



## ZAMONAVIY PSIXOLOGIYADA ART-TERAPIYANING AHAMIYATI.

### Mengliqulova Maftuna

Surxondaryo viloyati pedagogik mahorat markazi “Pedagogika, psixologiya va ta’lim texnologiyalari” kafedrası o`qituvchisi

*Annotatsiya* Ushbu maqolada art-terapiya insonning ijodiy ko'nikmalaridan foydalangan holda psixoterapiya usullaridan biri deyiladi. Uning maqsadi tinchlanish, dam olish va ichki uyg'unlikka erishish. San'at yordamida odam o'zining eng yashirin his tuyg'ularini-g'azab, qo'rquv, xafagarchilik, noaniqlikni ifoda etishga yordam beradi.

*Kalit so'zlar:* Terapiya, art-terapiya, mijoz, munosabat, nazariya, art-terapevt, diagnostika, estetik ehtiyojlar, rivojlanish.

"Ijodkorlik" tushunchasini faoliyatning alohida turi, shu jumladan shaxsning umumiy rivojlanishini belgilaydigan fikrlash, motivatsiya, qobiliyatlar kabi zarur tarkibiy qismlar sifatida talqin qiladilar. Psixologik tadqiqotlarda ijodkorlikni rivojlantirish bilan bog'liq sohalar alohida o'rin egallaydi-ijodiy muammolarni hal qilish muvaffaqiyatini belgilaydigan maktab o'quvchisining shaxsiy xususiyatlari. Ixtisoslashtirilgan ta'limni joriy etish bilan maktab o'quvchilarining ijodkorligini rivojlantirish ayniqsa muhimdir, bu esa ushbu xususiyatni va uni rivojlantirishni oldindan aniqlashni talab qiladi. O'smirlik davrida ijodkorlikni rivojlantirish ayniqsa muhimdir. Bir qator tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, o'smirlik o'z shaxsiyati va uning xususiyatlarini anglash davri sifatida inson ijodiyotining rivojlanishida asosiy o'rinni egallaydi.

Zamonaviy psixologiyada art-terapiya ko'pincha esga olinadi. Ushbu texnikaning turlari va usullari xilma-xildir, bu eksperimentlar uchun juda katta maydonni ta'minlaydi. Darhaqiqat, mashg'ulotlar paytida bemorlar o'zlarining his-tuyg'ularini va his-tuyg'ularini ifoda etishlari, san'atning turli shakllari, jumladan rasm, raqs, kompozitsiya, haykaltaroshlik va hokazolardan foydalanib, shaxsiy xususiyatlarini o'rganish imkoniyatiga ega. Psixologiyada eng mashhur art terapiya turlarini ko'rib chiqishdan oldin, ushbu tuzatish uslubini yaratish va rivojlantirish tarixiga e'tibor qaratish lozim.

Dastlab, badiiy davolanish sxemasi Z.Freyd, C. Jung, A.Maslou kabi taniqli shaxslarning nazariyalarida taqdim etilgan. Ammo amalda faraziy modellar faqat XX asrning 30-yillarida qo'llanila boshlandi. Shunga o'xshash tuzatish usuli urush tugaganidan keyin AQSHdan Germaniyaga ko'chib ketgan bolalarni davolashda





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2024 SJIF 2024 = 5.073/Volume-3, Issue-4

qo'llanila boshlandi. O'sha paytlarda art-terapiya stressni engish va fashist lagerlarida bo'lgan davrda olgan jarohatlariga qarshi kurashishning yagona yo'li bo'lgan. Birinchi tajribalar ijobiy natija berdi, shuning uchun "art davolash" tobora ommalashib bordi. Bugungi kunda art terapiya deyarli barcha turlari psixoterapiyada keng qo'llaniladi. Bunday usul odamga ko'p muammolarni tushunishga va hal qilishga shaxsiyatining yangi qirralarini ochishga imkon beradi.

