

KLASSİK MUSİQİNİN DEPRESSİYAYA TƏSİRİ, XRONİKİ XƏSTƏLİKLƏ MÜALİCƏ ŞƏRAİTİNDƏN NARAHAATLIQ

Aşraf YOUSEFI

Musiqi, digər terapevtlərdən fərqləndirən musiqi terapiyasının əsas alətidir. Musiqi terapevtlərindən arpa terapiyası ilə sadə bir söhbət etmək tələb olunmur, ancaq söz əvəzinə arpa terapiyası ilə ünsiyyət qurmaq üçün musiqi və musiqi fəaliyyətlərindən istifadə edirlər. İran cəmiyyəti son onilliklərdə müxtəlif musiqi üslublarının yaranmasına və qeyri-mütənasib və qeyri-bərabər yayılmasına şahid oldu, xüsusilə digər mədəniyyətlərdən təsirlənir. Məşhur mədəniyyəti birləşdirmək və böyütmək, təbliğ etmək və eyni sərhəddən və mühitdən ənənəvi mərkəzlər yaratmaq üçün yeni imkanlarla ölkə daxilində fərqli mədəniyyətləri birlik və ortaq bir bölgəyə istiqamətləndirmək lazımdır. Bu hədəflər: 1) Tədqiqat sahəsinin məqsəd və əhəmiyyətini və onun qorunub saxlanması və yayılması strategiyalarını izah etmək, 2) Azərbaycan bölgəsinin mədəniyyət məkanlarının bu bölgənin nümayişi və folkloru üçün tələblərini izah etmək, 3) Mədəni-bədii mərkəzlərin asudə vaxtlarını keçirməkdə rolunu izah etmək, 4) Terapiyada musiqi sənətinin gizli qabiliyyətlərindən istifadə. Bu tədqiqatın məqsədi travma sonrası stress pozğunluğu olan xroniki xəstəlikləri olan insanların ümumi sağlamlığı üzərində musiqi terapiyasının effektivliyini qiymətləndirməkdir. Tədqiqat dizaynı nəzarət qrupu ilə yan eksperimental sınaqdan əvvəl testdən sonrakı test idi. Statistik əhali 2021-cü ildə Təbrizdə travma sonrası stress pozğunluğu olan xroniki xəstəlikləri olan insanlar idi. Bu işi aparmaq üçün travma sonrası stress pozğunluğu olan xroniki xəstəlikləri olan 60 nəfər mövcud seçmə metodu ilə seçildi və təsadüfi olaraq təcrübə və nəzarət qruplarına təyin edildi (hər qrupda 30 nəfər). Tədqiqat vasitəsi testdən əvvəl və sonrakı testin iki mərhələsində istifadə edilən Ümumi Sağlamlıq Anketidir (Goldberg, 1972). Təcrübə qrupu 3 ay (12 həftə) ərzində musiqi əsaslı müdaxilə etdi və nəzarət qrupu bu müdaxiləni almadı. Məlumat kovaryansın (ANOVA) və Human Whitney testinin tək dəyişkən analizindən istifadə edərək analiz edilmişdir. Nəticələr musiqi terapiyasına əsaslanan müdaxilənin, test sonrası mərhələdə travma sonrası stress pozğunluğu olan xroniki xəstəliyi olan insanların ümumi sağlamlığının nəzarət qrupu ilə müqayisədə təsirli olduğunu göstərdi ($P < 0.05$).

Açar sözlər: klassik musiqi, depressiya, narahatlıq, xroniki xəstəlik.

Giriş: Mühəribə, zehni və davranış pozğunluqlarının yayılması, başlanğıc vaxtı və gedişi üzərində ən təsirli amillərdən biridir (Parandeh, Sirti Nir, Khaghanizadeh və Kerimi Zarchi 2007). İranda, səkkiz illik mühəribənin mövcudluğu və ortaya çıxan stress, xroniki xəstəlikləri olan insanlar arasında ən çox görülən bir xəstəlik olaraq mühəribədən qaynaqlanan zehni pozğunluqlara səbəb oldu (Hatami, Rəzavi, İftixar Ərdəbili, Məclisi 2013). Xroniki xəstəlikləri olan insanların ümumi əhali ilə müqayisədə daha çox zehni problemi var və İrandakı araşdırmalar göstərir ki, bunların 0.5%-dən çoxu depressiya, narahatlıq, obsesif-kompulsif xəstəlik, təcavüz, çaxnaşma, psixoz və s. xəstəliklər. (Zargar, Forouzandeh, Mohammadi Bagherian and Habibi, 2012). Bu statistika xroniki xəstəlikləri olan insanlara və onların ruhi sağlamlığına daha çox diqqət yetirməli və cəmiyyətin bu təbəqəsinin ümumi sağlamlığını yaxşılaşdırmaq üçün yeni strategiyalar təklif etməli olduğunu göstərir. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatına görə zehni sağlamlıq, bir insanın öz qabiliyyətlərini tanıdığı və adi həyat streslərinə uyğunlaşa biləcəyi, məhsuldar olmağı və cəmiyyətin üzvü olaraq birlikdə çalışa biləcəyi bir rifah halındadır. Jahani Behdasht, Narimani, Aria Pouran, Abolghasemi və Ahadi, (2010). Xroniki xəstəlikləri olan insanlar da daxil olmaqla, insanların ruhi sağlamlığını yaxşılaşdırmaq üçün bir çox müalicə var. Bu terapiyalardan biri zehinlilik və duyğu tənzimləməsinə əsaslanan terapiyaya istinad edilə bilər (Narimani, Ariapooran, Abolghasemi və Ahadi, 2011). Bununla birlikdə, son illərdə psixoloqlar terapevtik musiqinin zehni pozğunluqların azaldılmasına və şəxslərin zehni və ümumi sağlamlıq səviyyəsinin yüksəldilməsinə faydalı təsirini dərk etdilər (Odell 1988; Pour Abaian Aghaei və Abedi, 2010). Musiqi terapiyası, müştəri üçün terapevtik hədəflərə çatmaq üçün nüfuz edən musiqinin ustalıqla istifadəsidir (Haskins & O'Dell, 1986; O'Dell-dən sitat gətirmə, 1988). İndi musiqi terapiyası dünyanın bir çox yerində ciddi bir klinik praktika olaraq tətbiq edilir və həkimlər və psixoterapevtlər müxtəlif psixi sağlamlıq müalicələrinin müalicəsi üçün müxtəlif terapiya və metodlardan istifadə etmək üçün təlim alırlar və motivasiya edirlər. (Bunt və Haskins 2002). Musiqi terapiyasının məqsədləri motivasiyanı təşviq etmək, duyğuları kəşf etmək imkanı yaratmaq, sosial bacarıqları inkişaf etdirmək, özünün və başqalarının özünü dərk etməsi və xəstələri təşəbbüskar və spontan fəaliyyət göstərməyə sövq etməkdir (Odell, 1988). Musiqi terapevtləri, kişilərarası, duyğusal, idrak və davranış funksiyalarını yaxşılaşdırmaq və inkişaf etdirmək üçün musiqidən istifadə edirlər (American Music Therapy Association, 2008). Musiqi həmişə insan həyatında sakitləşdirici və canlandırıcı bir rola sahib olmuş və canlılıq yaradaraq empati hissini gücləndirməklə yanaşı, bir çox fiziki və zehni xəstəliklərin aradan qaldırılması və müalicəsində təsirli olmuşdur. (Mir Hadi, 2004; Odell 1988; Şaban, Rəsulzadə, Mehran və Morad Əlizadə, 2006). O'Dell (1988) tədqiqatlarında musiqi terapiyasının fərdlərin zehni sağlamlığını və onların psixoloji və ümumi rifahını təşviq etməkdə necə təsirli olduğunu göstərmişdir.

