

SHAXSGA ART-TERAPIYANING PSIXOLOGIK TA'SIRLARI

*Toshkent amaliy fanlar Universiteti "Psixologiya" kafedrasida
o'qituvchisi Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinovna
Pedagogika fakulteti Psixologiya yo'nalishi 2-bosqich talabasi
Orifjonova Nigina*

Annotatsiya: Hozirgi davrda rivojlanib borayotgan art terapiyasi bolalar va kattalar uchun birday zarurligi. So'nggi yillarda fanga kirib kelgan va jadal rivojlanib borayotgan "Art terapiyasi" sohasi san'at ta'siri asosida davolashdir. U odamlarning yoshidan qat'iy nazar ruhiy qo'llab-quvvatlanishga ehtiyojli insonlar bilan ishlashda keng qo'llanilmoqda. Art terapiyasida inson o'zini erkin namoyon eta oladi va ko'nglini to'liq ochishga imkon beradi.

Kalit so'zlar: Art-terapiya, terapevtik, visual, nevrotik, psixosomatik, psixoterapiya.

KIRISH

Art-terapiya (inglizcha: art – "san'at" + terapiya- davolash) -san'at va ijodkorlikdan foydalanishga asoslangan psixoterapiya va psixologik korreksiyaning yo'nalishlaridan biri. So'zning tor ma'nosida art-terapiya odatda mijozning psixo-emotsional holatiga ta'sir ko'rsatishga qaratilgan visual art terapiyani anglatadi.

Art-terapiyaning asosiy maqsadi o'zini namoyon qilish va o'zini o'zi bilish qobiliyatini rivojlantirish orqali ruhiy holatni uyg'unlashtirishdir. San'atdan terapevtik maqsadlarda foydalanishning ahamiyati shundaki, u turli xil his-tuyg'ularni: sevgi, nafrat, xafagarchilik, g'azab, qo'rquv, quvonch va boshqalarni ramziy ravishda ifodalash va o'rganish uchun ishlatilishi mumkin. Art-terapiya texnikasi insonning ichki "men"i mazmuni u chizgan rasm yoki haykaltaroshlik qilganda visual tasvirlarida aks etadi, degan xulosaga asoslanadi, bunda psixikaning holati o'zgaradi. Psixoanaliz nuqtai nazaridan, art-terapiyaning asosiy mexanizmi sublimatsiyadir.

"Art terapiya" atamasi (so'zma-so'z: san'at bilan davolash) rassom Adrian Xill tomonidan 1938-yilda sanatoriylarda sil kasalligi bilan og'rigan bemorlar bilan ishini tavsiflash jarayonida kiritilgan. Ushbu usullar AQSHda Ikkinchi Jahon urushi paytida fashistlar lagerlaridan olingan bolalar bilan qo'llanilgan. Dastlab, art-terapiya Z.Freyd va K.G.Yungning psixoanalitik qarashlarini aks ettirdi, unga ko'ra mijozning badiiy faoliyatining yakuniy mahsuloti (chizma, haykaltaroshlik, montaj bo'ladimi) uning ongsiz aqliy jarayonlarini ifodalaydi. 1969-yilda Amerikada Amerika Art Terapiya Uyushmasi tashkil etildi.

Art-terapiya turlari:

1. Tor ma'noda aytadigan bo'lsak, art-terapiya – bu tasviriy san'atga asoslangan chizma terapiyasi (**Izoterapiya**). O'qish va ijtimoiy moslashishda qiyinchiliklarga duch kelgan bolalar va o'smirlar orasida nevroitik va psixosomatik kasalliklarni aniqlash va tuzatish uchun mashhurdir. Bu jarayon rasm chizilgan insonning hissiy holatini ifodalaydi.

2. **Biblioterapiya** (shu jumladan ertak terapiyasi) – badiiy kompozitsiya va badiiy asarlarni ijodiy o'qish yoki yaratish.

3. **Musiqqa terapiyasi** – musiqa inson his-tuyg'ularini, orzu-istaklarini o'ziga xos badiiy tilda ifoda etadi va kishilarning hissiyotlariga, estetik va axloqiy tarbiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, go'zallikka bo'lgan his-tuyg'ularning rivojlanishiga zamin yaratadi.

4. **Drama terapiyasi**- drama yoki teatr metodlari, shu jumladan, improvizatsiya, rol ijro qilish, qo'g'irchoqlarni ishlatish va hikoyalar bilan shug'ullanish orqali o'smirlarga yordam berishda noyob yondashuvni oladi. Yoshlar o'zlarining ishonchini qozonishiga va yangi muammolarni hal qilish qobiliyatini o'rganishga yordam beradigan ijodiy terapiyaning faol, tajribaviy shakli.

5. **Raqs terapiyasi**- art terapiyasida insonda erkinlik hissiyoti paydo bo'lgunga qadar, raqsga tushish tavsiya etiladi. Bu holda raqs studiyasidagi mashg'ulotlar to'g'ri kelmaydi, sababi barcha harakatlar u yerda murabbiy tomonidan belgilab beriladi. Har bir inson o'z ichki kechinmalarini o'zi boshqarib ruhiyatini yuksaltirib olishi kerak. Shundagina salbiy hissiyotlardan forix bo'ladi.

