

## **PSIXOKORREKSIYA METODI ARTTERAPIYA HAQIDA TUSHUNCHA**

*Rahmatullayeva Mushtariy Parda qizi*

*Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universitetining  
Jizzax filiali Psixologiya fakulteti "Oila psixologiya"  
yo'nalishi o'qituvchi*

*Uluĭbekova Mohinur Hayrulla qizi*

*Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universitetining  
Jizzax filiali Psixologiya fakulteti "Oila psixologiya"  
yo'nalishi talabasi*

**Annotatsiya:** Art-terapiya 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, qarshi yordam beradi.

*Artterapiya* dastlab Z.Freyd va K.Yungning egodagi himoya mexanizmlarining namoyon bo'lishi sifatidagi nazariy g'oyalari asosida vujudga keldi (sublimatsiya, proeksiya). Dastlab psixotahlilda paydo bo'lgan artterapiya hozirda barcha yo'nalish vakillari tomonidan keng qo'llanilmoqda.

Artterapiyaning yutug'i shundaki, u tarapevtik aloqani o'rnatishni chuqurlashtirishga yordam beradi. Bir vaqtning o'zida ham tarapevtik va diagnostik metod hisoblanadi, psixoterapiyaning har qanday shakli va vaziyatlarida qo'llash mumkin.

– qalamcha bilan qumga chizishdan, oddiy qalam bilan san'at asari yaratish va haykal yasash ham mumkin, turli muammolarni hal qilishda foydalanish mumkin.

Artterapiya bolalarda xavfsizlik hissini rivojlantiradi.

Artterapiyaning mahsuldorligi shundaki, birinchidan, nizoli vaziyatlar simvolik shaklda qayta paydo bo'ladi, rasmlar yordamida tashqariga chiqariladi, shutariqa uni muhokama qilish va qaror qabul qilish mumkin. Ikkinchi tomondan ijod jarayonining o'zi shaxsning o'sishiga, o'zini o'zi namoyon qilishga, o'zini o'zi rivojlantirishga imkoniyat yaratadi, hayotiy qiyinchiliklarni yengish uchun ichki imkoniyatlarni topish imkonini beradi.

Artterapevtik metodning afzalliklaridan biri juda kuchli qarshilik bo'lganda ham bola bilan aloqa o'rnatish oson bo'ladi. Psixolog oldiga kelganda bola har doim ham o'z muammosi haqida gapirgisi kelmaydi, lekin nimanidir chizib berish so'ralganda, hech qachon qarshilik qilmaydi. Bola kuchli hayajonlanganda, uning nafaqat gapirgisi

balki o'z muammolarini chizgisi ham kelmaydi. Bunday holda o'z muammolarini boshqa tilda ifodalash imkonini beradigan majoziy rasmdan foydalanish mumkin.

Artterapiyada diagnostik va terapevtik jarayonlar bir vaqtda ro'y beradi. Artterapiya mahsullari qimmatbaho diagnostik material hisoblanadi. Bu esa artterapiyani proektiv testlarga yaqinlashtiradi. Ba'zi mualliflar uni ekspressiv proektiv metodlarga kiritadi. Artterapevtik tahlil asosiy emas, balki rasm muallifi o'zini qanday tushunishi, ko'rishi muhim.

O'z ijodi mahsullarini tasvirlash va muhokama qilish jarayonida mijozning o'z ichki his-tuyg'ularini anglashi ro'y beradi. O'z muammo va nizolarini asta-sekin bayon etish, ularni bartaraf etish va hal qilishga olib keladi.

Artterapiya uchun maxsus xona yoki sinfdan foydalanish mumkin. Xonada umivalnik bo'lishi maqsadga muvofiq. Maxsus fartuk yoki xalatdan foydalanish mumkin. Artterapiya materiallari har xil bo'lishi mumkin: kraska, qalamlar, flamasterlar, rangli qog'ozlar, kley, qaychi, karton, ip, tayoqcha, mel, qum, tuproq, plastilin, gullar, materaillar, tuxumning po'chog'i.

Artterapevtik mashg'ulotlarni asosiy to'rt bosqichga bo'lish mumkin. Dastlabki bosqichda ishtirokchilar tasodifiy ijodiy faoliyatga tayyorlanadi. Buning uchun turli o'yinlar va maxsus mashqlardan foydalaniladi: "Erkin bo'ling va nimani kerak deb hisoblasangiz, shuni amalga oshiring",– degan qo'llanma aytiladi. Ikkinchi bosqich asarni yaratish jarayonidir.

