Psixodram metodunun uşaq və yeniyetmələrə tətbiqinin təsirləri

Günel Allahverən qızı Əbilzadə
Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti
E-mail: gunel97@hotmail.com

Rəyçilər: psixol.ü..f.d., dos. M.S. Əliyev,
psixol.ü.f.d., dos. N.T. Rzayeva

Açar sözlər: psixodram, metod, fərd, psixodramanın təsirləri, oyunlar, terapiya, uşaq və yeniyetmələr

Ключевые слова: психодрама, метод, индивидуальный, эффекты психодрамы, игры, терапия, дети и подростки

Key words: psychodrama, method, individual, effects of psychodrama, games, therapy, children and adolescents

Psixodram metodu psixodram, sosiometriya və qrup psixoterapiyası konsepsiyalarını özündə cəmləşdirən üç tərəfli modelə əsaslanır. Psixodram Jacob Levy Moreno tərəfindən qurulmuşdur. Moreno 1889-cu ildə Ruminiyanın Buxarest şəhərində anadan olub, lakin dərhal sonra ailəsi ilə birlikdə Vyanaya köçüb. Gənc tibb tələbəsi və şair təfəkkürlü Moreno, vaxtının çox hissəsini Vyana parklarında, uşaqlar arasında keçirirdi. Beləliklə, uşaqlar onun ilk "psixodramatik obyektləri" olmuşdur.

Moreno uşaqları ətrafına toplayaraq, onların təsəvvürlərini əsir edən sehrli nağıllar yaratdı və ondan dərhal sonra uşaqların özləri yaratdıqları hekayələri və əfsanələri özbaşına oyun halına gətirdiyini və eyni zamanda hirs hisslərini bu müddətdə geridə qoyduqlarını müşahidə etdi. Uşaqlarla bu oyun münasibətləri onun "oyun" və "dramatik canlandırma" haqqında düşüncələrinin əsasını təşkil etdi.

Morenonun qabaqcılı olduğu bu ekzistensialist model, insanı özünəməxsusluğu, dəyişməyə açıqlığı və özünüreallaşdırmanı idarəetmə qabiliyyəti ilə mümkün görür. Psixodram, güclənmiş və genişlənmiş həyat prosesinin bir nümunəsi olaraq qrupun yerini ön plana çıxarır. Emosional boşalma, fikir və inteqrasiya irəliləyişləri həyatını oyuna çevirən fərd qədər qrup üzvlərini də əhatə edən bir çərçivədir. Moreno psixodramı dramatik metodlarla reallığı araşdıran bir elm sahəsi kimi ifadə edir. Nəticə olaraq, psixodram fərqli nəzəriyyələr sistemi üzərində inkişaf edən və vahid nəzəri bir oriyentasiya şəklində qurulmadan yaradıcı fəaliyyətə üstünlük verən yanaşma modeli kimi qəbul edilməlidir (1).

Adaline Starr (1979) psixodramı "həyatın məşqi" kimi təsvir edir. Psixodram bir hərəkətdir, bir fəaliyyət terapiyasıdır; çünki həyatın özü fəaliyyətdən və ünsiyyətdən yaranır. Psixodram terapevti psixodrama seansı zamanı fərdin öz dünyasını yenidən yaratmasına kömək edir. Fəaliyyətsiz bir həyat təsəvvür etmək mümkün deyil. Psixodramdakı fəaliyyət gerçəkliyi olduğu kimi görməyin zəmanətidir. İnsan yalnız sözlərlə təsəvvür edilə biləcək və başa düşüləcək bir varlıq deyil. Psixoterapiyanı sözlərin məhdud dünyasından azad edən və fəaliyyəti əlavə edərək yaxşılaşdıran psixodram olmuşdur (3).

Psixodram "burada və indi", spontanlığın, yaradıcılığın işlənməsi üçün bir qrup psixoterapiya metodu olaraq "rol və qarşılıqlı təsir" nəzəriyyəsinə əsaslanır. Psixodram metodunun beş əsas elementi var: səhnə, qrup üzvləri, qəhrəman (baş rol icraçısı), dəstək eqoları (köməkçi aktyorlar) və rejissor (1).

Psixodram fərdlərə dramatik animasiya yolu ilə keçmiş və indiki problemlərini və konfliktlərini ya da gələcəyə dair gözlənti, narahatlıq və çətinliklərini nəzərə alaraq hazırlanmaq və bununla mübarizə bacarıqlarını görmək və bunları sınaqdan keçirməyə imkan verən bir metoddur (2).