Bundan əlavə, Pourabaeian və digərləri (2010) apardıqları araşdırmalarda İran musiqisinin şagirdlərin əhval-ruhiyyəsini və depressiyasını yaxşılaşdırmağa təsiri olduğunu təsbit etdilər. Əhval-ruhiyyə və depressiyadan əlavə musiqi terapiyası ruhi sağlamlığın digər aspektlərində və bir çox zehni xəstəliklərin müalicəsində təsirli olur. Zare, Afkham Ebrahimi və Birshak (2009) apardıqları araşdırmalarda terapevtik musiqinin Alzheimer xəstəliyi olan xəstələrdə narahatlığın azalmasına səbəb olduğu qənaətinə gəldilər. Cohen, Perlstein, Chaplin, Kelly, Fiers və Siemens (2006) apardıqları araşdırmalarda, musiqi terapiyasının ümumi sağlamlığa, öz baxımının aspektlərinə (resept və reçetəsiz satılan dərmanların istifadəsi, yaşlılarda (fizioterapiya və profilaktika). (tənhalıq və əhval-ruhiyyə hissi kimi). İranda və dünyada terapevtik musiqinin xəstələrdə ağrının azaldılmasında bir çox tətbiqi var (Score, 1993; Rosano və Luxin, 1981; Mohseni, İbn Şəhidi və Yazdxasti, 2012; Yousefi Nejad, Madadi, Majedzadeh, Shabannia, Shabannia, 1984 demans və Alzheimer (Gardner and Swanson 1993; Tees and Blair 2013) Parkinson (Oswalo 1987) kimi xəstəliklərin müalicəsində istifadə olunur. Ayrıca, Amerika Musiqi Terapiyası Dərnəyi (2008) tərəfindən aparılan tədqiqatların nəticələri, musiqi terapiyası müdaxilələrinin müştərilərin fiziki, emosional, idrak və sosial ehtiyaclarının yaxşılaşdırılmasında təsirli olduğunu göstərdi (American Music Therapy Association, 2008). Musiqi terapiyası fərdlərin təməl ünsiyyətini, emosional, sosial və idrak bacarıqlarının təcrübələrini və nəticədə onların ümumi sağlamlığını təşviq edir (Rosalie və Part 2004). Hanser və Thomson (1994), musiqi terapiyası strategiyalarının yaşlılarda depressiyaya təsiri haqqında bir araşdırmada nəticələr göstərdi ki, bu müalicə strategiyaları yaşlılarda dəyər hissini təşviq edir və onlarda depressiya, stress və narahatlıq əlamətlərini azaldır. Gautin, Porter, Picot et al. (2009) ayrıca terapevtik musiqinin beyin zədəsi xəstələrində əhval-ruhiyyə, narahatlıq və depressiya üzərindəki təsirini öyrənmişdir. Nəticələr göstərdi ki, musiqi terapiyası bu cür xəstələrin əhval-ruhiyyəsinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir. Cass Tello (2010) tədqiqatında musiqi terapiyasının psixoterapiya ilə depressiyanın yaxşılaşmasına təsirini müqayisə etdi. Nəticələr göstərdi ki, depressiyada yüngül və orta dərəcə olan depressiyalı insanlar psixoterapiyanın təsirlərini artırmaq və dəstəkləyici müalicə kimi istifadə etmək üçün musiqidən istifadə edə bilərlər. Musiqi terapiyası sahəsində bir çox araşdırmalara baxmayaraq, tədqiqatçıların bu araşdırmada nəzərdən keçirdikləri ümumi psixi sağlamlığa musiqi terapiyasının təsiri barədə az tədqiqatlar aparılmışdır və bunların arasında yalnız Odell (1988) ara sıra olur və psixoterapevt musiqi terapiyasının məqsədlərinə çatmaqda fəal rol oynayır. Zehni xəstəliklərin müalicəsi və yaxşılaşdırılmasında musiqinin rolunun əhəmiyyətini nəzərə alaraq və musiqinin müxtəlif rahatlaşdırma metodları ilə birlikdə və müxtəlif tədqiqat mətnlərinin dolayısı ilə ümumiləşdirilməsinə əsasən istifadə olunan ən məşhur tamamlayıcı müalicələrdən biri olduğunu nəzərə alaraq,

