

ZAMONAVIY PSIXOLOGIYADA ART-TERAPIYANING AHMIYATI VA  
AMALYOTDA QO‘LLANILISHI.

**Djurakulova Dilfuza Farxodovna**

Oriental universiteti dotsenti

**Ruziyeva Maftuna Raxmonovna**

Oriental universiteti 1-bosqich magistranti

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada zamonaviy psixologiyaning metodlaridan biriga aylangan art-terapiya haqida bo‘lib, uning qo‘llanilishi va samarasi haqida ilmiy yondashiladi. Art-terapiya har qanday insonda qo‘llanilishi mumkin. Chunki Art-terapiya bir vaqtning o‘zida psixodiagnostik va psixokorreksion vazifasini bajaradi. Ruhiiy holatning buzilishi va bolalardagi turli muammolarni ham bartaraf etish uchun samarali vosita hisoblanadi.

**Kalit so‘zlar:** ruhiy holatning buzilishi, maktabgacha yosh davri, o‘smirlik davri, ranglar bilan ishlash, ertak terapiya, fototerapiya, musiqaterapiya, qum, terapiya, biblioterapiya, kollaj tayyorlash, izoterapiya, mondala.

XXI-asr stress davri hisoblanadi. Texnikalarning taraqqiy etishi insonning ong osti holatiga o‘z ta‘sirini ko‘rsatmoqda. Bugungi zamon talabi esa ruhiy salomatlikni barqarorlashtirish sog‘lom turmush tarzi bilan yashash hisoblanadi. Bu vaziyatda esa psixologlarning faoliyati ahamiyatli hisoblanadi.

Zamonaviy psixologiyada insonning ruhiy olamini, ichki kechinmalari va emotsional holatini o‘rganishda ko‘plab metod va metodologiyalardan foydalanib kelinmoqda. Bugungi kunda yurtimizga xorijiy metodlar ko‘plab modivikasiya qilinib kirib kelmoqda, shu jumladan Art-terapiya yo‘nalishi ham bizgacha yetib qo‘llanilmoqda. Bugungacha art-terapiyaning ko‘plab usullaridan foydalanilib natijasi ham ijobiy ahamiyat kasb etganini kuzatishimiz mumkin. Art-terapiya psixologiyaning yangi yo‘nalishi hisoblanib, bizning yurtimizda hali rivojlanmagan ammo yevropa davlatlarida bu usuldan ko‘p yillar davomida foydalanib kelinmoqda.

Art-terapiya usuli birinchi bor XX asrning boshlarida qo‘llanilgan. Britaniyalik rassom va san‘at o‘qituvchisi 1942-yilda Adrian Hill “art therapy” atamasini ilk bor qo‘llagan. U kasalxonada sil (tuberkulyoz) bilan yotgan bemorlarga rasm chizish, san‘at bilan shug‘ullanish ruhiy yengillik berishini kuzatgan. Shuning uchun san‘atni terapevtik maqsadda qo‘llashni taklif qilgan. Amerikalik psixolog, psixoterapevt Margaret Naumburg art-terapiyaning asoschisi.

Art-terapiyani psixoterapiya yo‘nalishi sifatida ilmiy asoslab bergan.

U san'at orqali insonning ong osti, hissiyotlari, ichki kechinmalari ifodalanishini isbotlagan. "Art Therapy" maktabining birinchi ilmiy asoschisi sifatida tanilgan.

Art-terapiya dastlab stressni kamaytirish, kasal bemorlarning ruhiy holatini yengillashtirish, emotsional ziddiyatlarni ifodalash, og'ir his-tuyg'ularni rasm orqali chiqara olish, ong osti jarayonlarini aniqlash, rehabilitatsiyada yordam berish maqsadida qo'llanilgan.