"Art terapiya" atamasi "san'at"-san'at, "art-terapiya"-art-terapiya ularning psixo-emotsional holatini ifoda etish uchun plastik tasviriy san'atni davolashni anglatadi. Ushbu atama birinchi bo'lib A.Hill tomonidan 1938 yilda ishlatilgan, sanatoriyalarda sil kasalligi bilan og'rigan bemorlar bilan ishlashini tavsiflashda foydalanilgan. Art-terapiya XX asrning 30-yillarida paydo bo'lgan. Birinchi marta AQSHda natsistlar lagerlaridan olib kelingan bolalar bilan ishlashda art-terapevtik usullar qo'llanilgan. Uning rivojlanishining boshida art-terapiya Z.Freydning psixoanalitik qarashlarini aks ettirdi. Junga unga ko'ra mijozning badiiy faoliyatining yakuniy mahsuloti (xoh rasm, xoh haykaltaroshlik, installyatsiya bo'lsin) uning ongsiz ruhiy jarayonlarini ifoda etadi. 1960 yilda Amerikada Art Therapy Assotsiatsiyasi tashkil etildi.

Art-terapiyaning vazifalariga quyidagilar kiradi:

**Diagnostika.** Ijodkorlik yordamida mijozning asosiy muammolari nimadan iboratligini, qaysi sohada u bilan yuz beradigan narsaga ko'proq e'tibor berish kerakligini aniqlash mumkin.

**Tuzatish.** Art-terapiya yordamida siz odamga o'z xatti-harakatlarini yanada konstruktiv tarzda o'zgartirishga, qo'rquv, xavotirlardan xalos bo'lishga, e'tiqodlarni cheklashga, fobiyalarga yordam bera olasiz.

**Rivojlanish.** Art-terapiyaning asosiy funksiyalaridan biri insonning kuchli va zaif tomonlarini va ularning rivojlanishini aniqlashdir.

**Estetik ehtiyojlarni qondirish.** Art-terapevtik jarayon davomida haqiqiy ijodkorlik boshlanadi. Mijozlar rasmlar, musiqa, she'rlar va hatto kitoblarni yaratadilar. Qizig'i shundaki, bu ko'pincha o'zini to'liq "dunyoviy" deb hisoblaganlar bilan, ijodkorlik va ilhomdan uzoq bo'lgan hollarda yuz beradi

**Psixoterapiya va albatta,** art terapiya yordamida siz psixologik travma, qiyin tajribalar bilan ishlashingiz mumkin.

Deyarli har bir psixolog bemorni davolashning biron bir bosqichida art-terapiya kabi usulga murojaat qilish zarurligini his qiladi. Ushbu texnikaning turlari va usullari davolash





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2024 SJIF 2024 = 5.073/Volume-3, Issue-4

rejimini sezilarli darajada diversifikatsiya qilishi, bemorning farovonligini yaxshilashi va unga chuqur mojarolarni hal qilishda yordam berishi mumkin. Ushbu tuzatish sxemalaridan foydalangan holda, shifokor bir nechta maqsadlarga ega. San'at darslari odamga salbiy his-tuyg'ularni, shu jumladan tajovuzni va ijtimoiy maqbul shaklda ozod qilish imkonini beradi. Masalan, haykallar yoki chizmalar ustida ishlash stressni engillashtirish va almashtirishga imkon beradi. San'at-og'zaki bo'lmagan muloqot qilish imkonini beradi. Ba'zan odam ichki nizolarni vizual tasvirlar yordamida, so'zlarni ishlatmasdan, nima yuz berayotganini to'g'ri tasvirlashga harakat qilmasdan tushunishi va ifodalashi osonroq bo'ladi. Psixologiyada san'at ob'ektini yaratish jarayonini o'z ichiga olgan art terapiya turlari shifokorga ko'plab qiziqarli materiallarni olish imkoniyatini beradi, bu esa keyinchalik izohlash va tashxis qo'yish uchun ishlatilishi mumkin. Birgalikda san'at darslari sizga bemor va uning terapevti o'rtasida tezkor aloqa o'rnatishga, kerakli ishonch darajasiga erishishga, xijolatni engishga va mashg'ulotlar uchun qulay sharoit yaratishga imkon beradi.

Art-terapiya odamni bostirishga odatlangan his-tuyg'ular va fikrlarni ishlab chiqishga imkon beradi. Ba'zida bu bemor uchun o'z his-tuyg'ularini ifoda etishning yagona usuli. San'at darslari o'zini tuta bilish va o'zini tarbiyalash tuyg'usini rivojlantirishga yordam beradi.

