



KLINIK ART TERAPIYA

Maxsudova Yodgoroy Raxparali qizi

Namangan davlat pedagogika instituti ish yurituvchi

+998338551307

yorqinkulol@gmail.com

Annotatsiya: ushbu maqolada Art terapiyani insonlarda qo‘llab ko‘rganda sog‘ligiga ijobiy tasir ko‘rsatilishini batafsil yozib o‘tilgan. Art terapiya insonlardagi Qo‘rquv, o‘ziga bo‘gan ishonchsizlikni bartaraf etadi. Mutaxxasislar tadqiqot natijalariga ko‘ra kasal bemorlarning hissiy, ijtimoiy, jismoniy va ruhiy tashvishlarining alomatlarini o‘rganish orqali kasal bemorlarni art terapiyadan foydalanishni o‘rganib chiqdi. Ular art-terapiyadan foydalanilganda kasaligdan omon qolish bilan bog‘liq o‘zgarishlar, yo‘qotishlar va noaniqliklarga psixologik moslashish jarayonini yaxshilashi mumkinligini aniqladilar. Art terapiya metodlarining samaradorligi ko‘p jihatdan insonlarni o‘zlari tomonidan bildirilgan fikr-mulohazalari, ulaming mashg‘ulotlarga qatnay olish istagi, shuningdek, ishtirokchilarning samimiyligi va ochiqligi darajasi, shaxslararo munosabatlardagi ijobiy o‘zgarishlar va boshqa belgilardan dalolat beradi.

Kalit so‘zlar: Art terapiya, San‘at, Qobiliyat, Izoterapiya, Dementia, Rivojlanish.

Аннотация: в данной статье подробно написано, что использование арт-терапии положительно влияет на здоровье. Арт-терапия устраняет у людей страх и неуверенность в себе. Эксперты изучили применение арт-терапии у больных пациентов, изучая симптомы эмоциональных, социальных, физических и психических проблем больных пациентов по результатам исследования. Они обнаружили, что использование арт-терапии может улучшить процесс психологической адаптации к изменениям, потерям и неопределенности, связанным с выживанием после болезни. Об эффективности методов арт-терапии во многом свидетельствуют мнения, высказанные людьми, их готовность участвовать в тренинге, а также уровень искренности и открытости участников, положительные изменения в межличностных отношениях и другие признаки.

Ключевые слова: Арт-терапия, Искусство, Способности, Изотерапия, Деменция, Развитие.



Annotation: in this article, it is written in detail that when people use art therapy, it has a positive effect on their health. Art therapy eliminates fear and self-doubt in people. Experts have studied the use of art therapy in sick patients by studying the symptoms of emotional, social, physical and mental concerns of sick patients according to the results of the research. They found that when art therapy is used, it can improve the process of psychological adjustment to the changes, losses and uncertainties associated with surviving the illness. The effectiveness of art therapy methods is largely evidenced by the opinions expressed by people, their willingness to participate in the training, as well as the level of sincerity and openness of the participants, positive changes in interpersonal relationships and other signs.

Key words: Art therapy, Art, Ability, Isotherapy, Dementia, Development.

KIRISH: san'atning o'zi shifobaxsh ta'sirga ega, art terapiya bu kuchni ma'lum bir muammoga yo'naltirish va uni to'g'ri qo'llash imkonini beradi.

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 vizual art terapiyani anglatadi. Britaniyalik rassom Adrian Xill 1942 yilda "art terapiya" atamasini kiritgan. Sanatoriyda sil kasalligidan tuzalgan Xill tuzalish davrida rasm chizish va chizishning terapevtik afzalliklarini aniqladi. Uning yozishicha, art-terapiyaning ahamiyati "ongni (shuningdek, barmoqlarni) to'liq jalb qilishda tez-tez inhibe qilingan bemorning ijodiy energiyasini bo'shatishda", bu esa bemorga "o'z baxtsizliklariga qarshi kuchli himoyani yaratishga" imkon berdi. U bemor hamkasblariga badiiy ish taklif qildi. Bu uning art-terapiya ishini boshladi, bu 1945 yilda o'zining "Art kasallikka qarshi" kitobida yozib o'tilgan Ikkinchi Jahon Urushidan keyin demobilizatsiya qilingan rassom Edvard Adamson, Xillning ishini Britaniyadagi uzoq muddatli ruhiy kasalxonalariga kengaytirish uchun Adrian Xillga qo'shildi. Adamson Art-terapiyani qo'llash usullaridan biri bemorlarning his-tuyg'ularini ular yaratgan san'atda tasvirlash edi. Ruhiy kasallik ongga qanday ta'sir qilishini chuqurroq tushunish uchun Adamsonning kolleksiyasi bemorlar o'zlarini san'at orqali qulay his qiladigan muhit yaratish usuli sifatida boshlandi. Keyinchalik bu san'at ruhiy salomatlik mutaxassislari tomonidan tahlil qilinadi¹. Britaniyada art-