6. **Qo'g'irchoq terapiyasi**- bolalar, o'spirinlik va ularning oilalariga psixologik yordam ko'rsatish usuli bo'lib, bolalar psixologlari tomonidan ishlab chiqilgan qo'g'irchoq teatri orqali ularning xatti-harakatlarini to'g'irlashga qaratilgan terapiya usuli. I.Medvedova va L.Shishova tomonidan asos slogan.

7. **Qum terapiyasi**- analitik psixologiya doirasida paydo bo'lgan psixoterapiya usullaridan biridir. Dunyo va o'zingiz bilan muloqot qilish usuli; ichki stressni yengillashtirish, bu o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va rivojlanishning yangi yo'llarini ochadi. Qum terapiyasi insonga o'zini chuqur anglash, aqliy yaxlitligini tiklash, noyob imidjini, dunyo Rasmini to'plash imkonini beradi.

8. **Fototerapiyasi**- Art terapiya usullaridan biridir. Ushbu atama fotosuratni terapevtik va korreksion maqsadda qo'llash, uni psixologik muammolarni hal qilish uchun ishlatish, shuningdek shaxsni rivojlantirish va uyg'unlashtirish bilan bog'liq psixotexnika to'plamini anglatadi. Fototerapiya Art-terapiyaning nisbatan yangi turi bo'lib, uni qo'llash 1970-yillarda AQSH va Kanadada boshlangan.

9. **O'yin terapiyasi**- Art terapiyasida o'yinli mashqlar alohida e'tiborga molik. O'yinli mashqlar insonga zavq berish bilan birga, undan ijodkorlikni ham talab etadi. Masalan, bolalarning chillak o'yini, qizchalarning besh tosh o'yini, bekinmashoch

o'yinlari bolalarning ruhiyatiga yaxshi ta'sir etib. Ijodkorlikka yo'naltiradi, o'z muammolarini unitishga yordam beradi.

10. **Metaforik assotsiativ kartalar terapiyasi-** MAK qisqartmasi. Ular yorqin tasvirlar bilan o'yin kartalari yoki otkritkalariga o'xshaydi. Ularda ko'pincha hayvonlar, landshaftlar, turli ob'ektlar va ularning kombinatsiyasi, abstraksiya va naqshlar tasvirlangan. Rasmlar odamda uyushmalarni uyg'otadi, shuning uchun kartalar "assotsiativ". Bundan tashqari, karta odamni tashvishga soladigan narsa, u nimadan qo'rqishi yoki nimani xohlashi uchun metaforadir, shuning uchun kartalar "metaforik". Ushbu kartalarning ahamiyati shundaki, ular inson tasvirlab bera olmaydigan his-tuyg'ularni va fikrlarni tushunishga yordam beradi. Ushbu kartalardan odam o'z- o'zidan introspektsiya uchun foydalanishi mumkin. Ushbu biznesni o'rganish ko'p vaqtni talab qilmaydi. Ammo ko'pincha kartalar odamga o'z tajribasini o'rganishga yordam beradigan professional psixologlar tomonidan qo'llaniladi.

Art-terapiya uchun ko'rsatmalar:

Hissiy rivojlanishdagi qiyinchiliklar, stress, depressiya, kayfiyatning pasayishi, hissiy beqarorlik, hissiy reaksiyalarning impulsivligi, boshqa odamlarning hissiy rad etish, yolg'izlik hissi, shaxslararo nizolar, oilaviy munosabatlardan norozilik, xavotirning kuchayishi, qo'rquv, fobiya, salbiy "o'z-o'zini anglash", o'zini past baholash.

XULOSA

Xulosa qilib aytamanki Art-terapiyaning bizga yordami salbiy his-tuyg'ularni (agressiya, g'azab, jahl, dilsiyohlik) ijodiy shaklda ifodalashda namoyon bo'ladi. Bu orqali kishi o'zida ichki chigallikning yozilganini, kuchli toliqishni his qiladi. Bunday ijodiy faoliyatdan keyin, tinchlanib, sokin tortib qoladi. Ijodiy mehnat yordamida kishi o'z imkoniyatlarini yuzaga chiqaradi. Art seanslar bolalar va kattalarga har tomonlama uyg'un rivojlanishga erishishida ko'mak beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Rudestam K. Gruppovaya psixoterapiya. – SPb.: Piter, 2000
2. Osipova A.A psixokorreksiya: uchebn. pos. dlya stud. vuzov. -M.: TTs Sfera, 2004
3. Александр Копытин, Джордж Платтс. Руководство по фототерапии. Москва: Когито Центр, 2009.
ISBN 978 5 89353 274 6.
4. "Исцеление искусством: что такое арт-терапия?". Лекция Екатерины Воскресенской и Евгении Ефимушкиной в библиотеке им. Н.А. Некрасова.
5. www.wikipedia.uz interten sayti