Afzalligi shundaki, maktabgacha yoshdagi va boshlang'ich maktab o'quvchilari uchun deyarli barcha turdagi art-terapiya katta imkoniyatlar ochadi.

Zamonaviy amaliyotda art-terapiyaning qaysi turlari qo'llaniladi, degan savolga javob berishdan oldin, qanday natijalarga erishish mumkinligi bilan tanishib chiqishingiz kerak. Aslida, san'at bilan davolash, uning soddaligiga qaramay, shunchaki ajoyib effekt beradi. Art-terapiya odamga his-tuyg'ularni ifoda etish, stimullarga nisbatan reaksiyalarni, ayniqsa tajovuzkorlik haqida ko'proq gapirishga imkon beradi. Agar biz tabiat tomonidan berkitilgan bemorlar haqida gapiradigan bo'lsak, unda bu yondashuv ularga dam olish, ijtimoiy ma'qullash, muloqot qilishni o'rganish va ochilish imkoniyatini beradi. Bunday davolash bemor bilan og'zaki bo'lmagan aloqa qilish imkoniyatini beradi. Bu juda muhimdir, chunki u kommunikativ to'siqni engib o'tishga, odamning psixologik himoyasiga kirishga va ishonchli muhit yaratishga yordam beradi. Art-terapiya bemorga shaxsiy o'sish nuqtai nazaridan imkon beradi.

Darhaqiqat, ijod jarayonida hayolot rivojlanadi, turli xil badiiy qobiliyatlar namoyon bo'ladi. Bundan tashqari, xuddi shu rasm yoki modellashtirish konsentratsiyani,





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2024 SJIF 2024 = 5.073/Volume-3, Issue-4

qat'iyatlilikni, o'zini-o'zi tarbiyalashni talab qiladi va bu fazilatlar kundalik hayotda juda foydali.

-Ijodiy jarayon bemorlarga o'z his-tuyg'ularini va his-tuyg'ularini anglashga yordam beradi, boshqa tomondan esa hayotga qarashga yordam beradi.

-San'at darslari turli xil psixologik va hissiy jarohatlarga dosh bera oladi.

-Mashg'ulotlar san'at ob'ektlarini yaratish yoki o'rganish jarayonini o'z ichiga olganligi sababli, biz o'z-o'zini hurmat qilishni oshirish haqida gapirishimiz mumkin. Albatta, tayyor rasm yoki haykaltaroshlik, musiqa, fotografiya haqida qo'shimcha bilimlar odamni iste'dodli va ma'lumotli his qilishga yordam beradi.

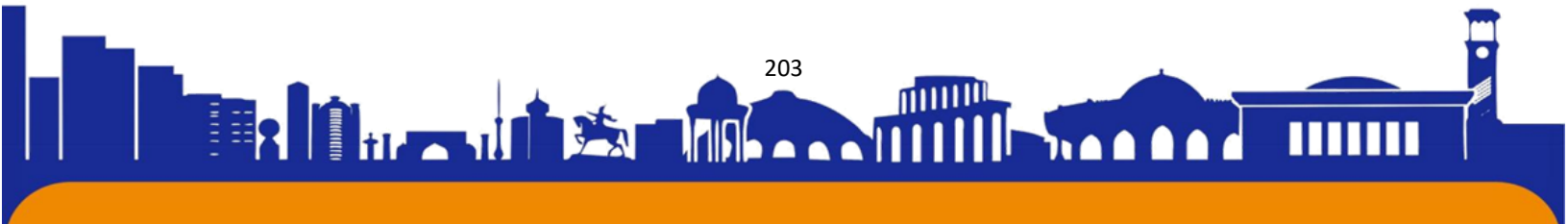
Bolalar bilan ishlashda art-terapiya kabi sohalar asosan qum terapiyasi, ertak terapiyasi, izoterapiya (rasm terapiyasi, tasviriy san'at) qo'llaniladi. Ushbu usullarning elementlari ko'pincha o'z ishlarida bolalar bog'chasidagi tarbiyachilar va psixologlar, rivojlanayotgan markazlar o'qituvchilari, nutq terapevtlari va tuzatish o'qituvchilari tomonidan qo'llaniladi.