¹ <https://uz.wikipedia.org/wiki/Art-terapiya>



terapiyaning boshqa dastlabki tarafdorlari orasida E. M. Liddiatt, Maykl Edvards, Diana Rafael-Xalliday va Rita Simons bor. Britaniya Art-Terapevtlar Assotsiatsiyasi 1964 yilda tashkil etiladi. 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 xilhistuyg'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 meni mazmuni u chizgan rasm yoki haykaltaroshlik qilganda vizual tasvirlarida aks etadi, degan xulosaga asoslangan. 1969-yilda Amerikada Amerika Art Terapiya uyishmasi tashkil etiladi. Art-terapiya milliy professional uyushmalari Braziliya, Kanada, Finlyandiya, Livan, Isroil, Yaponiya, Niderlandiya, Ruminiya, Janubiy Koreya, Shvetsiya va Misr kabi ko'plab mamlakatlarda mavjud. Bu uyishmada Mutaxassislar bemorlarning o'z idrokiga ishonishlariga va ijod maxsullarini mustaqil ravishda, shuningdek, guruh bilan birgalikda o'rganishlariga yordam beradi. Terapevtik maqsadlar birinchi o'rinda turadi, ijodiy maqsadlar ikkinchi darajali ahamiyatga ega bo'ladi hamda psixoterapiyaning asosiy usullariga qo'shimcha sifatida qabul qilinadi. Art terapiya usullaridan biri transfer deb ataladi – bemor asta-sekin vizualizatsiya orqali ichki dunyosini bilishga o'tadi. Mashqlarning ba'zilari guruhda birgalikda ishlashni o'z ichiga olib, mutaxassis amalga oshirishga ko'maklashadi. Art terapiyaning maqsadlariga kelsak, ular juda xilma-xildir: o'zini bilish, o'z-o'zini ifodalash, shaxsning ichki integratsiyasi, tashqi haqiqat bilan imegratsiya, shaxsiy tajribani kengaytirish. Spontan modellashtirish voki rasm chizish art terapiyaning asosiy vositalari bo'lib, ular muzey ishlarida ham qo'llaniladi. Tasviriy ijod - fantaziva va voqelikning ta'minlovchi eng yaxshi vosita bo'lib, kattalar yoki bolalarda bunga san'at yordamisiz erishishi qiyin. Psixoterapiyaning bu sohasidagi ikkinchi muhim tushuncha sublimatsiyadir. Ongsiz instinktlar va tushunchalarni san'at orqali ifodalashdan iborat: - art terapiya turli his-tuyg'u va hissiyotlarni, asosan, ijtimoiy jihatdan maqbul tarzda ifodalash imkoniyatini beradi. Rangtasvir yoki modellashtirish - bu maqsad uchun eng xavfsiz va mos variantlardir; - art terapiya davolash jarayonini tezlashtirish uchun qo'shimcha vosita sifatida ishlatiladi. Ichki his -tuyg'ular fikrlarini og'zaki psixoterapiya paytida suhbatga qaraganda vizual tasvirlar orqali osonroq ifodalanadi. Noverbal shakllar barcha cheklovlarni va ongli senzuraning olib tashlaydi; - art terapiyada davolash jarayonida terpretatsiya va diagnostic ishlar uchun asos yaratiladi. Ish mazmuni va uslubi terapevtga bemor haqida ko'p ma'lumot olish imkonini beradi, bundan tashqari, bemor o'z ishini talqin