Bizning yurtimizga esa mustaqillikdan keyingi davrda psixologiya fanining tez rivojlanishi bilan birga G'arbda qo'llanilayotgan yangi terapevtik usullar O'zbekistonga kirib kela boshladi. Shu jarayonda art-terapiya ham psixologlar, pedagoglar va ijtimoiy ishchilar tomonidan o'rganila boshlangan.

2000-yillar boshida O'zbekiston psixologiya sohasida xalqaro treninglar, seminarlarga qo'shila boshladi. Chet el psixologlarining mahorat darslarida art-terapiya mashg'ulotlari o'tkazilgan. Bu davrdan boshlab art-terapiya bolalar bog'chalari, maktab psixologlari va ijtimoiy markazlarda amalda qo'llanila boshlandi.

2005-2015 yillar davomida pedagogika va psixologiya yo'nalishidagi oliy ta'lim muassasalarida art-terapiya vositalari fan sifatida kiritildi. O'qituvchilarga malaka oshirish kurslarida art-terapiya bo'yicha seminar va treninglar o'tkazila boshladi. Art-terapiya maktab psixologlari stress, tajovuzkorlik, moslashuv muammolari, o'zini namoyon qila olmaslik, muloqotga kirishishga qiynalishda, giperaktivlik hamda sinfdagi tarqoqlik muommolarida mentalitet, milliy qadriyatlar, san'at an'analari bilan uyg'unlashtirib qo'llanilib kelmoqda.

Bundan tashqari maktabgacha ta'lim muassasalarida esa bolalarning emotsional, nutqiy rivojida, nogironligi bo'lgan bolalar rehabilitatsiyasida, ijtimoiy markazlar, oilaviy maslahat markazlari psixoterapiya, konsultativ, psixoprofilaktikada hamda kreativ rivojlantirish markazlarining asosiy uslublari sifatida qo'llanilmoqda. Psixologik amalyotda Art-terapiyani qo'llash yosh va jins tanlamaydi, har qanday insonda o'tkazilishi mumkin faqat o'tkazilish jarayoni maqsadli amalga oshiriladi. Ya'ni psixolog yosh guruhiga mos tarzda o'tkazish usulini tanlaydi. O'tkazilish jarayoni individualni yoki guruhiy bo'lishi mumkin.

Art-terapiya kichik yoshdagilar bilan ishlashda maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasiga alohida e'tibor talab etadi. Bu faoliyat bolaning o'z qobiliyatlarini namoyon etishga yordam beradi.

Bolalar uchun quyidagi korreksion faoliyat turlari qo'llaniladi: qum terapiya, tasviriy san'at, ertak-terapiya, qo'g'irchoq-terapiya, teatr obrazlari bilan ishlash, fototerapiya, rang-terapiya.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun mo'ljallangan psixologik mashqlar-bu tafakkurni, emotsional-irodaviy sohani va tasavvurni rivojlantirishning innovatsion usuli hisoblanadi. Psixolog o'z faoliyatida bolada kommunikativ ko'nikmalarni, jamoaviy ishlashni o'rgatadi. Art-terapevtik guruhlarni yaratishdan maqsad — maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabga o'qishga tayyorlashdir. Metodika nutq va psixik rivojlanishda kechikishi bo'lgan bolalar bilan ishlashda yuqori samaradorlik ko'rsatgan.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun art-terapiya psixologik muammolarni aniqlash, miyaning ikkala yarim shari faoliyatini uyg'unlashtirish, bolaga o'z his-tuyg'ulari va kechinmalarini boshqarishda yordam berish, bola va atrofdagilar (ot-onalar, tashqi dunyo) o'rtasidagi kontakti yaxshilash, ijodiy potensialni rivojlantirish, bolada o'zini yuqori baholashni shakllantirish, agressivlik darajasini kamaytirish maqsadida o'tkaziladi.