Art-terapiyada ko'plab yo'nalishlar mavjud. Bundan tashqari, yangilari hali ham paydo bo'lmoqda. Asosiy yo'nalishlar qatoriga quyidagilar kiradi:

**Izoterapiya**-rasm, tasviriy san'at yordamida davolash. mijozlarga cho'tkalar va bo'yoqlardan, qalamlardan, ba'zan esa-hislar uchun qalamlar, qalamlar, qalamlardan foydalanish taklif etiladi. Bugungi kunda ushbu uslub eng mashhurlaridan biridir. Rasm chizish kishiga chuqur mojarolarni engish, g'azab, tajovuz va umidsizlikni tashlash imkoniyatini beradi. Bundan tashqari, bemor ish oxirida qoniqishni his qiladi. Inson tomonidan yaratilgan rasmlar yoki boshqa san'at asarlari ijtimoiy maqbullikni olishga, o'ziga bo'lgan hurmatni oshirishga va izolyasiya va murakkablikni engishga yordam beradi.

**Mandaloterapiya**-mandaladan foydalangan holda davolash. Mijozga mandala yaratish taklif etiladi-uni chizish, rangli iplardan to'qish, qum yordamida katta hajmli buyumlar yaratish topshirig'i beriladi.

**Musiqa terapiyasi**-Art-terapiya yo'nalishi, bu musiqa yordamida davolashni nazarda tutadi. Shunday qilib, odamga tayyor musiqa tinglash, uni ijro etish yoki o'z ritmlarini yaratish taklif qilinishi mumkin. Musiqa turli xil terapevtik effektlarni keltirib chiqarishi sir emas. Bu yoki boshqa tovushlar insonning asab tizimiga bevosita ta'sir qiladi, ma'lum fiziologik reaksiyalarni, shuningdek, hissiyotlarni keltirib chiqaradi. Masalan, bitta musiqiy kompozitsiya yurak urish va nafas olishni tezlashtiradi, quvnoq





kayfiyatni yaratadi, boshqasi esa odamga to'liq dam olishga yordam beradi.

**Ertak terapiyasi-** ertak, afsonalar va afsonalarda metafora yordamida davolash. Mijozga tayyor ertakni o'qish va tahlil qilish, uning bir qismini qayta yozish yoki so'rov bo'yicha o'z ertakini yozish taklif etiladi.

**To'qimalar bilan davolash** - to'qimalar bilan terapevtik ish. Bunday holda, odam turli xil to'qimalardan foydalangan holda kompozitsiyalar yaratadi.

**Biblioterapiya-** o'qishning shifobaxsh ta'siri yoki matn bilan ishlashning boshqa shakli. Bu erda bir kishi tanish va notanish matnlarni o'qiydi, o'zi uchun muhim bo'lgan so'zlarni tanlaydi, shu so'zlardan xabarlar yozadi va hokazo.

**Qo'g'irchoq terapiyasi-** turli xil qo'g'irchoqlar bilan davolash. Mijoz turli xil materiallardan o'z qo'g'irchoqlarini yasashga taklif qilinadi.

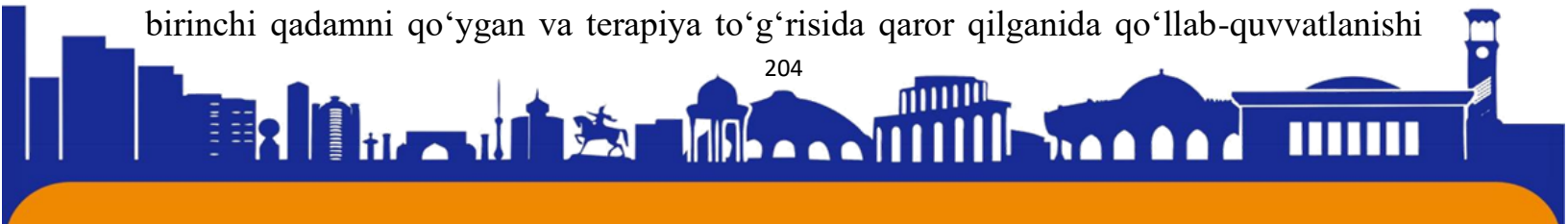
**Kollaj-**kollajlarni yaratish orqali davolash. Qog'oz, kesilgan rasmlar kerakli xaritaga aylanadi;