qilish paytida ichki nizolar haqida gapirishi mumkin. art terapiya yo'qotish, travma, qo'rquv va boshqalar kabi hayotdagi baxtsiz hodisalar bilan ifodalangan his-tuyg'ular va fikrlar bilan ishlash imkonini beradi. Ba'zan noverbal vositalar kuchli his-tuyg'ular va e'tiqodlami ochib beradigan hamda aniqlashtiradigan yagona samaralidir usuldir Art terapiya his-tuyg'ulami, zehnlilikni mustahkamlash va rivojlantirishga xizmat qiladi;- o'z-o'zini nazora qilish va ichki tartib hissini targ'ib qiladi va iste'dod va qobiliyatini oshkor qilishga vordam beradi. Bundan tashqari, art terapiyada quyidagi psixoterapevtik ta'sir omillari ta'kidlangan:- badiiy ifoda omili - mijozning o'z asandagi his-tuyg'ulari, ehtiyojlari va fikrlarni mujassamlashtirish, turli badiiy materiallar hamda badiiy tasvir bilan o'zaro aloqa qilish tajribasi;- psixoterapiya munosabatlari omili - mijoz-terapevt-guruh munosabatlan dinamikasi (o'tkazuvchanlik va kontrtransferensiya), proyeksiya, shaxsiy tajriba tasiri talqin va og'zaki fikr-mulohazalar omili - materialni (ijod jarayoni va natijasi) hissiy darajadan anglash darajasiga, ma'nolarni shakllantirish darajasiga o'zgartirish, tarjima qilish. Art-terapiyaning uchta asosiy usuli mavjud. Birinchisi analitik art terapiya deb ataladi. Analitik art-terapiya analitik psixologiyadan va ko'proq hollarda psixoanalizdan kelib chiqadigan nazariyalarga asoslanadi. Analitik art-terapiya mijoz, terapevt va san'at orqali ikkalasi o'rtasida uzatiladigan g'oyalarga qaratilgan. Art-terapiyadan foydalanishning yana bir usuli - bu badiiy psixoterapiya. Bu yondashuv ko'proq psixoterapevtlarga va ularning o'z mijozlarining san'at asarlarini og'zaki tahlil qilishlariga qaratilgan. Art-terapiyaga qarashning oxirgi usuli - bu terapiya sifatida san'at ob'ektivi. Terapiya sifatida san'at bilan shug'ullanadigan ba'zi art-terapevtlar mijozning san'at asarini og'zaki tahlil qilish muhim emas deb hisoblashadi, shuning uchun ular o'rniga san'atni yaratish jarayoniga urg'u berishadi. Art-terapiyaga barcha yondashuvlarda art-terapevt mijozi his-tuyg'ularini tushunish va ifodalash uchun bo'yoq, qog'oz va qalam, loy, qum, mato yoki boshqa vositalardan foydalanadi. Art-terapiya odamlarga kognitiv va sensorli vosita funktsiyasini, o'z-o'zini hurmat qilish, o'zini o'zi anglash va hissiy barqarorlikni yaxshilashga yordam berish uchun ishlatilishi mumkin. Shuningdek, u nizolarni hal qilishda yordam berishi va qayg'uni kamaytirishi mumkin. Hozirgi art-terapiya ko'plab boshqa yondashuvlarni o'z ichiga oladi, masalan, shaxsga yo'naltirilgan, kognitiv, xulq-atvor, gestalt, hikoya, Adlerian va oila. Art-terapiya tamoyillari insonparvarlik, ijodkorlik, hissiy ziddiyatlarni yarashtirish, o'z-o'zini anglashni rivojlantirish va shaxsiy o'sishni o'z ichiga oladi. Ruhiy salomatlikni davolash tarixida art terapiya (psixologiya va san'atni o'rganishni birlashtiradigan) hali ham nisbatan yangi sohadir. Ushbu turdagi noan'anaviy terapiya o'z-o'zini hurmat qilish va ongni



rivojlantirish, kognitiv va vosita qobiliyatlarini yaxshilash, mojarolar yoki stresslarni hal qilish va bemorlarda chidamlilikni ilhomlantirish uchun ishlatiladi. U og'zaki psixoterapiya erisha olmaydigan muammolarni hal qilish uchun hissiy, kinestetik, pertseptiv va hissiy simvolizatsiyani taklif qiladi. Art-terapiya nisbatan yosh terapevtik intizom bo'lsa-da, uning ildizlari 18-asr oxirida psixiatrik bemorlarni "axloqiy davolashda" san'atdan foydalanishgan Art-terapiya kasb sifatida 20-asrning o'rtalarida ingliz tilida so'zlashadigan va Evropa mamlakatlarida mustaqil ravishda paydo bo'lgan. O'sha paytda san'at turli sabablarga ko'ra ishlatilgan: muloqot qilish, bolalarda ijodkorlikni rag'batlantirish va diniy kontekstlarda. O'z ishlari haqida hisobotlarni nashr etgan dastlabki art-terapevtlar estetika, psixiatriya, psixoanaliz, reabilitatsiya, erta bolalik ta'limi va badiiy ta'limning turli darajada ularning amaliyotiga ta'sirini tan oldilar. BIZ. Art-terapiya kashshoflari Margaret Naumburg va Edit Kramer Xill bilan bir vaqtda mashq qila boshladilar. Pedagog Naumburgning ta'kidlashicha, "art-terapiya psixoanalitik yo'naltirilgan" va erkin badiiy ifoda "ramzli nutq shakliga aylanadi, bu terapiya jarayonida verbalizatsiyaning kuchayishiga olib keladi. Edit Kramer, rassom ijodiy jarayon, psixologik himoya va badiiy sifatning muhimligini ta'kidlab, sublimatsiyaga g'azab, tashvish yoki og'riqni o'z ichiga olgan shakllar muvaffaqiyatli yaratilganda erishiladi" deb yozgan edi. Qo'shma Shtatlardagi terapiya Elinor Ulman, Robert "Bob" Ault va Judit Rubinni o'z ichiga oladi. Art-terapiyani bemor insonlar qo'llaganda Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, shifoxona xonasida faqat manzara suratini ko'rish narkotik og'riq qoldiruvchi vositalarga bo'lgan ehtiyojni va kasalxonada tiklanish vaqtini kamaytirgan. Bundan tashqari, shifoxonalarda san'atni ko'rish yoki yaratish hayotiy belgilarni barqarorlashtirishga, shifo jarayonini tezlashtirishga va bemorlarda optimizmni oshirishga yordam berdi. Saraton bilan og'riq bemorlarga art-terapiyaning afzalliklari haqida ko'plab tadqiqotlar o'tkazildi. Art-terapiya jarrohlik, radiatsiya va kimyoterapiya bilan og'riq bemorlarni qo'llab-quvvatlash uchun foydali deb topildi. Qo'rquv, og'riq va ijtimoiy munosabatlarning o'zgarishi kabi saraton bilan bog'liq qiyinchiliklarga duch kelgan ayollar ishtirokidagi tadqiqotda quyidagilar aniqlandi, Tasviriy san'atning turli turlari bilan shug'ullanish (to'qimachilik, kartochnalar, kollaj, kulolchilik, akvarel, akril) bu ayollarga 4 ta asosiy yo'nalishda yordam berdi. Birinchidan, bu ularga ijobiy hayotiy tajribalarga e'tibor qaratishga yordam berdi, ularning saraton kasalligi bilan doimiy mashg'ulligini engillashtirdi. Ikkinchidan, bu ularga davomiylik, qiyinchilik va yutuqlarni namoyish qilish imkoniyatini berish orqali ularning o'ziga xosligi va o'ziga xosligini oshirdi. Uchinchidan, bu ularga saraton kasalligiga qarshi bo'lgan