sağlamlıq ayrıca, xroniki xəstəlikləri olan insanların sağlamlıq problemlərinə xalqa nisbətən daha çox qarışıqlarını və ümumi sağlamlıqlarını yaxşılaşdırmaq üçün faydalı tədbirlər haqqında düşünməyinizi, eyni zamanda travma sonrası stress pozğunluğu duyğuların və əhval-ruhiyyənin tənzimlənməsini, Semptomları yaxşılaşdırmaq üçün musiqi istifadə edildi, çünki musiqinin psixoloji terapiyalarda tez-tez istifadəsi və musiqinin əhval-ruhiyyəyə birbaşa təsiri sayəsində bu amil travma sonrası stresli xəstələrdə təsirli olma qabiliyyətinə malikdir. Buna görə də bu tədqiqatın məqsədi Təbrizdə xroniki xəstəlikləri olan insanların ruhi sağlamlığı üzərində musiqi terapiyasının effektivliyini araşdırmaq idi. Buna görə bu araşdırmanın fərziyyəsi belədir: Musiqi terapiyası travma sonrası stress pozğunluğu olan xroniki xəstəlikləri olan insanların ümumi sağlamlığına təsir göstərir.

Metod: Tədqiqat metodu, statistik icma və nümunə: Bu tədqiqat təxminən eksperimental idi və dizaynı əvvəlcədən testin iki mərhələsi ilə iki qrupa (eksperimental qrup və nəzarət qrupu) bölündü. Tədqiqatın statistik əhalisi, Təbriz şəhərində travma sonrası stress pozğunluğu olan xroniki xəstəlikləri olan və 2020-2021-cü illər arasında Təbrizdəki "Ashna" klinikasını tez-tez ziyarət edən insanlar idi. Nümunə götürmə metodu mövcud idi. Bir tərəfdən, qəzadan sonra stress pozğunluğu olan xroniki xəstəliyi olan insanların bütün icmasına birbaşa giriş yox idi, digər tərəfdən də xroniki xəstəliyi olan bəzi şəxslər ciddi fiziki narahatlıq səbəbiylə testdə iştirak edə bilmədi və yaralanmalar mövcud seçildi. Əvvəlcə Təbrizdə yerləşən travma sonrası stress pozğunluğu olan 40 ilə 55 yaş arasındakı xroniki xəstəliyi olan insanlar arasında Təbriz "Ashna" klinikasına müraciət edənlər, işə qatıla bilənlər seçildi. Bu pozğunluğun müəyyənləşdirilməsi və tədqiqatçıların psixiatrla əlaqəsinin köməyi ilə şəxslərin seçilməsi qeyri-rəsmi olaraq klinik xaricindəki tədqiqatlarda iştirak etməyə dəvət olunan bir qrup xəstə idi, heç bir araşdırma və davamı olmadı. Daha sonra ümumi sağlamlıq testi (GHQ) əvvəlcədən test olaraq verildi və şəxslər müxtəlif meyarlar üzrə qiymətləndirildi və onlara sağlamlıq testi olaraq ümumi bir bal verildi. Bu şəxslərin hamısı travma sonrası stress pozğunluğu üçün eyni müalicəni aldılar. Təsadüfi olaraq iki təcrübə və nəzarət qruplarına ayrıldı. Doğrudur, eksperimental və yarı eksperimental tədqiqatlarda hər nəzarət qrupu üçün 51 nəfər kifayət edir, lakin bu səbəblərdən tədqiqatçılar hər qrupda 30 nəfər seçdilər, Əvvəla, qruplarda çox sayda fərqli fərdin olma ehtimalını proqnozlaşdırdılar ki, bu da cəmiyyətin spesifikasiyi və tədqiqat nümunəsi nəzərə alınmaqla çətin görünmürdü. İkincisi, yaş, iqtisadi vəziyyət, xəstəliyin şiddəti, sosial vəziyyət, test hallarının anlaşılması, təhsil və evlilik daxil olmaqla bir çox test parametrlərinin heterojenliyi və asimmetriyası qruplarda özünü büruzə verdi və hər qrup üzvlərinin iştirak olması təsadüfiliyini artırdı. Çünki on beş nəfərlik qruplarda bir yaşı, iqtisadi və sosial təbəqəsi olan bir çox insanın bir qrupda, fərqli şərtləri olan insanların başqa bir qrupda olması ehtimalı az idi. Üçüncüsü, musiqi terapiyası insanların fəal

şəkildə musiqi dinləməklə yanaşı duyğularını da ifadə etdikləri və dostluq və yaxınlıq mühitinin yaradılacağı bir qrup fəaliyyətidir. Xroniki xəstəliyi olan insanlar, daha geniş qruplarda daha sürətli və asanlıqla yaradılacaq ümumi problemlərinə görə bu empati məkanına daha çox ehtiyac duyacaqlar. Buna görə 30 nəfərlik nəzarət qrupu və 30 nəfərlik eksperimental qrup təsadüfi seçildi.