Psixodram; dramatizasiya və ya başqa sözlə spontan teatrdan istifadə edərək hazırlanmış bir zehni terapiya - inkişaf yanaşmasıdır. Bu praktikanın məqsədi fərdlərin katarsis (emosional boşalma) təmin etmələri, anlayış qazanmaları və bunun sayəsində daha sağlam davranışlara meyl göstərmələridir.

Rosenbauma (1965) görə, psixodram fərdin qavrayışlarının, hisslərinin, münasibətlərinin, narahatlıqlarının, yəni onun daxili dünyasının dram yolu ilə ifadə olunmasıdır. Məlum olduğu kimi, rəsm, musiqi, rəqs və dram terapevtik xüsusiyyətlərə malikdir və Moreno dramı mənəvi terapiyada istifadə edilə bilən bir texnikaya çevirmişdir. Shaffer və Lazarus'a (1952) görə, psixodrama fərd haqqında məlumat vermək üçün də faydalıdır, lakin daha çox terapevtik və zehni problemlərin müalicəsində istifadə olunan yeni bir texnikadır.

Psixodram fərdin kədər və narahatlığına səbəb olan problemini bir qrup qarşısında rol kimi oynayaraq onu real həyatda olduğu kimi göstərir. Beləliklə, fərdə bunu etmək imkanı verərək, hisslərini və reaksiyalarını üzə çıxarmaq və problemlərindən xəbərdar etmək baxımından təsirli bir terapiya metodudur (4).

Psixodram fəaliyyətlə bağlı bir model olaraq yaradıcılıq və spontanlığa əsaslanır. Bu xüsusiyyətinə görə, uşaq və yeniyetmələrə tətbiq edilməsi olduqca uyğun bir metoddur (1).

Uşaq və yeniyetmələrdə psixodram

1920-ci illərdə Alfred Adler qrup üsullarından istifadə edərək uşaqları, valideynləri, qardaşlarını, müəllimləri və qiymətləndiriciləri bir araya gətirərək ev və məktəb problemlərinə həll tapmağa çalışdı.

Adlerin tələbələri və həmkarları Rudolf Dreikurs və Eleanor Redwin Adlerin metodlarından istifadə edərək uşaqların sosial həyatla bağlı çətinlikləri aşmalarına rəhbərlik edən Chicago Uşaq Məsləhət Mərkəzini təsis etdilər.

Uşaqların ruhi sağlamlığının ölçülməsi üçün psixodram metodunu tətbiq edən Dreikurs olmuşdur. Bu metodun tətbiqi uşaqların valideynləri iclasda olarkən oyun otağında oynayan uşaqlarla başladılmışdır.

Yetkinlərdən fərqli olaraq, uşaqlarda psixodram köhnə münasibətləri bərpa etmək əvəzinə yeni münasibət formalarını inkişaf etdirməyə imkan verir. Uşağa sosial münasibətlərində fərqli, yeni və daha uyğun rollar almağa kömək edir. Uşaqlarda bəzi əsas bacarıqların formalaşmasında (məsələn: yeni bir təcrübəyə hazırlaşmaq, məktəbə başlamaq, düşərgəyə getmək, digər uşaqlarla səmərəli formada işləyə bilmək, doğmalıq münasibətlərini təşkil etmək), daha da əhəmiyyətlisi isə başqa uşaqlarla birlikdə əylənmələrində psixodramanın effektiv bir yeri vardır (1).

Qrup uşaqların sərbəst və istədikləri rolları oynaya bilməsi üçün spontanlığın artırılması, digər rolların qəbul edilməsi və problemlərin həll edilməsinə əsaslanmalıdır. Psixodramatik praktikada uşaqlar yeni reaksiyalar inkişaf etdirməyi və uyğun olmayan davranışları daha müsbət variantlarla əvəz edərək düzəltməyi öyrənirlər.

Uşaqlıq spontanlığın ən çox yayıldığı həyat mərhələsidir. Psixodramatik metodlar müxtəlif yaş qrupundan olan uşaqlara dəstək olmaq məqsədilə evdə, məsləhət mərkəzlərində, ambulator və stasionar klinikalarda, eşitmə və nitq mərkəzlərində, uşaq bağçalarında, sinif otaqla-

rında, yay düşərgələrində və s. kimi fərqli şəraitlərdə istifadə edilir.

