG AUXILIARY METHODS OF GROUP PSYCHOTHERAPY

Summar: The article discusses musical therapy, one of the auxiliary methods of group psychotherapy. There is a lot of information about the organization, therapeutic effect and effectiveness of this method, which has become more relevant in recent years.

Keywords: psychotherapeutic method, group psychotherapy, individual therapy, musical therapy, active musical therapy, receptive musical therapy

Rəyçilər: sənətsünaslıq üzrə fəlsəfə doktoru, professor Akif Quliyev;
filologiya üzrə fəlsəfə doktoru, dosent Firudin Qurbanov