ijtimoiy o'ziga xoslikni saqlab qolishga imkon berdi. Nihoyat, bu ularga o'z his-tuyg'ularini ramziy tarzda ifodalash imkonini berdi, ayniqsa kimyoterapiya paytida. Boshqa bir tadqiqot shuni ko'rsatdiki, ushbu turdagi tadbirlarda qatnashganlar qatnashmaganlarga qaraganda ertaroq shifo topgan. Hatto nisbatan qisqa muddatli art-terapiya aralashuvlari ham bemorlarning emotsional holati va alomatlarini sezilarli darajada oshirishi mumkin.

Tadqiqot metodologiyasi.

O'n ikkita tadqiqotni ko'rib chiqish saraton bilan og'rigan bemorlarning hissiy, ijtimoiy, jismoniy va ruhiy tashvishlarining alomatlarini o'rganish orqali saraton kasalligida art terapiyadan foydalanishni o'rganib chiqdi. Ular art-terapiya saraton kasalligidan omon qolish bilan bog'liq o'zgarishlar, yo'qotishlar va noaniqliklarga psixologik moslashish jarayonini yaxshilashi mumkinligini aniqladilar. Art-terapiya san'atni yaratishning jismoniy harakati orqali "ma'no yaratish" tuyg'usini ta'minlashi mumkinligi taklif qilindi. Haftada bir marta beshta individual art-terapiya mashg'ulotlari o'tkazilganda, art-terapiya saraton kasalligiga chalinganlarga boshqa odamlarning ehtiyojlariga nisbatan o'z chegaralarini tushunishga yordam berish orqali shaxsiy imkoniyatlarni oshirish uchun foydali ekanligi ko'rsatildi. O'z navbatida, art-terapiya davosidan o'tganlar boshqalar bilan ko'proq bog'langanligini his qilishdi va art-terapiya davosidan o'tmaganlarga qaraganda ijtimoiy o'zaro ta'sirni yanada yoqimli deb topishdi. Bundan tashqari, art terapiya motivatsiya darajasini, hissiy va jismoniy salomatlik, umumiy farovonlik va saraton kasalliklarida hayot sifatini muhokama qilish qobiliyatini yaxshiladi. **Dementia:** Art-terapiya demans bilan og'rigan bemorlarga ijobiy ta'sir ko'rsatishi kuzatilgan taxminiy dalillar hayot sifatiga nisbatan foydalarni qo'llab-quvvatlaydi. Art-terapiya xulq-atvor muammolarini hal qilishda yordam bersa-da, degeneratsiyaga uchragan aqliy qobiliyatlarni qaytarmaydi. Badiiy vositalardan foydalanish oson va tushunarli bo'lishi juda muhim. Art-terapiya xotiraga yoki hissiy farovonlikka ta'sir qilish bo'yicha aniq natijalarga erishmadi. Biroq, Altsgeymer assotsiatsiyasining ta'kidlashicha, san'at va musiqa odamlarning hayotini boyitib, o'zini namoyon qilish imkonini beradi. D.V. VAGA tadqiqotchisi va terapevti Zaidelning ta'kid Art-terapiya autizimli odamlarning muammolarini hal qilishda yordam berish uchun tobora ko'proq e'tirof etilmoqda. Art terapiya hissiy tartibga solish, psixomotor rivojlanishni qo'llab-quvvatlash va muloqotni osonlashtirish orqali autizm spektrining buzilishining asosiy belgilarini hal qilishi mumkin. Art-terapiya, shuningdek, o'z-o'zini ifoda etish, vizual aloqa va ijodkorlikka imkon berish orqali hissiy va aqliy o'sishni rag'batlantiradi. Eng muhimi, tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki,