Ölçmə vasitələri: Ümumi sağlamlıq sorğusu: Goldberg 2 (1972) bu sorğunu hazırlamış və dizaynının məqsədi zehni xəstəlikləri aşkarlamaq və müəyyən etməkdir. Bu araşdırmada 28 sualdan ibarət bir versiya istifadə edilmişdir. Bu anketdəki suallar bir insanın son bir aydakı ruhi vəziyyətini araşdırır. Bu səbəbdən suallar buradakı vəziyyəti və indini vurğulayır. 1997-ci ildə Hooman bu sorğunu Tarbiat Moallem Universitetində araşdırdı. Cronbach alfa formuluna əsaslanan bu miqyasın xam və standart qiymətləri ilə əlaqəli daxili tutarlılıq əmsali müvafiq olaraq 48 və 38% idi. Yaghoubi bu testin ümumi krediti 88%, kredit katsayısı və Robin subtesti isə 50 ilə 81% arasında olduğunu bildirdi. Yaghoubi tədqiqatında ümumi sağlamlıq sorğusunun yenidən test əmsali 0,55, alt ölçəkləri üçün yenidən test əmsali 0,24 ilə 0,74 arasındadır. Anketin orta həssaslığı 0,84, orta spesifikasiyi 0,28 idi (Mes Odnia, 2011). Anket fiziki simptomlar, narahatlıq, sosial funksiya pozğunluğu və depressiyadan sonra 4 ölçən 28 sualdan ibarətdir və hər alt miqyasda 7 sual var (Naghavi, 2001). Bu anketdə ən yaxşı və ən uyğun bal üsulu sadə Likert metodudur. Bu işin həyata keçirilməsində hər bir şəxs üçün 5 bal alındı, bunlardan 4 bal alt cədvəllə, 1 bal isə anketin bütün materialları ilə əlaqəli idi. Nəticədə bir fərdin ümumi hesabı 0-48, hesab 0-12 şkalasının altındadır. Hər alt miqyasda 12-41 balları mövzunun pisləşdiyini göstərir.

Məlumatların icrası və təhlili metodu: Təcrübə qrupu üçün terapevtik musiqi seansları həftədə və ardıcıl 3 ayda 3 qrup seansı şəklində davamlı olaraq tərtib edilmişdir. Nəzarət qrupu bu müalicədən faydalanmadı. Təcrübə qrupundan ilk həftələrdə hər gün ən azı 10 dəqiqə, sonrakı həftələrdə 3 ay ərzində 25 və 50 dəqiqə onlar üçün musiqi dinləmələri istəndi. Evdə dinləmə prosesi elə idi ki, insanlar əvvəlcə gecə və gündüz mümkün olan ən yaxşı zehni vəziyyətdə olmalıdırlar. Sonra gündəlik məzmununa dair düşüncələrini mümkün qədər boşaltdılar. Bu narahat xatirələri canlandırsaydı, dinləmə prosesi dayanacaq və təxirə salınacaqdı. İlk həftələrdə insanlar yalnız musiqiyə alışmaq və məzmunu ilə tanış olmaq üçün musiqi dinlədilər. Və onlara diqqəti yayındıran stimullar xaricində bir yer təklif edildi; Ən rahat fiziki vəziyyətində olun və diqqətinizi musiqiyə yönəltməyə çalışın. Musiqi əvvəlcə tərtib edilmiş və eksperimental qrupa heç bir xüsusi emosional vəziyyət yaratmayan kompakt disk şəklində təqdim edilmiş və sadəcə sərbəst buraxılma və rahatlıq məqsədi ilə tərtib edilmiş yumşaq musiqi idi. Qrup musiqi terapiyası seanslarına qədər, stresli görüntülər doğuran və oyadan digər musiqi məzmunu - təcrübə qrupu təqdim edildi və bunları dinləmək üsulu aşağıdakılardan bəhs edilən qrup terapiyası seanslarında öyrədildi. Təcrübə qrupuna ev tapşırığı

kimi təqdim olunan musiqinin məzmunu elə idi ki, təcrübə qrupundan məşqdən sonra gündəlik ən azı 52 dəqiqə musiqi dinləmələri tələb olunurdu. Musiqi parçaları sırasıyla başın altında və arxasında səsləndirildi. Qrup təhsili və musiqi terapiyası seansları həftədə 3 - 52 dəqiqə təşkil edildi. Bu təlimlərə musiqi dinləmək, dinləmək üçün uyğun bir yer yaratmaq, bu musiqiyə alışmaq və musiqi ilə ünsiyyət qurmaq üçün lazım olan təcrübə metodları daxildir. Qrup musiqi terapiyası seansları elə bir şəkildə keçirildi ki, insanlar ilk dəfə narahatlıqlarını danışdılar və həftələr əvvəlki müalicələrini elan etdilər. Bütün insanlardan yığıncaqlarda danışmaq və müzakirələrdə aktiv olmaq tələb olunurdu, sonra zehni görüntülərin və müharibənin əsl mənzərələrini görmək onları narahat edir və bu stressdən xilas olmaq onların narahatlığını artırır. Narahatçılığın öhdəsindən gəlmənin bir yolu, təcrübə qrupunda daha epik və müharibə xatirələrini xatırladan musiqi dinləmək idi. Anksiyete hücumları yaşandıqda fərdlərdən iclası tərk etmələri istənilirdi və ehtiyac olduqda vəziyyətlərini araşdırmaq üçün psixiatrlar hazır idi. Musiqinin vaxtı, insanın müharibə xatirələrinə qərq olmasının qarşısını alacaq şəkildə və insanların narahatlığına yalnız ilkin və yan şüurlu diqqətini seçəcək şəkildə seçildi. Buna görə meditasiya və sakitləşdirmə üsullarından sonra əvvəlcə heç bir duyğu cəhətinin səsləndirilmədiyi musiqi çalındı, sonra tədricən musiqi insanlarda müharibə xatirələrini doldurdu və bir neçə dəqiqədən çox müddət keçdikdən sonra musiqi yenidən başladı. Sakit və rahat bir atmosfer açıldı. Təcrübə qrupundan müharibə xatirələrini xatırladan bir atmosferlə musiqi ifa edərkən həyəcanlarını davam etdirmələri istənilirdi ki, bu da son seanslarda narahatlıqlarını azaltacaq və ruhi sağlamlıqlarını və musiqinin təsirini artıracaqdı. Evdə, qeyd edildiyi kimi, düşüncə və rahatlamadan sonra insanlar musiqi terapiyası seanslarına bənzər fəaliyyətlər etdilər. Terapiya musiqi seanslarının keçirildiyi atmosfer xroniki bir xəstəliyi olan bir şəxsin evində idi və standart bir mühit sayılmasa da, müdaxilə edən stimullardan və müdaxilə edən stimullardan mümkün qədər qaçınmağa çalışılmışdır. məsələn cib telefonları, imtahan verənlər və imtahan verənlər xaricindəki insanların varlığının qarşısını almaq, kifayət qədər işıq, boş mühit, səs faktorlarından uzaq olmaq, rəngdən uzaq olmaq idi. Qrup iclaslarının vaxtları və günləri dəyişməmişdi. Təcrübə qrupuna terapevtik qrup kimi təqdim olunan musiqinin məzmunu da qrup musiqi terapiyası seanslarında 52 dəqiqəlik musiqi idi.