Uchinchi bosqich – o'z ishini muhokama qilish jarayoni. To'rtinchi bosqichda har bir guruh a'zosining muvaffaqiyatini ta'kidlash va mashg'ulot haqida iliq taassurotlar almashinadi.

**"Kollaj"**. Artterapevtik metodlarning bir varianti kollaj texnikasi hisoblanib, birbiridan ko'rinishi va rangi jihatidan farq qiluvchi materiallarni asosga tanlab yopishtirish bilan belgilanadi. Bolalarga jurnallardan qirqib olingan rasmlar, tasviriy fragmentlar, turli tasviriy ifodalardan muayyan obraz yaratish taklif etiladi.

Kollaj texnikasi shaxsiy yozuvlar, kichik jumlar bilan to'ldirilishi mumkin. Odatda jurnallardan qirqib olingan rasmlar turli hajmdagi qog'ozlarga yopishtirilishi mumkin.

Kollaj texnikasi psixologiyada xuddi rasm chizdirish singari proyektiv metod sifatida qo'llanilishi ham mumkin. Proeksiya keng ma'noda shaxsiy ichki dunyosini yuzaga chiqarish bilan belgilanadi. Kollajda insonning kechinmalari, tassavvurlari, intilishlari, his-tuyg'ulari, qadriyatlarini ifodalaniadi. Inson uchun muhim ahamiyat kasb etuvchi narsalar uning ishida o'z ifodasini topadi, ikkinchi darajali narsalarga esa kamroq e'tibor qaratiladi.

Boshqa artterapevtik texnikalar singari kollaj bir vaqtning o'zida ham terapevtik, ham psixodiagnostik vazifalarni bajaradi. Kollaj axborotga boy bo'lib, uning yaratilishi va tahlilida insonning ongli ustanovkalari bilan birga uning anglanilmagan

kechinmalari, ehtiyojlari, munosabatlari ham o'z aksini topadi. Kollajni yaratishda turli mavzularni taklif etish mumkin. Masalan “Men kimman?”, “Men qandayman?”,

“Biz va boshqalar”, “Mening o'tmishim”, “Bugunim va kelajagim”. Kollaj obrazi terapiya maqsadiga ko'ra belgilanadi. Masalan, kollaj texnikasini o'smirlar guruhida ularni birlashtirish maqsadida o'tkazish mumkin. U holda “Biz kimmiz”, “Biz qandaymiz” mavzulari tanlanadi, yoki oilaviy konsultatsiyalarda ota-onalardan bolalari bilan “Bizning oila” mavzusida kollaj yaratishini so'rash mumkin. Kollaj yakka tartibda yoki kichik guruhlarda (2-4 kishi) amalga oshiriladi.

Uning bajarilish mudati qat'iy vaqt chegaralaridan to vaqtning umuman chegaralanmaganligigacha belgilanishi mumkin.

Psixolog kollajni yaratishda kuzatuvchi yoki guruh a'zosi sifatida ishtirok etishi mumkin, yoki vazifa kattalar ishtirokisiz mustaqil xuddi uy vazifasi sifatida bajarilishi mumkin.

Kollajni ayniqsa, 9-11 sinflarning psixologik mashg'ulotlarda qo'llanilishi juda qiziqarli. Yuqori sinf o'quvchilarining ijodiy yondoshuvi psixoterapevtik vazifalar bilan birga ijtimoiy-psixologik vazifalarni ham yechish imkonini beradi.

Bundan tashqari ularga ijobiy hamkorlik tajribasini, bir-birini eshitish va tushunishga o'rgatishga kelishmovchiliklarni hal etishga yordam beradi.

**Tayyorlov bosqichi.** Bu bosqich o'z ichiga kollaj texnikasi bilan tanishuv, uning yaratilishi uchun materiallarni tayyorlash (vatman, jurnallardan, kesib olingan materiallar, kley, qaychi, flomaster)ni oladi. Maskur bosqichning asosiy maqsadi – ishni tashkil etish va ijodiy ustanovkani yaratishdir.