rasm chizish, chizish yoki musiqa terapiyasi autizmli odamlarga nutqdan ko'ra qulayroq tarzda muloqot qilish imkonini beradi. Misrda Misr autizm jamiyati bolalarda o'zini o'zi qadrlash va hayot sifatini oshirish usuli sifatida Art-terapiyani amalga oshirdi. Ular umumiy madaniy san'at faoliyati bo'lgan savat to'qishni art terapiya dasturlariga kiritdilar. Ushbu art-terapiya mashg'ulotlari o'z-o'zini hurmat qilishga qaratilgan tadqiqotlarning bir qismi bo'lib, art-terapiya sezilarli darajada ichki kuch va kundalik hayot ko'nikmalarini oshiradi va hissiy kasalliklar alomatlarini kamaytiradi. Terapiyaning boshqa shakllari autizm bilan og'rigan odamlarga o'yin terapiyasi va ABA terapiyasi

kiradi. Hindistonda autizm bilan kasallangan to'qqiz kishida ham nazorat ostida, ham eksperimental guruhdan foydalangan holda art-terapiya samaradorligini ko'rsatish uchun tadqiqot o'tkazildi. Tadqiqotchilardan biri Koo shunday dedi: "Ijobiy o'zgarishlar ishtirokchilarning kognitiv, ijtimoiy va motorli ko'nikmalarida sezilarli bo'ldi. Shizofreniya 2005 yilda shizofreniya uchun qo'shimcha davolash sifatida art terapiyani tizimli ko'rib chiqish noaniq ta'sirlarni topdi. Guruh art-terapiyasi shizofreniyaning ayrim belgilarini yaxshilashi ko'rsatilgan. Tadqiqotlar art-terapiya klinik global taassurotni yoki funktsiyani global baholashni yaxshilamagan degan xulosaga kelgan bo'lsa-da, ular guruh sharoitida o'z his-tuyg'ularini, idroklarini va hislarini ifodalash uchun haptik san'at materiallaridan foydalanish tushkun mavzularni pasaytiradi va o'z-o'zini hurmat qilishni yaxshilashi mumkinligini ko'rsatdi. Ijodkorlikni kuchaytirish va shizofreniya bilan og'rigan odamlar uchun integrativ terapevtik jarayonni

osonlashtirish. Shikastlanishdan keyingi stress buzilishi Art-terapiya uyat va g'azab kabi travmadan kelib chiqqan his-tuyg'ularni engillashtirishi mumkin. Bu shuningdek, bolalarni san'at asarlarida tanlov qilishga undash orqali travmadan omon qolganlarning imkoniyatlarini kengaytirish va nazorat qilish hissini oshirishi mumkin. Psixoterapiyaga qo'shimcha ravishda art-terapiya faqat psixoterapiyadan ko'ra travma belgilarini ko'proq kamaytirdi. Art-terapiya mijozlarda vizual tarzda kodlangan travmatik xotiralarga kirish va qayta ishlashning samarali usuli bo'lishi mumkin. Art-terapiya orqali odamlar o'zlarining travmatik tajribalarini ko'proq tushunishlari va aniq travma hikoyalarini shakllantirishlari mumkin. Ushbu rivoyatlarga asta-sekin ta'sir qilish, esdalik va dahshatli tushlar kabi travmadan kelib chiqadigan alomatlarni kamaytirishi mumkin. Ko'rsatmalarni takrorlash tashvishlarni kamaytiradi va vizual tarzda rivoyatlarni yaratish mijozlarga engish qobiliyatini va muvozanatli asab tizimining javoblarini shakllantirishga yordam beradi. Bu faqat uzoq muddatli art-terapiya aralashuvlarida samarali ekanligi isbotlangan. San'at bilan



shug'ullanish o'ziga xos narsalarni rag'batlantiradi. Art-terapiya autizimli odamlarning muammolarini hal qilishda yordam berish uchun tobora ko'proq e'tirof etilmoqda. Art terapiya hissiy tartibga solish psixomotor rivojlanishni qo'llab-quvvatlash va muloqotni osonlashtirish orqali autizm spektrining buzilishining asosiy belgilarini hal qilishi mumkin.