Seçilmiş musiqiyə kompozit musiqi deyilirdi. Bu musiqilər iki yolla seçildi; Keçmişdə depressiyaya təsir etmək üçün seçilmiş və depressiyaya kömək etməkdə müvəffəq olan musiqi. Bu musiqi növləri mədəniyyətlə əlaqədardır və Poor Abayan (2010) tərəfindən seçilmiş və depressiya və zehni pozğunluqların və rahatlamının müalicəsində istifadə edilən ikinci musiqi dəsti üçün uğurla istifadə edilmişdir. Kompozisiya metodu elə idi ki, əvvəlcə ləng bir proses keçirdi, sonra ritm şəklində oldu və nəhayət yavaş-yavaş bitdi. Travma sonrası stress pozğunluğu olan subyektlər, onlar üçün stresli xatirələri canlandırmaq üçün bir növ musiqiyə ehtiyac duyduqları üçün, mövzunu da tədricən stresslə mübarizə aparacaq və normallaşdıracaq, eyni zamanda öyrəşə biləcək bir vəziyyətdə saxladı. Mövzuların digər musiqilərin mövzulara təsir etmədiyindən əmin olması üçün bu tibbi yardım metodundan faydalanan qrupun geniş ictimaiyyət üçün əlçatan ola biləcəyi fərz edildi. Buna görə də, təcrübə qrupu üzvlərinə bu müalicə ilə yanaşı eşidə biləcəkləri digər musiqilərdən istifadə etməyə icazə verildi. Hər iki qrup üçün də eyni idi. 3 ay musiqi terapiyası metodlarından istifadə edildikdən sonra iki qrup test edildi və ümumi sağlamlıq testi sonrakı test olaraq alındı.

Tapıntılar: Kovaryansın tək dəyişən analizi (ANCOVA) terapevtik musiqinin xroniki xəstəlikləri olan insanların ümumi sağlamlığına təsirini araşdırmaq üçün istifadə edilmişdir. Kovaryans analizinin aparılması üçün ilkin şərtlərdən biri tədqiq olunan iki qrupun dispersiya bərabərliyinin fərziyyəsi olduğundan bu fərziyyəni yoxlamaq üçün Levin testi aparılmışdır. Levin testinin nəticələri bu testin əhəmiyyət səviyyəsinin 0,05-dən çox olduğunu göstərdi və bu səbəbdən fərqlilik bərabərliyi fərziyyəsinə riayət olundu ($F = 3.69$ və $\text{sig} = 0.150$). Tədqiqat məlumatlarının normallığını yoxlamaq üçün Shapiro-Wilk testi də edildi. Bu testin nəticələri həm eksperimental, həm də nəzarət qruplarındakı əhəmiyyət səviyyəsinin 0,50-dən az olduğunu və bu səbəbdən tədqiqat məlumatlarının normallığı fərziyyəsinin rədd edildiyini göstərdi ($\text{sige} = 0.30$ və $\text{sigc} = 0.02$). Bu səbəbdən, Cədvəl 1-də göstəriləndiyi kimi nəticələrdən sonra İnsan-Whitney testinin nəticələri, iki eksperimental və nəzarət qrupundakı ümumi sağlamlıq puanları arasındakı fərq əhəmiyyətli ($F = 10.55$ və $P < 0.10$). Bu səbəbdən, tədqiqatın musiqi terapiyasının xroniki xəstəlikləri olan insanların ümumi sağlamlığına təsirinin təsdiq olunduğu və bu təsirin miqdarının 0.61-ə bərabər olduğu fərziyyəsi.

Cədvəl 1- Musiqi terapiyasının ümumi sağlamlığa təsirini qiymətləndirmək üçün kovaryansın tək dəyişən analizinin nəticələri

Dəyişiklik mənbəyinin statistik göstəricisi	kvadratlarının cəmindəki	sərbəstlik dərəcəsi	orta kvadratlarının	F	Əhəmiyyətlik səviyyəsi	Eta əmsalı	Statistik güc
Test öncəsi	11742.63	1	11742.63	232.23	0.001	0.80	1
Qrup	533.39	1	533.39	10.55	0.002	0.16	0.89

Cədvəl 2: Testdən sonrakı təcrübə və nəzarət qruplarının dəyişdirilmiş orta və ümumi sağlamlıq standart sapması

Statistik göstərici Qrup		Nümunə ölçüsü	Düzeltilmiş ortalama	Standart sapma
təcrübə	Testdən sonra	30	29.89	15.71
Qrup	Testdən sonra	30	35.87	16.05

