

Art- terapiyaning rivojlanish tarixi

Sultonova Mashhura Rustamboyevna-Urganch davlat universiteti
o‘qituvchisi

mashhurasultonova0101@gmail.com

<tel:+998975132532>

Annotatsiya: Mazkur maqolada art-terapiyaning rivojlanish tarixi, psixologik mazmun-mohiyati, art-terapiya turlari, ularni inson psixikasi va “ego”siga refleksiv va relaksatsion ta’sir qilish mexanizmlari aks etgan. Mazkur tadqiqotning asosiy muammosi mashg‘ulotni to‘g‘ri tashkil qilish va o‘tkazish bilan bog‘liq bo‘lib, art-terapiyani o‘qish va ijtimoiy moslashishda qiyinchiliklarga duch kelgan bolalar va o‘smirlar, stress va depressiyadan qiynalgan, nevrotik va psixosomatik kasalliklarni boshdan kechirgan shaxslarning sog‘lom ruhiy hayotga qaytarish, turli psixologik muammolarni psixokorreksiyalash uchun, psixopraflaktik maqsadlarda ham qo‘llaniladi.

Kalit so‘zlar:Art- terapiya, psixokorreksiya, ego, psixologik fon, biblioterapiya, stress, san’at, tasviriy ifoda, psixopraflaktika, rang terapiyasi, xulq-atvor, proyeksiya, hissiyot, impulsivlik, qo‘rquv, xavotir, kechinma.

Kirish (Introduction). Art-terapiya (ingliz tilidan olingan bo‘lib "art"- san'at, terapiya- davolash) ma'nolarini bildirib, psixologik davolash uchun ijodkorlikdan foydalanishga asoslangan psixoterapiya va psixokorreksiyaning bir yo‘nalishi[1]. Tor ma'noda art terapiya odatda shaxsning psixo-emotsional holatiga ta'sir ko'rsatishga qaratilgan tasviriy san'atni terapevtik maqsadda qo'llashni anglatadi. O'qish va ijtimoiy moslashishda qiyinchiliklarga duch kelgan bolalar va o'smirlarni, stress va depressiyadan qiynalgan shaxslar bilan nevrotik va psixosomatik kasalliklarni psixokorreksiyalash uchun qo'llaniladi. Bu jarayonda ifodalangan tasvirlar yoki art-terapiya mexanizmlari shaxsning hissiy- emotsional holatini ifodalaydi. COVID-19 pandemiyasi, iqlim inqirozi va geosiyosiy g'alayonlar kabi so'nggi global muammolar xavotirlanish, depressiya va o'z joniga qasd qilish holatlarining ko'payishiga olib keldi va bu oxiroqibat butun dunyo bo'ylab psixik salomatlik xizmatlariga misli ko'rilmagan ehtiyojga olib keldi (Cianconi, Betro, & Janiri, 2020; Persaud et al., 2018; Torales et al., 2020). Art-terapiyani qo'llash mazkur muammolarni oldini olishga, somatik va psixologik (kognitiv, konativ,

