

Psixoterapiya praktik psixologiyanın əsas sahələrindən biri kimi

Ülviyyə Əfəndiyeva

ADPU-nun "Ümumi psixologiya" kafedrasının
dosenti, psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru

E-mail: ulviyya16@yandex.com

Rəyçilər: psixol.ü.e.d., prof. R.İ. Əliyev,
psixol.ü.f.d., dos. L.M. Qurbanova

Açar sözlər: psixoterapiya, psixokonsultasiya, psixoanalitik (psixodinamik), koqnitiv-bihevioral və humanist nəzəriyyələr

Ключевые слова: психотерапия, психоконсультация, психодинамические (психодинамические), когнитивно-бихевиоральные и гуманистические теории

Key words: psychotherapy, psycho-consultation, psychoanalytical (psychodynamic), cognitive-behavioral and humanistic theories

Psixoterapiya - bir tərəfdən ümumi dünyagörüşü və həyat fəlsəfəsi, digər tərəfdən isə qarşıya qoyulmuş məqsədə çatmaq üçün istifadə olunan praktik üsulların və metodların müxtəlifliyidir. Psixoterapiyanın əsas məqsədi insanda çevikliyi tərbiyə etmək, yeni, effektiv strategiyalar tapmaq bacarığı yaratmaq, enerji resurslarını artırmaq və onlardan rəşional istifadə etmək, aktivliyi, entuziazmi, optimizmi təmin etmək, sağlamlığı qorumaq və inkişaf etdirməkdən ibarətdir. Terapevtik prosedurun insan şəxsiyyətinə təsir dərəcəsi, onun effektivliyi vacib məsələlərdən biridir. Psixoterapiya şəxsiyyətin əsas strukturuna təsir etmir, o kliyentə öz tələbatlarını ödəməkdə və öz qabiliyyətlərini istifadə etməkdə daha çevik olmağa kömək edir.

Psixoterapiya şəxsiyyətə edilən bir çox peşəkar xidmətlərin içərisində xüsusi yer tutur. Psixoterapiyanın hansı peşəyə mənsub olması məsələsi heç də sadə məsələ deyildir. Keçmiş Sovetlər İttifaqında psixoterapiya tibbi ixtisaslara aid edilirdi. Qərb ölkələrində isə psixoterapiya praktik psixologiyanın ənənvi istiqamətlərindən biridir. Psixoterapevtin fəaliyyətinin belə ikili anlaşılması bu gün də saxlanılır. Psixoterapevtin fəaliyyəti əsasən iki peşə roluna uyğun olaraq müəyyənləşir:

- mütəxəssis - tibb işçisi. O, pasientin müalicəsini həm psixoloji təsir vasitəsilə, həm də xüsusi tibbi vasitələrlə (dərmanlar, hipnoz və s.) həyata keçir (5, s.1 0);
- mütəxəssis-psixoloq. O, şəxsiyyətə müxtəlif həyat və sosial situasiyalardan keçə bilmək üçün köməklik göstərir və o kliyentin həyatının mənası ilə bağlı olan, dərin problemləri ilə işləməyə yönəlmişdir və bu zaman o yalnız psixoloji üsullardan istifadə edir (4, s. 287).

Beləliklə, deyilənləri nəzərə alaraq göstərə bilərik ki, psixoterapiya şəxsiyyətə dərinədən nüfuz edərək, insanın özünü və dünyanı qəbul etməyinin dəyişilməsi yolu ilə, dünya ilə qarşılıqlı əlaqəsində yüksək irəliləyişə nail olmağa yönəldərək şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafı üçün əlverişli şəraitin yaradılmasını təmin edir. Psixoterapiyanın əsas məqsədi hərtərəfli kamil şəxsiyyətin formalaşmasını təmin etmək, özünə münasibətdə aktiv, yaradıcı mövqeyə malik olmaq, öz həyat və fəaliyyətinə münasibətdə zərərli situasiyaların öhdəsində gəlmək, qərar qəbul etmək və sosial-mədəni şəraitdə ləyaqətlə hərəkət etməkdən ibarətdir. Qrup və fərdi psixoterapiyanı ayırd etmişlər. Fərdi psixoterapiya kliyentə psixoloji yardım göstərmək

üçün psixoterapevtlə kliyent arasında dialoqdur.