Uşaqlarda psixodramatik metodlar digər fəaliyyətlər, oyun və povest texnikaları ilə birləşdirilərək tətbiq edilə bilər. İstiqamətləndirilmiş fantaziya texnikaları, nağıllar, teatr tamaşaları, musiqi, rəqs, boyalar, rəngli qumlar, oyun xəmirləri, birgə rəsm, kuklalar və maskalar, kuklalar və kukla evi kimi vasitələr və isinmə texnikaları bir tərəfdən spontanlığı inkişaf etdirir, digər tərəfdən isə uşaqdakı yaradıcı gücü hərəkətə keçirir. Eyni zamanda, özünü ifadə etmək, qruplararası bağlılığı yaratmaq, ziddiyyətli bölgələri tanımaq və həll etmək üçün bir mühit hazırlanır.

Uşaqlarla psixodram qrupları yaradarkən simptom oxşarlığı həmişə meyar kimi qəbul edilməməlidir. Məsələn, eyni qrupda bir araya gətirilən çox aqressiv uşaqlar, kəkələyən uşaqlar və ya asılı, qorxaq uşaqlar problemlər yarada bilər.

Kiçik uşaqlar ilə işləyərkən vaxt qısaldılır, təxminən yarım saat kifayətdir. Uşaqlarla fantaziya və simvolik rollar daha asan öyrənilə bilər. Xəyallar, pantomimika, yetkin rollar (polis, həkim, müəllim kimi), televiziya qəhrəmanları və nağıl qəhrəmanlarını canlandırmaq uşaqların özlərini ifadə etmələri və duyğularını şifahi ifadə etmələrinə imkan yaradır.

Uşaq və yeniyetmələrdə psixodramın emosional boşalmanı təmin etmək, dərin düşünməni inkişaf etdirmək, reallıqla üzləşmək və sınaqdan keçirmək, daha geniş rol repertuarına sahib olmaq, davranış dəyişiklikləri yaratmaq, böyümə və inkişafı təmin etmək kimi funksiyaları vardır. Bu kontekstdə daha geniş rol repertuarına sahib olmaqla yanaşı, uşaqlarda və yeniyetmələrdə seçim etmək qabiliyyəti inkişaf edir. Həyatın bir çox fərqli aspektləri üzrə təcrübə rol oynama davranışları sayəsində əldə edilir. Empatiya və eyniləşdirmə qabiliyyəti artır; özünü qavrayış təcrübələri zənginləşir və rol icra etmə rahatlığı yaxşılaşır

Psixodramda problem uzun müddət müəyyənləşdirilmədən konkretləşdirilərək oyunla çatdırılır. Oyunda psixodram meneceri bədənin duruşuna, üz ifadələrinə və jestlərinə diqqət çəkir. Qeyd edilənlər şifahi olmayan ünsiyyət göstəricilərindən xəbərdar olmaq, fərdin özü ilə üzləşməsi və düşüncəni inkişaf etdirməyinin aparıcı addımlarıdır.

Psixodramatik metodlar vasitəsi ilə daxili duyğuların müəyyənləşdirilməsinə, məqsədlərin, zəif və güclü tərəflərin, ehtiyacların və qorxuların ortaya qoyulmasına imkan yaradılır. Ego sərhədləri güclənir; inam, muxtariyyət, özünü ifadə etmə bacarıqları dəstəklənir. Psixodram uşaq və yeniyetmələrin öz davranışlarını bir obyekt kimi qiymətləndirmələrinə kömək edərkən, eyni zamanda bu davranışların başqalarına təsirlərini düşünməyə dəvət edir. Psixodram psixotik uşaqlarda və yeniyetmələrdə, onların davranış problemlərində travma sonrası stres pozğunluğu, uyğunlaşma (adaptasiya) problemləri, yemək pozuntuları, narkotik vasitələrdən asılılıq, kədərlənmə və şəxsiyyət qarışıqlığı yaşayan yeniyetmələrdə təsirli və sürətləndirici bir müalicə metodudur (1).

Psixodram yaxşı başa düşüldüyü və düzgün istifadə olunduğu zaman insan davranışına fikir, duyğu axını, inteqrasiya və dəyişiklik gətirən əhəmiyyətli dərəcədə təsirli bir üsuldur. Psixodram fərdə somatik, psixoloji və sosial rolları daxilində bütöv bir şəkildə yanaşır. Moreno bundan başqa, özünün fərdi dar çərçivəsindən çıxan və kainatla birləşən insan haqqında danışaraq üstün və inteqrativ rolları təsvir edir.