**Instruktiv bosqich** – kollaj yaratishning boshlang'ich qismi bo'lib bir tomondan vazifa mavzusining tushunarli va aniq tushuntirishni taqozo etsa, ikkinchi tomondan, xavfsizlik, ishonch hissini bag'ishlovchi ijodiy muhitni yaratish bilan belgilanadi. Ijobiy munosabatlar ish jarayonidagi tanqidiy tanbehlarning bo'lmasligi, ishning boshlang'ich bosqichida ijobiy baholash, jurnal, rasm, tasvir va yozuvlarni tanlashdagi ixtiyoriylik ushbu bosqichidagi muhim qadamlardir. Psixologning asosiy ustanovkasi: Siz xohlagan ishingizni bajarishingiz “mumkin”, noqulayliklarni yuzaga kelmasligi uchun psixolog guruh a'zolaridan tartiblikni, tozalikka roiya qilish, tinchlikni saqlash kabi buyruqlardan o'zini tiyishi, aksincha, ochiqlik va ijodiy tartibsizlikni qo'llab turishi lozim. Bu ishtirokchilarga o'zlarini tinch va erkin his etishlariga hamda ishga bajonidil kirishish imkonini beradi.

**3. Vazifani bajarilish bosqichida psixolog guruh ishini kuzatib borishi mumkin.** Shu o'rinda u yo passiv kuzatuvchi sifatida namoyon bo'lib, o'zining jarayonga bo'lgan ta'sirini kamaytirishga harakat qiladi. Kerak bo'lgandagina, ba'zi hisobot yoki bayonnomalarni amalga oshirish mumkin yoki faol kuzatuvchi bo'lib, guruhlar bilan o'zaro aloqaga kirishadi, o'z fikrlarini bildiradi, o'z g'oyalari bilan qo'llab quvvatlab turadi. Ba'zi hollarda, agar psixolog oldida faqatgina guruh a'zosi bo'libgina hal etishi

mumkin bo'lgan vazifa tursa, masalan, psixologik jamoani jipslashtirish, u qo'yilgan vazifani ijodiy jarayonni bevosita ishtirokchisi sifatida hamma bilan birga bajarishi mumkin.

4. Muzokara va tahlil bosqichi o'z ichiga quyidagilarni kiritadi: birinchidan, ishchi guruh bilan birga ifoda etish, bunda ular kollajning asosiy g'oyalarini ta'riflab, o'zlarini uning yaratilishdagi fikrlari va kechinmalarini guruh ishining hususiyatlari

(guruhli qarorni qabul qilinishi, guruhdagi munosabatlar, munozarali masalalarni hal etilishini) so'zlab beradilar. Ikkinchidan, boshqa guruh ishtirokchilarining qayta aloqasi, ularning kollajni yaxlit holda yoki alohida qismlarini tushunish.

Pedagog psixolog bu bosqichda ishtirokchilarni muzokaraga chorlaydi, ularni o'z fikrlarini bayon etishga yo'naltiradi, guruhiy muzokarani tashkil etib, u o'z oldiga qo'ygan vazifalardan kelib chiqqan holda suhbatni kerakli maqsad tomon yo'naltiradi. Masalan, agar asosiy vazifa jamoaning jipslashuvi bilan belgilansa, psixolog savollari hamkorlikdagi faoliyatga ko'maklashuvchi mexanizmlar, strategiya va tantanalar masalasiga qaratiladi.

5. Kollaj interpritatsiyasi, tahlilning muhim qismi bo'lib, u psixologik tomondan qayta aloqa sifatida beriladi hamda psixoterapevtik vazifani bajaradi. U bir kishi yoki guruh muammosini hal etishga yo'naltiriladi. U yumshoq shaklda, ijobiy baho, qo'llab-quvvatlash ruhida bo'lishi kerak. Psixolog kollaj texnikasidan psixodiagnostik maqsadlarda ya'ni shaxs va guruh haqida axborot olish uchun foydalanishi mumkin.

### **FOYDALANGAN ADABIYOTLAR**

1. Рахматуллаева, П. М., & Маҳкамова, М. А. (2022). ЁШЛАР ТАЪЛИМ СИФАТИНИ ОШИРИШДА МОТИВАЦИЯНИНГ ЎРНИ ЁХУД УЛКАН МАҚСАДЛАР САРИ ДАСТЛАБКИ ҚАДАМ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), (Special Issue 1), 160-163.

2. Rahmatullayeva, M., Rashidova, G., & Karakulova, U. (2023). XXI ASRDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR VA PEDAGOGIK MAHORAT. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 3(1).

3. Rahmatullayeva, M. (2021). XALQ PEDAGOGIKASIDA TA'LIM VA TARBIYA MASALARI. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 1(4).