Müasir psixoloji ədəbiyyatda psixoloji konsultasiya ilə psixoterapiya arasında münasibəti xarakterizə etmək üçün bir neçə yanaşma mövcuddur:

- 1) psixoterapiya və psixokonsultasiya məzmun və fəaliyyət növlərinə görə müxtəlifdir;
- 2) psixoterapiya və psixoloji konsultasiya eynidir, identik, nəzəri və praktik əsaslara malikdir, amma bəzi detallara görə fərqlənirlər;
- 3) psixoloji konsultasiya şəxsiyyətlərsi problemlərlə, psixoterapiya isə şəxsiyyətdaxili problemlərlə məşğul olur.

Məsləhət və psixoterapiyanın oxşarlığından danışarkən Bremmer və Şostorm (1982) kontinumun iki qütbü fikrini üstün tuturlar. Bir tərəfdən professionalın işi şüur səviyyəsində həll olunan və kliniki sağlam fərdlərdə yaranan situasiya problemlərə toxunur. Burada məsləhət sahəsi yerləşmişdir. Digər tərəfdə-şüursuz proseslərə, şəxsiyyətin strukturunun yenidən təşkilinə istiqamətlənən problemlərin dərin analizinə təşəbbüs daha böyük olmuşdur. Burada psixoterapiya sahəsi yerləşmişdir. Tərəflər arasındakı sahə həm məsləhət, həm də psixoterapiya adlandırılacaq fəaliyyətə məxsusdur (2, s. 15).

Bu gün 100-ə yaxın psixoterapiya psixotexnikaları vardır. Onlar hamısı insana effektiv psixoloji yardım göstərməyə imkan verir. Psixoterapiyanın bütün formalarının məqsədi insana sağlam, xoşbəxt həyat bəxş etməkdir.

Psixoterapevtik ədəbiyyatın təhlili bunu təsdiq etməyə imkan verir ki, praktik psixologiyanın bu sahəsində psixoterapiyanın əsas istiqamətlərinin müəyyənləşdirilməsində vahid bir yanaşma yoxdur. Bu psixoterapiyaya həm müalicə metodu kimi, həm də kliyentə psixoloji yardım göstərməyin müxtəlifliyi kimi baxılması ilə əlaqədardır. Belə ki, məsələn, Y.Q. Demyanov praktikada psixoterapiyanın aşağıdakı metodlarını müəyyən etmişdir: rasional psixoterapiya, psixoanalitik psixoterapiya, koqnitiv-analitik psixoterapiya, tranzakt analizə əsaslanan psixoterapiya, şəxsiyyətyönlü psixoterapiya, geştalt-psixoterapiya, autogen psixoterapiya, emosional-stress psixoterapiyası, qrup psixoterapiyası, pozitiv psixoterapiya.

Psixoterapiyanın modellərinin müalicəvi fəaliyyətin müxtəlifliyi kimi, təsnifatını X. Remşmidt göstərmişdir. O, psixoterapiya modellərinin aşağıdakı prinsip üzrə təsnif etməyi təklif etmişdir:

- Psixoterapiyanın əsasını təşkil edən nəzəri konsepsiyalarla (psixozlar, davranış psixoterapiyası, koqnitiv terapiya və s.);
- müalicənin təşkili formaları ilə (fərdi, qrup və ailə terapiyası);
- Təshih edilmiş pozğunluğun xüsusiyyətləri ilə (psixozlar, autizm sindromu, nevroitik pozuntular, depressiv hallar, qorxu sindromları və s.).

Psixoloji ədəbiyyatda da psixoterapiyanın əsas modellərinin ayrılmasında vahid bir fikir yoxdur. Belə ki, Q.Onişenko və V. Panok psixoterapiyada üç əsas modellərini müəyyən etmişlər:

- Psixoanalizə istiqamətlənən psixodinamik model;
- Humanist psixologiya və onun əsas istiqamətləri - Rocers terapiyası, ekzistensial terapiya, geştalt-terapiya;
- Bihevioral (davranış) psixoterapiya.

A.F. Bondarenko isə onlardan bir qədər fərqli yanaşır. O, psixoterapiyada əsas dörd nəzəri yanaşmanı qeyd etmişdir: psixodinamik; humanist; koqnitiv; davranış və ya bihevioral.