O'smirlar bilan art-terapiya mashg'ulotlari dastlab deviant (og'ishgan) xulq-atvorni korreksiya qilishga qaratilgan edi. O'smirlar bilan ishlovchi inqiroz markazlarida ijodiy metodikalar, mandalalar shaxsiy "Men"ni namoyon etish va hissiy salohiyatni ochish uchun qo'llaniladi. Mutaxassis bilan ishlash o'smiringa nafaqat yosh jihatdan, balki ichki dunyosi va fikrlashi jihatidan ham ulg'ayishga yordam beradi.

O'smirlar bilan ishlash guruhli va individual shakllarda olib borilishi mumkin. Bolalar-o'smirlar uchun guruhli terapiya quyidagilarni o'rganishga yordam beradi: boshqalarni tinglash, ijodiy tafakkurni oshirish, qo'llab-quvvatlashni ko'rsatish, jamoaviy muammolarni birgalikda hal qilish, oilaviy munosabatlarda iliqlikni oshirish, o'z mustaqilligini his qilish.

Art-terapiya usullari va ularning tasnifi.

**1. Raqs terapiya** - kayfiyat va umumiy holatni ko'taradi, keksalarda jismoniy holatni mustahkamlaydi, muvozanatni yaxshilaydi.

**2. Fototerapiya** - diqqatni jamlashni yaxshilaydi, ijobiy narsalarga e'tibor qaratishga yordam beradi, salbiy fikrlardan chalg'itadi.

**3. Rasm chizish terapiyasi** - stress va yomon kayfiyatga qarshi kurashishga yordam beradi, xotirani va mayda motorikani rivojlantiradi. Ayniqsa, tabiat qo'ynida o'tkaziladigan terapiya turi juda foydalidir.

**4. Qo'shiq aytish** - xotirani rivojlantiradi, depressiv holatdan chiqaradi, kayfiyatni yaxshilaydi, nafas olish tizimini mashq qildiradi, adrenalini miqdorini oshiradi, bu esa immunitetni kuchaytiradi.

**5. Musiqaterapiya** - passiv shaklida musiqa asarlarini tinglashni o'z ichiga oladi va ruhiy holatga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Faol shaklida esa insonning o'zi musiqa asboblari chaladi, bu kayfiyatni ko'taradi va nafas olish a'zolarini rivojlantiradi.

**6. Yozuvchilik (ijodiy yozish)** — insonning ijodiy qobiliyatlarini ochadi, murakkab vaziyatdan chiqish yo'lini topishga yordam beradi, miya faoliyatini yaxshilaydi.

**7. Yog'och o'ymakorligi, loy bilan ishlash, qum bilan ishlash, kashta tikish, kuydirib bezash** - sabr-toqatni oshiradi, o'z muammolari haqida o'ylash va ularning yechimini topishga vaqt beradi, mayda motorikani rivojlantiradi.

**8. Qo'g'irchoq terapiya-** bolada va kattalarda ichki his-tuyg'ularni erkin ifodalashga yordam beradi, qo'rquv, xavotir, agressivlik, uyatchanlikni yumshatadi. Stress va ruhiy zo'riqishni kamaytiradi, ichki ziddiyatlarni xavfsiz tarzda ochib beradi.

**9. Izoterapiya** - bu art-terapiyaning bir turi bo'lib, rasm chizish va tasviriy faoliyat orqali shaxsning ichki hissiy holatini ifodalash, tushunish va psixologik muvozanatni tiklashga qaratilgan usuldir.

Bolalar nutqi sust, tortinchoq, tajovuzkor bolalarda, o'smirlarda ichki ziddiyatlar, o'zini izlash davrida, kattalar stress, ruhiy charchoq, emotsional so'nishda, keksalar xotirani faollashtirish, ruhiy barqarlikda.

**10. O'yin terapiyasi** - bu psixologik yordam usuli bo'lib, o'yin faoliyati orqali bolaning (va ayrim hollarda kattalarning) ichki hissiy holatini aniqlash, ifodalash va tuzatishga qaratilgan.