Kundalik qiyinchiliklar: Ruhiiy yoki jismoniy kasalliklari bo'lmagan sog'lom shaxslar ham art terapiya bilan davolanadi bu bemorlarda ko'pincha yuqori intensiv ishlar moliyaviy cheklovlar va boshqa shikast bo'lmagan shaxsiy muammolar kabi doimiy muammolar mavjud. Topilmalar shuni ko'rsatdiki, art terapiya bemorlarning kasblari bilan bog'liq stress va charchash darajasini pasaytiradi. Art terapevtlar o'z mijozlarining ehtiyojlariga mos keladigan materiallar va aralashuvlarni tanlaydilar va terapevtik maqsadlarga erishish uchun seanslarni loyihalashtiradilar. Ular o'z mijozlariga tushunchani oshirish, stressni yengish, travmatik tajribalar orqali ishlash, kognitiv, xotira va neyrosensor qobiliyatlarini oshirish, shaxslararo munosabatlarni yaxshilash va o'zini ko'proq bajarishga erishish uchun ijodiy jarayondan foydalanishi mumkin. Art-terapevtning mijozlar bilan qilishni tanlagan faoliyati ularning ruhiy holati yoki yoshi kabi turli omillarga bog'liq. Art-terapevtlar bemorlar bilan ishlashda tarixiy san'at va ramzlarni qo'shish uchun Arxetipal ramzlarni tadqiq qilish arxivi kabi manbalardan rasmlardan foydalanishlari mumkin. Bolalar tomonidan qo'llaniladigan art-terapiya usuli tasvirlangan rasm. Art-terapiya turli xil sharoitlarda amalga oshirilishi mumkin. Art-terapevtlar muassasa yoki mijozning ehtiyojlariga qarab art-terapiya maqsadlarini va ular art-terapiyani taqdim etish usullarini o'zgartirishi mumkin. Mijozning kuchli tomonlari va ehtiyojlarini baholashdan so'ng, art-terapiya individual yoki guruh formatida taklif qilinishi mumkin, unga ko'ra shaxsga ko'proq mos keladi. Art-terapevt doktor Ellen G. Xorovitz shunday deb yozgan edi: "Mening mas'uliyatlarim ishdan farq qiladi. Agar xususiy amaliyotdan farqli o'laroq, maslahatchi yoki agentlikda ishlagan bo'lsa, bu butunlay boshqacha bo'ladi. Xususiy amaliyotda bu yanada murakkab va keng qamrovli bo'ladi. Agar siz asosiy terapevt bo'lsangiz, u holda sizning mas'uliyatingiz shifokorlar, sudyalalar, oila a'zolari va ba'zan parvarishlashda muhim bo'lishi mumkin bo'lgan birlamchi tibbiy yordamni o'z ichiga oladi. shaxsning San'at terapevtlari va boshqa mutaxassislar hissiy, kognitiv va rivojlanish sharoitlarini baholash uchun san'atga asoslangan baholashdan foydalanadilar. Psixologik maqsadlar uchun birinchi chizma baholash 1906 yilda nemis psixiatri Fritz Mohr tomonidan yaratilgan. 1926-yilda tadqiqotchi Florens Gudenof bolalarning aql-zakovatini o'lchash uchun chizmachilik testini yaratdi, unda chizilgan rasimga ko'proq tafsilotlarni kiritgan bola qilmagan boladan



ko'ra aqlliroq bo'ladi, degan fikrni ilgari surdi. tadqiqotchilar, test aql bilan bog'liq bo'lgani kabi, shaxsiyat bilan ham bog'liq degan xulosaga kelishdi. 1940-yillarda yana bir qancha psixiatrik san'at baholari yaratilgan va hozir ham qo'llanilmoqda. Biroq, ko'plab san'at terapevtlari diagnostik testlardan qochishadi va ba'zi yozuvchilar terapevtlarning sharhlovchi taxminlarini asosligiga shubha qilishadi. Quyida mashhur art-terapiya baholashlarining ba'zi misollari keltirilgan.

Tahlillar va natijalar.

TASHQI SAN'AT: Art-terapiya sohalari va autsayder san'ati o'rtasidagi bog'liqlik kim tomonidan keng muhokama qilingan. Art brut atamasi birinchi marta frantsuz rassomi Jan Dubuffet tomonidan "rasmiy madaniyat chegaralaridan tashqarida yaratilgan san'at" ni tavsiflash uchun kiritilgan. Dubuffet art brut atamasini aqldan ozgan bemorlarning badiiy amaliyotiga e'tibor qaratish uchun ishlatgan. Ingliz tilidagi "outsider art" tarjimai birinchi marta 1972 yilda san'atshunos Rojer Kardinal tomonidan ishlatilgan. Autsayder san'ati ruhiy kasal yoki rivojlanishida nuqsoni bo'lgan shaxslar bilan bog'lanishda davom etmoqda.