Cədvəl 3 - Musiqi terapiyasının ümumi sağlamlığa təsirini qiymətləndirmək üçün Mann-Whitney test nəticələri

Statistik göstəricilər	Ruhi sağlamlıq əvvəlcədən test	Psixi sağlamlıq testi
mənali	0.391	0.031

Cədvəl 3-də göründüyü kimi, sınaqdan əvvəlki mərhələdə təcrübə və nəzarət qruplarının zehni sağlamlıq qiymətləri arasındakı fərq əhəmiyyətli deyil ($P > 0.05$), lakin testdən sonrakı mərhələdə əhəmiyyətlidir ($P < 0.05$). Buna görə də, travma sonrası stress pozğunluğu olan xroniki xəstəlikləri olan insanların ruhi sağlamlığı üzərində musiqi terapiyasının təsirinin təsdiq olunduğu tədqiqat fərziyyəsi təsdiqlənmişdir.

Nəticə: Bu tədqiqatın məqsədi travma sonrası stress pozğunluğu olan xroniki xəstəliyi olan insanların ümumi sağlamlığı üzərində musiqi terapiyasının effektivliyini araşdırmaqdır. Bu tədqiqatın nəticələri integrasiya olunmuş musiqi terapiyasının Weber axtaranlarla qarşılıqlı əlaqəli olduğunu və onların ümumi sağlamlıqlarının inkişafında təsirli olduğunu göstərdi. Bu tədqiqatla paralel tədqiqatlar aparılmasa da, tapıntılar Pour Abayan, Aghaei və Abedi (2010), Odell (1988) və Amerika Musiqi Terapiyası Dərməyi (b2008) tapıntıları ilə bir qədər uyğundur. Bu təsirin səbəblərindən biri də bu tip musiqi terapiyasının ritmə etibarlı olması ola bilər. Travma sonrası stress pozğunluğu olan insanlar ümumiyyətlə reaksiya verdikləri real görüntüləri görürlər və bu da stressi artırır. Bu görüntülərin təkrarlanması insanın fərdi və sosial fəaliyyətini tədricən azaldır və nəticədə ikincil zehni pozğunluqlara səbəb olur. Musiqidə ritm elementi ən çox stimullaşdırıcı gücə sahib olduğu və müsbət və mənfi duyğularla birbaşa əlaqə qurduğu üçün ən böyük təsire sahibdir. Bu tapıntının daha da açıqlanmasında musiqinin nizamdan ibarət olduğu və bu nizamın eyni zaman və melodiya vahidində və ya musiqi notlarının yuxarı və aşağı hərəkətində ritm və ya ritmlərin birləşməsi kimi qəbul edilə biləcəyi deyilə bilər. Kompozit terapevtik musiqidə, başlanğıcda və mövzularla daha çox ünsiyyət qurmaq üçün melodik parçaların üstünlüyü olan musiqi istifadə olunurdu, lakin sonra ritm parçalarının üstünlüyü olan musiqi istifadə edildi və sonunda, melodikanın üstünlüyü olan musiqi ifa olundu yenidən. Bu səbəbdən birləşmiş terapiyanın musiqisi əvvəlcə yavaş, daha sonra ritmik və zərbli olur və sonunda yavaş bitir. Çünki

qəzadan sonra stress pozğunluğu olan subyektlər, onlar üçün stresli xatirələri canlandırmaq və eyni zamanda mövzunu tədricən stresslə qarşılaşmaq və normal və xoşbəxt bir şəkildə alışmaq üçün bu şəraitdə saxlamaq üçün bir növ musiqiyə ehtiyac duyurlar. Bu effektin səbəblərindən biri də 3 ay ardıcıl həftədə 3 seans və 50 dəqiqəlik evdə məşq və məşq şəklində olan qrup musiqi terapiyası seanslarında çox qısa müddətdən başlayaraq 52 dəqiqəyə qədər musiqinin tədricən təqdimatı ola bilər. Davamını qeyd etdi. Test həm eksperimental və nəzarət qruplarının bir dərman kursu keçdiyi, həm də eksperimental qrupun fərqli və paralel terapiya ilə əlaqə qurmaq üçün lazımı hazırlığı əldə etdiyi və bu səbəbdən də eksperimental qrupların əməkdaşlıq edə biləcəyi bir vaxtda edildi. Müalicə seansları zamanı subyektlər və ailələrindən subyektlərin əhval-ruhiyyəsinin tədricən artması, daha təsirli ünsiyyət, daha çox stressə dözümlülük və ailə və iş mühiti ilə daha çox əsneklik barədə təkrarlanan məruzələr alındı. Bu nəticələrə əsasən, təsirli və ucuz bir müalicə olduğu üçün travma sonrası stress pozğunluğu olan xəstələr (xroniki xəstəlikləri olan insanlar) üçün integrasiya edilmiş musiqi terapiyasının çox təsirli olduğu və bu səbəbdən bir çoxunun müalicə planlarına daxil edilə biləcəyi qənaətinə gəlmək olar. Gələcəkdə bu işdə istifadə olunan müəyyən bir musiqi növünün effektivliyi səbəbindən bu sindroma xas olan musiqinin xüsusi hala gətirilərək terapevt və tədqiqatçıların istifadəsinə verilməsi təklif olunur. Həm də xəstələrin zehni məkanında və onların mədəniyyətinə və münasibət növünə və dünyagörüşünə uyğun olaraq hazırlanmış musiqinin maksimum effekt əldə etməsi təklif olunur. Gələcək tədqiqatçılara zehni məkan və pozğunluq növü nəzərə alınmaqla, travma sonrası stress pozğunluğu sonra xroniki xəstəliyi olan insanların ümumi sağlamlığının hər bir komponenti üçün fərdi musiqi komponentləri hazırlamaları və araşdırmaları tövsiyə olunur. Bu işdə, digər tədqiqatlar kimi, standart bir test sahəsinin olmaması, dərmanların təsiri altında əhval-ruhiyyəsi bir qədər dəyişmiş subyektlərin istifadəsi və idmana birbaşa nəzarətin