**Fototerapiya-**insonning rivojlanishi va shaxsan o'sishi uchun fotografiyaning terapevtik imkoniyatlaridan foydalangan holda davolash. Bu fotosuratlar, do'stlar va begonalar bilan ishlashni anglatadi;

**Testoplastika-** plastik materiallar bilan ishlov berish: tuzlangan xamir, loy, plastilin.

**O'yinterapiyasi** kattalar uchun ham mos keladi. Masalan, o'yin davomida bemor hayotdagi biron bir manzarani ishlab chiqishi va xatti-harakatlarini tartibga solishi mumkin. Aytgancha, bunday mashg'ulotlarga ko'pincha bolalar ota-onalari bilan birga kelishadi - birgalikdagi o'yin bolalar va kattalarga yaqinlashishga, o'zlarini va bir-birlarini yaxshiroq tushunishga imkon beradi.

Xulosa o'rnida shuni aytish kerakki, art-terapiya-bu insonga xizmat ko'rsatish kasbi bo'lib, unda badiiy materiallar, ijodiy jarayon va yakuniy san'at mahsuloti terapevtik o'zaro ta'sir uchun vositadir. Qaysi art-terapiya modeli qo'llanilishidan qat'i nazar, bemorlar yoki mijozlar badiiy materiallar bilan o'zaro aloqada bo'lganda va ushbu materiallardan maqsadli foydalanish jarayonida o'zlari haqida biror narsa o'rganganda, shaxsiy xabardorlik va o'sish sodir bo'ladi. har bir inson o'zini ifoda etishiga ehtiyoj sezadi, va biron bir narsani yaratib, u o'zini go'yo o'zini-o'zi uyg'unligini topganday his qiladi. Voyaga etgan odam o'zini ifoda etish to'g'risida qaror qabul qilishi qiyin va u birinchi qadamni qo'ygan va terapiya to'g'risida qaror qilganida qo'llab-quvvatlanishi





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2024 SJIF 2024 = 5.073/Volume-3, Issue-4

kerak. Terapevtning vazifasi - odam o'z muammolarining ma'nosini tushunishi va ulardan chiqish yo'lini topishi, muammoga yangicha qarashi mumkin bo'lgan vaziyatni yaratishdir.

### Foydalangan adabiyotlar

1. Alieva E.G. Ijodiy iste'dod va uni rivojlantirish shartlari // Ta'lim faoliyatini psixologik tahlil qilish M.: IP RAS, 1991 yil
2. Altshuller G.S. Ijod aniq fan sifatida: Ixtirochilik masalalarini yechish nazariyasi M: Sov. radio, 1979 - 184 b.
3. Baryshnikova E.J1. Ijodkor bolalarning hissiy holatlarining xususiyatlari: t.f.n. psixolog. Fanlar: 19.00.07. M., 2000.-340 b
4. Zakirova L.M. O'qituvchilarning kasbiy tayyorgarligi davrida shaxsning intellektual faoliyatining ijodiy tarkibiy qismlarini rivojlantirish: Diss. Ph.D. psixolog. Fanlar: 19.00.01.-Qozon.: 2001.158 b.
5. Zaretskiy V.K., Xolmlgorova A.B. Ijodiy muammolarni hal qilishni semantik tartibga solish // Ijod psixologiyasidagi muammolarni o'rganish. -M.; Fan, 1983.-P. 62-101.
6. Zinkevich-Evstigneeva T.D., Grabenko T.M. Ijodiy terapiya bo'yicha seminar. Sankt-Peterburg, "Rech", 2002 yil.
7. Bolalar va o'smirlar bilan psixologik o'yinlar bo'yicha seminar / Azarova T.V., Barchuk O.I., Beglova T.V., Bityanova M.R., Koroleva E.G., Pyatkova O.M. Sankt-Peterburg: Pyotr, 2003 yil