AMALIY SAN'AT TURLARI BO'YICHA ART TERAPIYA METODLARI : Plastik materiallar g'azab, tajovuz, qo'rquv, tashvish, izolyatsiya san'at yordamida davolash samarali vositasi hisoblanadi Individual ijodiy ish subyektning shaxsiy o'zligi va mustaqilligini saqlab qolish ehtiyojlarini qondiradi. Bu san'at davolash texnikasi barcha yosh guruhlari bilan ishlash uchun javob beradi. N. Matveyevaning ta'kidlashicha, plastilin va loy nafaqat ijodiy ifoda vositasi, balki mukammal psixoterapevtik vositadir. Plastilinning afzalliklari aniq: yaratilgan tasvirni qayta-qayta tuzatishingiz mumkin. Biroq plastilinning kamchiliklari aniq plastiklikda yotadi: tasvir muallifning istaklariga qarshi y'o'q qilinishi mumkin. Muzlatilgan gil tarkibi uzoq vaqt davomida o'z shaklini saqlab qoladi. Bundan tashqari, loy shakl bo'yalgan bo'lishi mumkin. Plastik materiallar bilan ishlash g'azab va tajovuzga javob berishni osonlashtiradi va shuning uchun haqiqiy hayotda zo'ravonlik harakatlari ehtimolini kamaytiradi. Plastilin yuzasida bo'ladigan shikastli vaziyatlarni boshdan kechirgan bolalar bilan ishlashda, ularning aqliy sezgirligini tiklash maqsadida qo'llaniladi. O'z his-tuyg'ularni shu tarzda ifoda etib, bola asta-sekin qo'rquvdan ozod bo'ladi va tajriba ruhiy travmaga aylanmaydi. Umuman, art terapiya faoliyati turli tasavvurni rivojlantirish oddiy ulami modellashtirish orqali narsalar dunyoni harakat qilish uchun yordam, ichki rejasida harakat qilish ishtirokchilarining qobiliyatini shakllantirish, motor ko'nikmalarini rivojlantirish, faoliyatni tartibga solish shakllanishiga hissa qo'shadi. Tasviriy faoliyat bilan birgalikda plastilin va gil bilan ishlash ta'limga oid, davolash, korreksiyaning



ko'ngilochar, ijodiy jarayonga aylantirishga yordam beradi. So'z va ramzlar, jonli taassurotlar va o'z-o'zini tartibga solishning tabiiy mexamzlarim boshlashi mumkin real his-tuyg'ularini jonlantiradi. Bezovtalik hissi (hissiy komponent), albatta, tashvish (motor komponent), shuningdek, bolaning fikrlari (ruhiy komponent) avval tabiatidagi o'zgarishlariga sabab bo'ladi. Shuning uchun ijobiy tasvirni chizish, xayol, 93 yuz ifodalari, imo-ishoralar, harakatlar, o'zingiz va boshqalarga munosabat aks etadi zavq hissini sezishingiz mumkin. Bu potensial ijobiy mavzular bilan davolash maqsadlari uchun. ayniqsa, foydalidir. «Men yaxshi emasman»; «Mening eng yoqimli (yorqin, mehribon, baxtli) bolalik taassurotlarim»; «Quvonch». Art terapiya metodlarining samaradorligi ko'p jihatdan ishtirokchilarning o'zlari tomonidan bildirilgan fikr-mulohazalari, ulaming mashg'ulotlarga qatnay olish istagi, shuningdek, ishtirokchilarning samimiyligi va ochiqqligi darajasi, shaxslararo munosabatlardagi ijobiy o'zgarishlar va boshqa belgilardan dalolat beradi. Umuman olganda, taqdim etilgan mashqlar juda ko'p qirralidir. Ular real hayotda inson xulq-atvori modelini aks ettiruvchi ko'zguna o'xshaydi².

RANGTASVIR BO'YICHA ART TERAPIYA METODLARI: Izoterapiya - art-terapiyaning eng mashxur va samarali usullaridan biridir. Bunda tasviriy san'atdan turli darajadagi ruhiy kasalliklarni davolash yoki shunchaki pedagogik maqsadlar uchun foydalaniladi. Izoterapiyada ko'pincha rasm chiziladi, lekin loydan turli shakllar yasash, loto suratga olish, narsalarga bezak berish ham unga tegishli. Ushbu uslub bolalar bilan ishlashda keng tarqalgan bo'lib, kattalar uchun ham samaralidir. Mashg'ulotlar ham individual, ham guruhli bo'lishi mumkin. Usui psixorreksiya, psixiatriya, terapiya, tibbiy psixologiya va ijtimoiy psixologiya amaliyotida keng qo'llaniladi. Izoterapiya - bu art terapiyaning eng keng tarqalgan va qo'llaniladigan turlaridan biridir. Tasviriy san'at yordamida davolash va turli xil muammolarni hal qilish juda mashxur hamda ko'pchilik uchun qulaydir. Inson (mijoz) o'zini, o'z fikrlarini, tajribalarini, hissiyotlari va histuyg'ularini - uning ichki dunyosida yashiringan barcha narsalarni - qog'oz yoki chiziqlar, shakllar va ranglar yordamida ifoda etishi mumkin. Chizish uchun turli xil materiallar qollaniladi: (guash, akvarel, akril va boshqalar). Izoterapiya - bu odamga salbiy his-tuyg'ulami