Psixoloji ədəbiyyatı ümumiləşdirərək göstərmək olar ki, psixoloji yardım praktikasına güclü təsir göstərən, aydın ifadə olunmuş terapevtik komponentlə xarakterizə olunan daha böyük

nəzəriyyələr bunlardır: psixanalitik (psixodinamik), koqnitiv-bihevioral və humanist nəzəriyyələr. Demək olar ki, bütün psixoterapevtik modellər həkim-xəstə modelinə antitez olaraq yaradılmışdır. Bu modellərin əsas məqsədi orqanik sağlamlığın qorunub saxlanması, şəxsiyyətin integrasiyası, kliyentin iqtisadi, sosial, şəxsi maraqlarının nəzərə alınması, şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafı və özünüreallaşdırmasını təmin etmək, peşəni seçməkdə və dəyişdirməkdə ona kömək etmək, başqa insanlarla qarşılıqlı fəaliyyəti həyata keçirmək, kəskin həyat problemlərini həll etmək və davranışın adekvat formalarını həyata keçirməkdən ibarətdir.

M.A. Qulina nəzəri yanaşmaları üç komponentli struktur baxımından nəzərdən keçirməyi irəli sürmüşdür: konseptual modellər, prosesual modellər, dəyərlər.

İstənilən praktika (psixoterapevtik, psixokonsultasiya) özünəməxsus incəsənətdir. Elə bacarıq və vərdişlər professional hesab edilir ki, fəaliyyətlə onun məqsədi arasında maksimal uyğunluğa təmin edə bilsin.

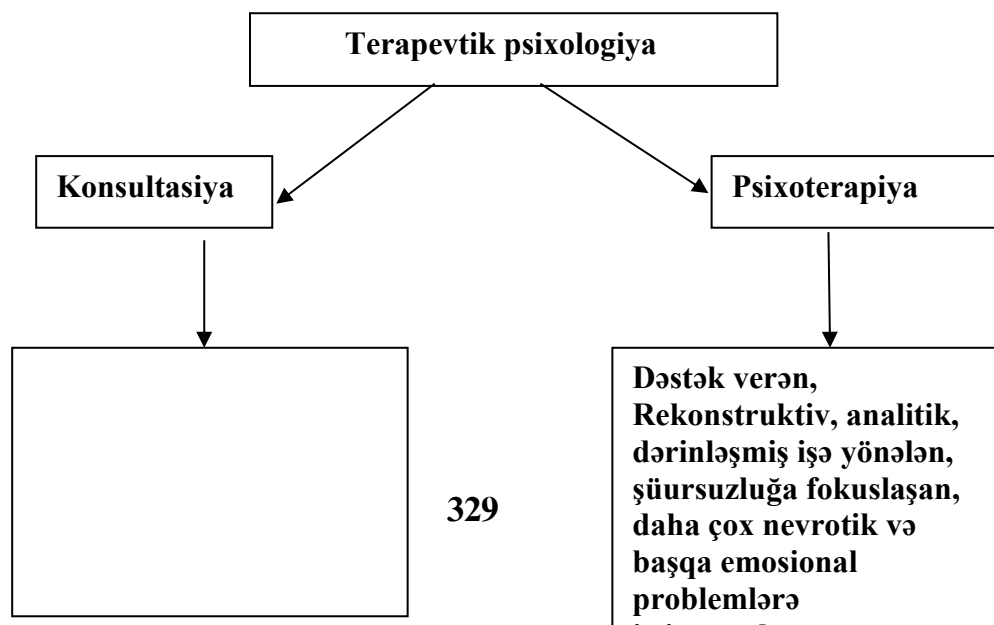
Belə psixoterapevtik yanaşmaların öyrənilməsində üç komponentli strukturu ayırmaq olar ki, onun hər bir hissəsi bir-biri ilə sıx bağlıdır, amma onlar ayrılıqda müstəqil fəaliyyət göstərə bilirlər.

Psixoterapiyanın prosesual hissəsinin təsviri və ümumiləşdirilməsi daha çətindir, çünki, psixologiyada bu vaxta qədər hələ kifayət qədər inkişaf etməmişdir. L.M. Bremmer, E.S. Şostrom psixoterapiyada prosesual modelə tibbi və psixoloji istiqamətdə baxmağı təklif etmişlər.

Cədvəl 1. Psixoterapiyada prosesual model

İstiqamət	Məqsəd	Metodlar
Tibb: psixoterapiya və nevrologiya	Nevrozların, psixozların müalicəsi	Neyro-psixocərrahlıq, tez, insulin şoku, hormonal müalicə və s.
Psixologiya: klinik konsultasiya	Problemlərin planlaşdırılması və həlli	Psixodiagnostika, informasiya yığımı, materialların interpretasiyası, sağlamaşdırma texnikaları, situativ, emosional pozuntularla iş, hadisələrin öyrənilməsi və təsviri.

Müəlliflər həmçinin terapevtik psixologiya sahəsinin daxilində konsultasiya və psixoterapiyanı da ayırd edirlər.