xulq- atvor) buzilishlarni korreksiya qilishga, psixologik sog‘likni saqlashga xissa qo‘shadi.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili (Literature review) “Art terapiya” atamasi so‘zma-so‘z tarjima qilinganda “san‘at bilan davolash” ma‘nosini bildiradi. Mazkur termin rassom Adrian Xill tomonidan 1938 yilda sanatoriyalarda sil kasalligi bilan og‘rigan bemorlar bilan ishlash jarayonida fanga kiritilgan bo‘lib, yuqori ta‘sir va samaradorlikka ega ekanligi bilan tezda butun dunyoda ommalashdi. Art-terapevtik usullar Amerika Qo‘shma Shtatlarda Ikkinchi jahon urushida fashistlar lagerlaridan omon chiqqan bolalar bilan ishlashda, ulardagi stress va buzilishlarni korreksiyalash maqsadida qo‘llanilgan. Shuningdek, art-terapiya psixologik yordamning alohida sohasi sifatida paydo bo‘lishi 20-asrning birinchi yarmi 30-yillariga to‘g‘ri keladi. Aynan o‘sha paytda, ya‘ni 30-40-yillarda Buyuk Britaniya va AQShda rassomlar bir-biridan mustaqil ravishda kasalxonalar va psixiatriya klinikalarida bemorlar bilan tasviriy san‘at darslarini, mashg‘ulotlarini o‘tkazishni boshladilar. Amerikada 1960-yilda 1-Art-terapiya assotsatsiyasi tashkil etilgan bo‘lib, Rossiyada 19-asrning ikkinchi yarmida rivojlana boshladi. Rossiyalik psixiatr P.P. Malinovskiy o‘zining psixiatriya darsligida "tasvirlar (taasurotlar) orqali davolash" (qo‘l harakatlari bilan bajariladigan faoliyat: rasm chizish, musiqa va boshqalar) haqida alohida to‘xtalib o‘tilgan. Turli chizmalar, tasvirlar orqali davolash”ning turli shakllari keyinchalik, Sovet davrida, mehnat terapiyasi nomi bilan ruhiy kasallarni ijtimoiy va mehnat reabilitatsiyasi tizimiga qo‘shildi. Ijtimoiy va mehnat reabilitatsiyasi faoliyati doirasida art-terapiyaning dastlabki shakllari paydo bo‘ldi. Keyinchalik, V.M. Bekhterev nomidagi Sankt-Peterburg Psixonevrologik tadqiqot institutida 1970-1980 yillarda ishlatilgan bo‘lib, bu davrda art-terapiyaning birinchi analoglari joriy etila boshlandi. Shu bilan birga, terapiyaning asosi hali ham shaxsni band qilishga vaqtni mazmunli o‘tkazishga qaratilgan edi. 1969 yilda Amerikada Amerika Art Terapiya Uyushmasi tashkil etildi[3].

Rossiyada 1980-yillarda klinik va psixiatrik nuqtai nazardan ruhiy kasallarni davolash bo‘yicha tadqiqotlarning kuchayishi bir qator proektiv, grafik usullarni ishlab chiqish va amaliyotga tadbiiq etilishiga sabab bo‘ldi. Buning asosida psixoanalizga bo‘lgan qiziqishning tiklanishi, ortishi mavjud edi. Insonning sog‘lik va kasallik holatidagi ijodiy faoliyat jarayoni solishtirib o‘rganish va natijalarini



qiyosiy taxlil va muhokama qilish mazkur yo‘nalishdagi tadqiqotlarni ijobiy yangiliklar bilan boyitdi.

Tadqiqot metodologiyasi (Research Methodology) Art-terapiyadan terapevtik, psixokorreksion maqsadlarda foydalanishning ahamiyati shundaki, u turli xil his-tuyg‘ularni (sevgi, nafrat, g‘azab, g‘azab, qo‘rquv, quvonch va boshqalar) ramziy ko‘rinishda ifodalash va mazkur ifodani mazmun- mohiyatini o‘rganish uchun ishlatilishi mumkin. Bizningcha, art- terapiya mashg‘uloti natijasida inson o‘zi angamayotgan yoki anglashga qiynalayotgan muammolarini mazkur simvol va tasvirlar bilan assatsiativ tarzda o‘rganish mumkin.

Art-terapiya texnikasi insonning ichki "men"i mazmunini ochishga qaratilgan bo‘lib, chizilgan, rasm yoki ishlangan haykaltaroshlik tasvirlarda shaxsning ichki "men"i, haqiqiy "ego"si aks etadi degan fikr mavjud [2]. Bizningcha mazkur tasvirlar va shaxs "ego"si bilan assatsiasiyasini uyg‘unlashtirish mutaxassisdan bilim va kasbiy tajribani talab qiladi.

Mazkur terapevtik mashg‘ulotdan keyin shaxsda ruhiy holatning uyg‘unlashuvi, relaks sodir bo‘ladi.

Art-terapiyaning asosida Zigmund Freyd va Karl Gustav Yunglarning psixoanalitik qarashlarini aks etganini ko‘rishimiz mumkin, unga ko‘ra mijozning badiiy (ijodiy) faoliyatining yakuniy mahsuli bo‘lgan tasvirlar (chizma, haykaltaroshlik ishlanmasi) uning ongsiz (jng osti) jarayonlarini ifodalaydi.