olmaması da daxil olmaqla məhdudiyyətlər var idi. Tədqiqatın digər bir məhdudiyyəti travma sonrası stress pozğunluğu üçün mədəni cəhətdən uyğun musiqi parçalarının olmaması və ümumiyyətlə musiqi terapiyası üçün istifadə edilən əvvəlcədən hazırlanmış musiqi parçalarının istifadəsi idi. Nəticələrin ümumiləşdirilməsində daha çox ehtiyata səbəb olan digər amil mövcud statistik nümunələrin istifadəsi və sonra eksperimental və nəzarət qruplarındakı təsadüfi seçmələr idi. Digər tərəfdən, qezadan sonra stress

pozğunluğu olan xroniki xəstəliyi olan insanların bütün icmasına birbaşa giriş yox idi və digər tərəfdən, bir çox xroniki xəstəliyi olan şəxs ağır səbəbiylə məhkəmədə iştirak edə bilmədi fiziki xəsarətlər və buna görə nəticələrin təfsirində bu nəzərə alınmalıdır. Bundan əlavə, bu iş Təbriz şəhərində baş verən qezadan sonra stress sindromundan əziyyət çəkən xroniki xəstəlikləri olan insanlar üzərində aparıldı və nəticələrin İranın digər şəhərlərinə ümumiləşdirilməsinə diqqət yetirilməlidir.

ƏDƏBİYYAT

1. Zare, M; Afkham Ebrahimi, AS; birshak B. (2009). Qocalar evlərindəki Alzheimer xəstəliyi olan xəstələrdə narahatlığın azaldılmasına musiqi terapiyasının təsirinin öyrənilməsi, *New Journal of Cognitive Sciences*, 2, 62-55.
2. Shaban, M; Rasoulzadeh, N; Mehran, AS; Murad Əlizadə, F. (2006). İki qeyri-farmakoloji metodun təsiri (mütərəqqi əzələ rahatlaması və musiqi terapiyası). *Xərçəng xəstələrində ağrı dərəcəsi haqqında, Tehran Tibb Elmləri Universiteti Tibb bacısı və Mama Məktəbinin Jurnalı (Hayat)*, 12 3, 36-72.
3. Mapar M; Şöhrət çıxayı, f. (2008). *Dezful Healing Center, Finding Social Psychology (Psixologiyada Yeni)*, 2 7, 7-22.
4. Mohseni, M; İbn Şəhidi, A; Yazdkhasti, s. (2012). Sezaryen sonrası xəstələrin ağrı, narahatlıq və hemodinamikasına musiqinin təsiri, *Anesteziya və Ağrı Jurnalı*, 2 7, 94, 88-88.
5. Masoudnia, A. (2011). Şəxsiyyət tipi və onun komponentləri arasında şagirdlərin ümumi sağlamlığı ilə əlaqə. *Davranış Elmləri Jurnalı*, 5, 21, 149-341.
6. Mirhadi H. (2004). *Bütün dünya xərçəngə qarşı. Tehran: Çeşmə.*
7. Narimani ; m; Ariporan, S; aboulghasemi ; a; ahadi b. (2010). Xroniki kimyəvi xəstəliyi olan psixiatriklərin sağlamlığına zəhirlilik təhsili və emosiya tənzimlənməsinin effektivliyinin müqayisəsi. *Klinik Psixologiya Jurnalı*, 2 4, 72, 16.
8. Nagwi, M. (2001). Ümumi Səhiyyə Anketinin (GHQ) nəzərdən keçirilməsi və etibarlılığı. *Psixologiya Jurnalı* 02, 5 4, 398, 183.
9. Yousefi nejad ' Ae; madadi ' A; Məcdzadə, R; shabanniya, R; Sadeghian, N; Zarrin Ara, A; Sadeghian, s; Jedian, A. (2005). Musiqinin xroniki xərçəng ağrısına təsiri, *Qəzvin Tibb Elmləri Universiteti və Səhiyyə Xidmətləri Elmi Jurnalı*. N84 43, -93.
10. Parandeh, A; Seyrati nir; M; Xağanizadə, M; Kərimi Zarchi A. A. (2007). Post-travmatik stres bozukluğu olan böyük depresif bozukluğu olan ər-arvadın həyat keyfiyyətinə qarşıdurmanın həlli və rahatlaşmanın iki metodunun təsirinin müqayisəsi. *Ruh Sağlamlığı Prinsipləri Jurnalı*, 8 33 və 43, 78-76.
11. Yazıq Abayan, M.H; Bəy, A; Abedi M.R. (2010). Mahour və Homayoun Musiqi Alətlərinin Tələbələrə Depressiyası və Hipomaniya Skorlarına Təsiri, *Çağdaş Psixologiya Jurnalı, İran Psixoloji Birliyinin Üçüncü Konqresinin İşləri*, 5, 1991-202
12. Hatami, H; Razavi, M; İftixar Ərdəbil, H.; Məclis, F. (2013). *Hər tərəfli xalq sağlamlığı kitabı, Tehran: Arjmand.*
13. Bunt, L., Hoskyns, S. (2002). *The Hand Book of Music Therapy. London and New York: Routledge*
14. Castillo, P.MD. (2010). Effects of music therapy on depression compared with psychotherapy. Online published. Vol.94, No.2, PP:408-422. Available from: <http://www.sciencedirect.com/50N2P4X>. [Accessed 9.02.2021]
15. Cohen, G.D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K.M., Simmens, S. (2006). The Impact of Professionally Conducted Cultural Programs on the Physical Health, Mental Health, and Social Functioning of Older Adults, *The Gerontologist*, 46, 6, 726-734
16. Gerdner, L., & Swanson, E. (1993). Effects of individualized music on confused and agitated elderly. *Archives of Psychiatric Nursing*, 7, 5, 284-291.
17. Gue'tin, S., Portet, F., Picot, M.C., & et al. (2009). The effect of music therapy on mood and anxiety-depression: an observational study in industrialized patients with traumatic brain injury, *Online Published*, 52, 1, 30-40.
18. Hanser, S.B., Thompson, L.W. (1994). Effects of a music therapy strategy on depressed older adults. Online published, Vol.49, No.6 PP: 265-269, Available from: <http://geronj.oxfordjournals.org/content/49/6/p265.a.bstract>. [Accessed 9.2.1994]
19. Odell, H. (1988). A Music Therapy Approach in Mental Health, *Psychology of Music*, 16, 52-61.
20. Rosali, R., Part, T. (2004). Art, Dance and Music therapy. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*. 15:827-841p.
21. Rozanno, G., Locsin, R.J. (1981). The effect of music on the pain of selected post-operative patients, *Journal of Advanced Nursing*, 6, 19-25.
22. Schorr, A. (1993). Music and pattern change in chronic pain. *Advance in Nursing Science*, 15, 4, 27-36.
23. Swallow, M. (1987). Can music help? *Current Problems in Neurology*, 6, 109-112.
24. Thies, W. & Bleiler, L. (2013). 2013 Alzheimer's disease facts and figures. *Alzheimer's Dement*, 9(2), 542-80