4. Abdulla, S., & Abduvakilovna, K. U. (2022). AXBOROT SAVODXONLIGI VA AXBOROT IZLASH XULQ-ATVORIDAGI PSIXOLOGIK OMILLAR. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, 586-589.

5. Rahmatullayeva, M., Umida, K., & Gulnoza, R. (2023). BOSHQARUV PSIXOLOGIYASI VA BU BORADAGI ILMIY YONDASHUVLAR. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 3(1).

6. Karakulova, U., Rashidova, G., & Rahmatullayeva, M. (2023). DEVIANT XULQ-ATVOR RIVOJLANISHIDA OILAVIY MUNOSABATLARNING TA'SIRI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(1).

7. Rahmatullayeva, M., Karakulova, U., & Xaydarqulov, H. (2023). O 'QITUVCHI VA TALABALAR O 'RTASIDA SHAXSLARARO MUNOSABATLARNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(1).

8. Rahmatullayeva, M., & Ahmedova, L. (2023). GO 'DAKLIK DAVRI TO 'G 'RISIDA PEDAGOGIK ILMIY DUNYOQARASHNING SHAKLLANISHI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(1).

9. Rahmatullayeva, M. (2021). O 'QUVCHI SHAXSINI RIVOJLANTIRISHNING ASOSIY YO 'NALISHLARI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 1(4).

10. Rahmatullayeva, M., & Karimova, N. (2023). MAKTABGACHA TA'LIM MUASSALARI BOSHQARUVINING DOLZARB MUAMMOLARI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(2).

11. Rahmatullayeva, M., Karakulova, U., & Anvarova, S. (2023). OLIY O 'QUV YURTLARIDA BO'LAJAK O'QITUVCHILARNI KASBIY MOSLASHTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK JIHATLARI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(2).

12. Zakirovich, Djumanov Sherali. "TALABALARDA KOMMUNIKATIV QOBILİYATLARNI SHAKLLANTIRISH TEXNOLOGIYALARI." International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research (2022): 543-545.

13. Джуманов, Ш., & Холикулова, С. (2022). Талабаларда коммуникатив қобилиятларни шакллантириш имкониятлари. Современные инновационные исследования актуальные проблемы и развитие тенденции: решения и перспективы, 1(1), 513-515.

14. Djumanov S. TALABALARDA KOMMUNIKATIV QOBILİYATLARINI SHAKLLANTIRISH MUAMMOSIGA YONDASHUVLAR VA TUSHUNCHALAR //Журнал Педагогики и психологии в современном образовании. – 2023. – Т. 3. – №. 1.

15. Джуманов, Ш.З. (2018). Бўлажак ўқитувчининг шахс бўлиб шаклланишида коммуникатив қобилиятнинг моҳияти. FarDU–ilmiy xabarlar.– Фарғона, 5, 113-116.

16. Джуманов Ш. ЎҚИТУВЧИ ВА ТАЛАБАЛАР ПЕДАГОГИК МУНОСАБАТЛАРИНИ ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

//Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры. – 2023. – Т. 3. – №. 4. – С. 77-82.

17. Djumanov Sh.Z. Talabalarda kommunikativ qobiliyatlarni shakllantirish texnologiyalari // Kompyuter ilmlari va muhandislik texnologiyalari. Xalqaro miqyosidagi ilmiy-texnik anjuman materiallari to'plami – Jizzax: O'zMU Jizzax filiali, 2022-yil 14-15-oktyabr. 522-bet.

18. Джуманов Ш.З. Бўлажак ўқитувчиларда коммуникатив қобилиятларини шакллантиришнинг ўзига хос хусусиятлари // “ТАФАККУР ЗИЙОСИ” - илмий-услужбый журнал Жиззах, 2020. № 3. –Б.13-15.

19. Zakirovich, Djumanov Sherali. "TALABALARDA KOMMUNIKATIV QOBILIYATLARNI SHAKLLANTIRISH TEXNOLOGIYALARI." International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research (2022): 543-545.

20. Djumanov Sh.Z. Talabalarni kommunikativ qobiliyatlarini shakllantirish va kasbiy muomala jarayoniga tayyorlash. Ўзбекистонда психологияни ривожлантириш муаммолари: назария ва амалиёт уйғунлиги, 112-115.

21. Джуманов, Ш., & Холикулова, С. (2022). Талабаларда коммуникатив қобилиятларни шакллантириш имкониятлари. Современные инновационные исследования актуальные проблемы и развитие тенденции: решения и перспективы, 1(1), 513-515.