Psixodram ilə bağlı aparılan tədqiqatların nəticələri göstərir ki, psixodram təkcə və ya davranış, psixoanalitik və ekzistensial psixoterapiya ilə birləşdirilərək düzgün təlim keçmiş terapevtlər tərəfindən tətbiq edildikdə psixoterapiya sahəsinə kömək edən bir nəzəriyyə və metoddur. Psixodram inkişaf, böyümə və emosional öyrənmə baxımından çevikliyi və genişlənməsi ilə uşaq və yeniyetmələrin psixoterapiyası sahəsində təsirli bir metod kimi yer alır.

Psixodram uşaq, yeniyetmə və yetkin insanlara aid fərqli problemlərlə çalışarkən istifadə

edilə bilər. Psixodram keçmiş xatirələrin yenidən səhnələşdirilə bilməsi, fərdin mövcud problemlərini nəzərə alaraq gələcəkdəki yeni vəziyyətlərə hazırlanması və birdən çox insanın həm özü, həm də digər insanların həyatına faydalı olmasına görə, çox yararlı bir terapiya metodudur (5).

Məqalənin aktuallığı. Müasir dövrdə cəmiyyətdə ortaya çıxan problemlərin uşaq və yeniyetmələr üçün də ciddi təsirlər doğurması, psixodram metodunun bu problemlərin həlli istiqamətində faydalı bir metod olmasını ön plana çıxarır.

Məqalənin elmi yeniliyi. Uşaq və yeniyetmələrin problemlərinin daha dəqiq öyrənilməsi və həll olunmasında psixodramın böyük təsirinin olduğu ortaya çıxır.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Uşaq və yeniyetmələrdə müsbət yöndə müalicəvi təsirlərinin olması baxımından, psixodramdan psixokorrektiv metod kimi praktik psixoloqlar, psixopedaqoqlar, bakalavr və magistrantlar tələbələri yararlana bilərlər.

Ədəbiyyat

1. Gökler, Bahar, Gökler, İlgın, Danışman. Çocuk ve ergenlerde grup psikoterapisi ve psikodrama, Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama enstitüsü dergisi, Cilt: 9, Sayı: 3, 2011.
2. Gülsen Erden. Psikodrama. Jacob Levi Moreno (1889-1974), Psikoterapi kuramları – II, 2018.
3. Şahin, Cengiz. Bireyi tanıma teknikleri. Ankara, 2018, 362 sayfa.
4. http://www.krmgelisim.com/kategori/bilimsel-calisma-ve-makaleler (Korkmaz, Bülent (2016). Psikodrama nedir?)
5. https://www.oyamortansevi.com/psikodrama-makale (Mortan, Sevi, Oya (2020). Psikodramanın büyüsü)

Г.А. Абилзаде

Эффекты применения психодрамы на детей и подростков

Заключение

В статье представлена информация о методе психодрамы. Объясняется влияние психодрамы применяемой для детей и подростков. Показано, что психодрама - это метод, который позволяет людям драматически оживить прошлые и настоящие проблемы и конфликты или принимая во внимание свои будущие ожидания, беспокойства и трудности, подготовиться к ним и увидеть свои навыки преодоления этих трудностей, а также возможность испытать их. Отмечены моменты, которые следует учитывать при применении психодрамы. При применении психодрамы следует учитывать некоторые моменты. Подчеркивается, что психодрама формирует новые реакции наряду с терапевтическими эффектами. На основании полученного результата установлено, что применение метода психодрамы на детей и подростков имеет положительные побочные лечебные эффекты.

G.A. Abilzade

Effects of psychodrama method on children and adolescents

Summary

The article provides information about the method of psychodrama. The effects of the application of psychodrama to children and adolescents are explained. It is shown that psychodrama is a method that allows individuals to be prepared by way of dramatic animation, taking into account their past and present problems and conflicts or expectations, concerns and challenges to the future and to see the skills of coping with this and try them. The points to be considered when applying psychodrama are mentioned. It is emphasized that psychodrama, along with therapeutic effects, creates new reactions. Based on the results, it was found that the use of psychodrama in children and adolescents has a positive effect.

Redaksiyaya daxil olub: 03.05.2021