ВЛИЯНИЕ КЛАССИЧЕСКОЙ МУЗЫКИ НА ДЕПРЕССИЮ, ТРЕВОГУ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Музыка - это главный инструмент музыкальной терапии, который отличает ее от других терапий. Музыкальные терапевты не ведут разговор о лечении болезни, но вместо слов используют музыку и музыкальные упражнения для общения. Иранское общество в последние десятилетия стало свидетелем появления и непропорционального, неравного распределения различных музыкальных стилей, особенно под влиянием других культур. Чтобы объединить, расширить и популяризировать массовую культуру, а также создать традиционные центры в одной среде, необходимо направить различные культуры внутри страны в общее русло с новыми возможностями. Эти цели: 1) Объяснять цели и традиции области исследований и стратегию их сохранения и распространения, 2) Объяснять культурные потребности региона Азербайджана для демонстрации и фольклора этого региона, 3) Объяснить роль культурных и художественных центров досуга, 4) Использовать скрытые способности музыкального искусства в терапии. Целью этого исследования было оценить эффективность музыкальной терапии в отношении общего состояния здоровья людей с хроническими заболеваниями, с посттравматическим стрессовым расстройством. План исследования представлял собой послетестовое испытание перед полуконтрольным испытанием с контрольной группой. Статистический опрос в 2021 в Тебризе провели с людьми с хроническими заболеваниями с посттравматическим стрессовым расстройством. Для проведения данной работы с использованием существующей методики выборки были отобраны 60 человек с хроническими заболеваниями с посттравматическим стрессовым расстройством и случайным образом распределены в практическую и контрольную группы (по 30 человек в каждой группе). Инструмент исследования - это Опросник общего состояния здоровья, который используется в два этапа до и после теста (Goldberg, 1972). Экспериментальная группа выполняла музыкальное вмешательство в течение 3 месяцев (12 недель), а контрольная группа не получала этого вмешательства. Данные были проанализированы с использованием анализа ковариации по одной переменной (ANOVA) и теста Уитни для человека. Результаты показали, что вмешательство, основанное на музыкальной терапии в отношении общего состояния здоровья людей с хроническим заболеванием с посттравматическим стрессовым расстройством в послетестовой фазе ($P < 0,05$) было более эффективным, чем в контрольной группе.

Ключевые слова: классическая музыка, депрессия, тревога, хроническое заболевание.

THE EFFECT OF CLASSICAL MUSIC ON DEPRESSION, ANXIETY IN THE TREATMENT OF CHRONIC DISEASES

Music is the main tool of music therapy that distinguishes it from other therapists. Music therapists are not required to have a simple conversation with barley therapy, but use music and musical activities to communicate with barley therapy instead of words. Iranian society has witnessed the emergence and disproportionate and unequal distribution of different musical styles in recent decades, especially influenced by other cultures. In order to unite and expand and popularize popular culture, and to create traditional centers from the same border and environment, it is necessary to direct different cultures within the country to a common and common region with new opportunities. These targets are: 1) Explain the goals and traditions of the research area and strategies for its preservation and dissemination, 2) Explaining the requirements of the cultural places of the Azerbaijan region for the demonstration and folklore of this region, 3) To explain the role of cultural and artistic centers in leisure, 4) The use of the hidden abilities of the art of music in therapy. The aim of this study was to assess the effectiveness of music therapy on the overall health of people with chronic diseases with post-traumatic stress disorder. The research design was a post-test test before a semi-experimental trial with a control group. The statistical population in 2021 in Tabriz was people with chronic diseases with post-traumatic stress disorder. To carry out this work, 60 people with chronic diseases with post-traumatic stress disorder were selected using the existing sampling method and randomly assigned to practice and control groups (30 people in each group). The research tool is a General Health Questionnaire used in two stages before and after the test (Goldberg, 1972). The experimental group performed a music-based intervention for 3 months (12 weeks), and the control group did not receive this intervention. The data were analyzed using a single variable analysis of covariance (ANOVA) and the Human Whitney test. The results showed that the intervention based on music therapy was more effective than the control group in the general health of people with chronic disease with post-traumatic stress disorder in the post-test phase ($P < 0.05$).

Keywords: classical music, depression, anxiety, chronic illness.