Psixoanaliz nuqtai nazaridan art-terapiyaning asosiy mexanizmi sublimatsiyadir. Sublimatsiya- insondagi shahvoniy quvvat (potensial)ning ijtimoiy foydali yuksak maqsad va ob‘yektlarga yo‘naltirilishi, ko‘chirilishi bo‘lib, «Sublimatsiya» tushunchasini Z. Freyd o‘zining psixoanaliz nazariyasida ilgari surgan (1900 y). Ushbu nazariyaga ko‘ra, jamiyatda ko‘pchilik odamlarning hayoti, umri davomida ularning tabiiy moyilligi, quvvati mehnat faoliyatiga, aqliy hamda ijodiy faoliyatga qaratiladi hamda sarf etiladi. Bunda sublimatsiya psixologik himoyani ta‘minlovchi omil sifatida qatnashadi. Jamiyat va shaxsga mutanosib psixikaning irsiy ko‘rinishlarini uzatish yo‘li bilan nizoli vaziyatdagi jiddiylik, zo‘riqishni kamaytirish hodisasi uning asosiy vazifasi hisoblanadi. Sublimatsiya masalalariga bolalar psixologiyasida, ijod psixologiyasida ahamiyat beriladi. Ijtimoiy psixologiyada uni shaxs sosializatsiyasi jarayoni bilan bog‘laydilar. Sublimatsiya to‘g‘risidagi tasavvurlar psixikaning biologik talqinini o‘zida aks ettiradi.

Art-terapiyaning metodologik asosiga ko‘ra ta’sir ko‘rsatuvchi asosiy ikkita mexanizmi mavjud bo‘lib, bular quyidagilardan iborat:

1. Shaxs hayotidagi qiyin vaziyatlarni mijozning ijodiy qobiliyatlarini ochish asosida muammoning yechimini topishga, izlashga imkon beradi.
2. Ikkinchi mexanizm estetik reaksiyaning tabiati bilan bog‘liq bo‘lib, bu ta’sirning natijasida "og‘riqni - zavqlanishga" o‘zgartirishga imkon beradi (L. S. Vygotskiy, 1987y). Bunda, ya’ni mijoz o‘zidagi psixologik travma asosidagi ruhiy jarohatlarini o‘zining motorik harakatlaridan zavqlanish orqali ruhiy yengillikni xis qiladi.

Mazkur nazariy- metodologik ta’limotlar asosida vujudga kelgan art-terapiyaning bugunga kelib, bir qancha ko‘rinishlari mavjud bo‘lib, K.Rudestanga ko‘ra, art-terapiya vazifalari quyidagilar[1]:

1. Agressiya va boshqa salbiy his-tuyg‘ularni ijobiylashtirish;
2. Yordamchi usul sifatida davolash (psixoterapiya) jarayonini osonlashtirish;
3. Psixodiagnostika uchun material olish;
4. Mijozning bostirilgan fikrlar va his-tuyg‘ular bilan ishlash;
5. Mijoz bilan ijobiy aloqa o‘rnatish(belgilar, tasvirlar orqali yaxshiroq o‘rganish;
6. Mijozda o‘z-o‘zini nazorat qilishni rivojlantirish;
7. Tuyg‘ular va emotsiyalarga e’tibor qaratish;
8. Mijozda ijodkorlikni rivojlantirish va o‘z-o‘zini hurmat qilishni oshirish.

Bizningcha, psixokorreksion mashg‘ulotlarda art- terapiyani qo‘llash va o‘tkazish orqali mijozning ijtimoiy faolligini va o‘ziga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish mumkin.

Tahlil va natijalar (Analysis and results). Oilada zo‘ravonlikka uchragan ayollar bilan o‘tkazgan korreksion mashg‘ulotlarimiz davomida o‘tkazgan “rangin dunyo”, “spantan tasvir” mashqimizdan olingan natijalarimiz shuni ko‘rsatadiki, art-terapiya mashg‘ulotlari, xususan rasm chizish va bo‘yoqlar bilan ishlash mashqlari stressdan keying ruhiy muvozanatni saqlash va psixologik qo‘llab-quvvatlashni xis qilishga va shaxs emotsional fonini tiklash va saqlashga sezilarli ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa mazkur mashg‘ulotlar guruhiy psixokorreksiya ko‘rinishida o‘tkazilishi natijasida ishtikokchilarning har birini chizgan tasvirlari

e'tirof etilishi natijasida ularda o'z kechinmalarini ifodalashdagi to'siq bartaraf etiladi va xissiy relaksatsiya kuzatiladi.