Şəkil 2. Terapevtik psixologiyanın daxilində konsultasiya və psixoterapiyanın kontinumu.

Psixoterapiya daha çox öyrənməyə deyil, təkrar öyrənməyə yönəlir. Bu həm şüur, həm də şüursuzluq səviyyəsində özünü göstərir. Tədqiqatlardan alınan qənaətə görə, hər bir psixoterapevtik məktəbin öz "psixotexniki vahidi", öz "diqqət və fəaliyyətinin" bilavasitə predmeti vardır. Bununla əlaqədar olaraq hər bir istiqamətin nümayəndəsi kliyentin subyektivliyinə, ünsiyyət və münasibət moduluna və müəyyən mövqeyə malikdir. Psixoterapiyanın bütün formaları insana effektiv psixoloji yardım göstərməyə imkan verir. Terapevtik idrak nəticəsində prosesin hər iki iştirakçısının qarşısında dəyişilmiş yeni dəyərlər və vəzifələrlə xarakterizə olunan reallıq yaranır.

Məqalənin aktuallığı. Müasir dövrdə psixoterapiya praktik psixologiyanın ənənəvi istiqamətlərindən biridir. Psixoterapiya şəxsiyyətə dərinlən nüfuz edərək, insanın özünü və dünyanı qəbul etməyinin dəyişilməsi yolu ilə, dünya ilə qarşılıqlı əlaqəsində yüksək irəliləyişə nail olmağa yönəldərək şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafı üçün əlverişli şəraitin yaradılmasını təmin edir. Göstərilənləri nəzərə alaraq deyə bilərik ki, psixoterapiyanın praktik psixologiyanın əsas sahələrindən biri kimi tədqiqi aktuallıq kəsb edir.

Məqalənin elmi yeniliyi. Tədqiqatda əldə edilən nəticələr psixoloji xidmət sahəsinin nəzəri müddəalarla zənginləşməsinə kömək edə bilər.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Bu tədqiqatdan əldə edilən nəticələrdən praktik psixoloqlar, psixoloji-xidmət ixtisası üzrə magistrant və tələbələr təcrübədə istifadə edə bilərlər.

Ədəbiyyat

1. Исмаилов Н.В., İsmayılov F.N. Tibbi psixologiya və psixoterapiya. Bakı: Maarif, 2002.
2. Kuçyunas R. Psixoloji məsləhətin əsasları. Latış dilindən tərcümə, Bakı: Maarif, 2010.
3. Бондаренко О. Ф. Психологическая помощь: теория и практика: Учеб. пособие. К.: Укртехпрес, 1997.
4. Немов Р. С. Основы психологического консультирования. М.: Владос, 1999.
5. Психотерапия детей и подростков / Под ред. Х.Ремшмидта: Пер. с нем. М.: Мир, 2000.

У. Эфендиева

Психотерапия как составляющая часть практической психологии

Резюме

Психотерапия занимает особое место среди разновидностей профессиональной помощи личности. Психотерапия направлена на глубинное проникновение в личность и осуществления прогрессивных сдвигов в ее взаимодействии с миром через изменение само и мировосприятия и предусматривает создание условий для полноценного становления личности.

Цель психотерапии — содействие в становлении полноценной личности, способной

занимать активную и творческую позицию относительно себя и своей жизнедеятельности, справляться с травмирующими ситуациями и переживаниями, принимать решения и продуктивно, нешаблонно и достойно действовать в соответствующих социально-культурных условиях

В данной статье рассмотрены три наиболее крупные группы теорий, которые характеризуются ярко выраженным терапевтическим компонентом и оказывают сильное влияние на практику психологической помощи. Это психоаналитические (психодинамические), когнитивно-бихевиоральные и гуманистические концепции.

U. Efendiyeva

Psychotherapy as an integral part of practical psychology

Summary

Psychotherapy occupies a special place among the varieties of professional help of the individual. Psychotherapy is aimed at deep penetration into the personality and the implementation of progressive shifts in its interaction with the world through changing the self and worldview and provides for the creation of conditions for the full formation of the personality.

The goal of psychotherapy is to assist in the development of a full-fledged individual who is able to take an active and creative position regarding himself and his life activity, to cope with traumatic situations and experiences, to make decisions and to act productively, non-routinely and adequately in appropriate socio-cultural conditions. This article discusses the three largest groups of theories, which are characterized by a pronounced therapeutic component and have a strong influence on the practice of psychological assistance. These are psychoanalytic (psychodynamic), cognitive-behavioral and humanistic concepts.

Redaksiyaya daxil olub: 24.10.2018