Art-terapiya zamonaviy psixologiyada insonning ruhiy holatini yaxshilash va psixologik jarayonlarni qo'llab-quvvatlashda samarali vosita sifatida qaraladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, art-terapiya usullari orqali shaxslar o'z his-tuyg'ularini vizual vositalar orqali ifodalash imkoniga ega bo'ladilar, bu esa so'z orqali ifodalay olmaydigan his-tuyg'ularni aniqlash va qayta ishlashga yordam beradi. Masalan, bolalar va o'smirlar bilan ishlashda rang-barang materiallar va ijodiy mashqlar orqali stress va tashvish darajasini kamaytirish kuzatilgan.

Bundan tashqari, art-terapiya jarayonida insonlar o'z-o'zini anglash va emosional barqarorlikni oshirishga yo'naltiriladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, shaxslar ijodiy faoliyatga jalb qilinishi orqali ichki konfliktlarini aniqlash va yechim topish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bu jarayon ayniqsa psixologik travma, depressiya yoki yuqori darajadagi stress bilan bog'liq muammolarni bartaraf etishda samarali bo'ladi.

Amaliyotda art-terapiya individual va guruh shaklida qo'llanilishi mumkin. Guruh mashg'ulotlari ijtimoiy interaktsiyani kuchaytiradi va qo'llab-quvvatlash muhitini yaratadi, individual sessiyalar esa shaxsning o'ziga xos ehtiyojlari va his-

tuyg'ularini chuqurroq o'rganishga imkon beradi. Shu bilan birga, turli pedagogik va psixologik strategiyalarni integratsiya qilish orqali art-terapiya samaradorligi oshiriladi. Masalan, qo'g'irchoq terapiya, izoterapiya yoki o'yin terapiyasi bilan birgalikda ishlatilganda, natijalar yanada barqaror va keng qamrovli bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, art-terapiya zamonaviy psixologiya va amaliyotida muhim va samarali yo'nalishlardan biri hisoblanadi. U shaxsning ichki kechinmalarini ifodalash, stress va ruhiy zo'riqishni kamaytirish, emotsional muvozanatni tiklash hamda moslashuv jarayonlarini yengillashtirishda katta ahamiyat kasb etadi. O'zbekistonda mustaqillikdan keyingi davrda art-terapiyaning kirib kelishi va rivojlanishi psixologiya fanining taraqqiyoti, xalqaro tajribalar almashinuvi hamda ta'lim va ijtimoiy sohalarda yangi usullarning joriy etilishi bilan chambarchas bog'liq bo'ldi.

Bugungi kunda art-terapiya maktabgacha ta'lim muassasalari, maktablar, ijtimoiy va rehabilitatsiya markazlari, shuningdek, psixologik maslahat va psixoprofilaktika jarayonlarida keng qo'llanilmoqda. Ayniqsa, bolalar bilan ishlashda art-terapiya ularning emotsional holatini barqarorlashtirish, muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish, o'zini erkin namoyon etish va ijodiy salohiyatini ochishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Shu sababli, art-terapiyani ta'lim va psixologik amaliyotda tizimli ravishda qo'llash, mutaxassislarning bu boradagi bilim va malakasini oshirish hamda milliy qadriyatlar bilan uyg'unlashtirish kelajakda bolalar va yoshlarning sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlashda muhim omil bo'lib qoladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. G'oziev E. G'. Psixologiya. — Toshkent: O'qituvchi, 2010.
2. Davletshin M. Yosh va pedagogik psixologiya. — Toshkent: Fan, 2008.
3. Nishonova Z. Bolalar va o'smirlar psixologiyasi. — Toshkent, 2015.
4. Kopytin A. I. *Арт-терапия: учебное пособие*. — Санкт-Петербург, 2001.
5. Karvasarskiy B. D. *Psixoterapiya asoslari*. — Moskva, 2000.
6. Burlakova N. S. *Ijodiy terapiya psixologiyasi*. — Moskva, 2015.