Xulosa va takliflar (Conclusion/Recommendations). Zamonaviy sharoitda ilm-fan taraqqiyotining jadallashuvi davrida amaliyotchi psixologlar ham o'z kasbiy faoliyatlarini psixologiya soxasining yangiliklari bilan uyg'unlikda amalga oshirishlari maqsadga muvofiq.

Bugungi kunga qadar intermodal (multimodal) art-terapiyaning terapevtik samaradorligi bo'yicha tugallangan tadqiqotlar mavjud emas, bu esa bitta mutaxassis tomonidan ijodiy o'zini namoyon qilishning turli shakllari majmuasidan foydalanishni o'z ichiga oladi. Art-terapiya sohasidagi G'arb amaliyoti shuni ko'rsaradiki, art terapiya mashg'ulotlaridan musiqa terapiya, raqs harakati terapiyasi, drama terapiya bo'yicha parallel mashg'ulotlar o'tkazish chizish mashg'ulotlariga qo'shimcha ijobiy holatdir. Korreksiom mashg'ulotlarda badiiy-terapevtik va ijodiy o'zini namoyon qilishning turli shakllarini birlashtirish, dramatik rol o'ynashni badiiy vositalarini qo'shish deb aytishga asos bor. Individual va guruhviy art-terapiya mashg'ulotlarida musiqiy-ovoz va raqs-motor ifodasi aralashuvlari mijoz shaxsidagi noaniqlikni, yopiqlikni ochishi, diagnoz va korreksiya samaradorligini oshirishi mumkin. Ba'zi hollarda, art-terapiya mashg'ulotlari paytida mijozlar instruktor (mutaxassis)ni ko'rsatmasini inobatga olib, rasm chizish yoki mashg'ulotni bajarishni xohlamaydilar yoki bajara olmaydilar. Biroq, keyinchalik ularni qiziqtirish orqali mazkur jarayonni bajarishga yo'naltirish, turli xil materiallardan foydalanib, manipulyativ- motorik harakatlarni ko'proq bajarishlari natijasida aniq ijobiy ta'sirlar kuzatiladi. Bunda ko'pincha mijozlarga rag'batlantiruvchi ta'sir ko'rsatilib, ularning tashabbuskorlik va mustaqillik ko'rsatish qobiliyatlari e'tirof etilishi maqsadga muvofiq. Bu esa mijozda o'z-o'zini anglashni rivojlantiradi, diqqatni jamlashga, his-tuyg'ularni erkin ifodalashga yo'l ochadi va boshqa bir qator ijobiy natijalarni beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati (References)

1. Александр Копытин, Джордж Платтс. Руководство по фототерапии. — Москва: Когито Центр, 2009. — ISBN 978 5 89353 274 6.
Копытин А.И. Системная арт-терапия. СПб.: Питер, 2001.
2. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. СПб.: Питер, 2002.

4. Сосланд А. Безумная любовь к безумию // Популярная психология. М., 2005. № 7. С. 78-84.

5. Cardinal R. Outsider Art. L.: Studio Vista, 1972. Jackowski A. Inni Og Nikifora do Ytowackiej. Warszawa: Oprac, 1965.

6. Navratil L. Individual art psychotherapy // Art against stigma / Ed. H-O. Thomashoff, N. Sartorius. Stuttgart-New York: Schattauer, 2004. P. 32-37.

7. Prinzhom H. Artistry of the Mentally 111. N.Y., 1972.

8. www.rawvision.com

9. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Карвасарского Б. Д. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2002.

10. Рудестам К. Групповая психотерапия. — СПб.: Питер, 2000

11. Осипова А. А. Общая психокоррекция : учебн. пос. для студ. вузов. — М.: ТЦ Сфера, 2004

12. Исцеление искусством: что такое арт-терапия? Лекция Екатерины Воскресенской и Евгении Ефимушкиной в библиотеке им. Н. А. Некрасова (24 ноября 2018).

Research Science and Innovation House