² G.Orifjanova . Art terapiya T. «Lesson-press» nashriyoti. 2020-y



yengishga yordam beradigan samarali usuldir. Uning samaradorligiga qaramay, izoterapiya alohida davolash usuli va psixologik yordam sifatida yarim asr oldin paydo bolgan. Izoterapivaga bo'lgan talab shuni anglatadiki, bunday chizish jarayoni stressni yengillashtirish, tinchlanish va o'z faoliyatidan qoniqish his qilish imkoniyatini beradi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun rasm chizish - bu o'zlarining yangi tajribalarini aks ettirish va tushunish uchun o'zlarini ifoda etish bilan tanishish usuli hisoblanadi. Bola bilan ishlashda izoterapiya bola va uning ichki dunyosi haqida juda ko'p ma'lumot beradi. u nimani o'ylaydi, nimani Ins qiladi, nimadan qo'rqadi, kimni va nimani sevadi va hokazo. Bolalar o'zlarining rasmlari orqali boshqalar bilan solzma-so'z «suhbatlashadilar». Psixolog va kattalar bolani tezroq va osonroq 67 tushinishlari va izoterapiya bilimlaridan foydalanib unga yordam berishlari mumkin. His-tuyg'ularingizni o'zingiz va boshqalar uchun xavfsiz tarzda ifoda eting. Izoterapiya psixologik tanglik, tajovuzkorlik, asabiylashish, muvozanatsizlik, hasad, qo'rquv va hokazolardan xalos bo'lishingiz kerak bo'lgan hollarda samarali bo'ladi. O'ziga past baho berish. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, odamlarning 70 % dan ko'proqi o'zini past baholash va o'ziga ishonmaslikdan aziyat chekmoqda Amaliy izoterapiya mashqlari orqali har kim o'z qadr-qimmatini sezilarli darajada oshirishi va o'ziga ishonishi mumkin. Bundan mshqari quyidagi muammolari bilan ishlashi mumkin. Xatti-harakatlar bilan muammolar, Munosabatlar muammolari yoki oilaviy muammolar, Surunkali stress va psixosomatik kasalliklar. Bundan tashqari izoterapiya mashg'ulotlari ijodiy salohiyatni ochib berishga yordam beradi va insonda yangi resurslar va imkoniyatlarni ochadi. Izoterapiya darslari ham individual konsultatsiyalarda, ham guruh mashg'ulotlarida, seminarlarda o'tkaziladi. Mijozning talabiga (yoki mashg'ulot mavzusiga) qarab, psixolog izoterapiya sohasidagi maxsus mashqlar va topshiriqlami beradi. Barcha vazifalar bajarilgandan so'ng, ikkinchi muhim bosqichga - ong osti tortib olishga muvaffaq bo'lgan material va ma'lumotlarni tahlil qilish va tushunishga o'tadilar. Ushbu bosqichda mijozlar ko'pincha o'zlarining shaxsiy tushunchalarini izohlaydilar. Ushbu bosqichda mijozlar o'zlarining shaxsiy tushunchalariga ega bo'lib o'z muammolarini tushunib boshlashadi, bu esa ularga eng katta yordam qo'lini cho'zadi. Psixolog yordamida mijoz o'z muammolarini hal qilish yo'llarini ko'rishni va tushunishni boshlaydi, ba'zan esa rasmlarni yaratish jarayonida o'z muammolarini osonlik bilan hal qilishi ham mumkin. Izoterapiya mashg'ulotlaridan so'ng mijozlar o'zlarining chizilgan rasmlarini saqlashlari kerak bo'ladi. Izoterapiya bo'yicha bitta mashg'ulot yoki maslahat ham yangi ijobiy tajriba berishi va bilmagan odamga nimanidir ochib berishi mumkin. 68 Izoterapiyaning



boshqa psixoterapiya ishlaridan afzalliklari: deyarli har bir kishi (yoshidan qat'iy nazar) izoterapevtik ishda ishtirok etishi mumkin, bu undan hech qanday vizual yoki badiiy mahorat talab qilmaydi. Izoterapiya bu asosan og'zaki bo'lmagan aloqa vositasidir. Bu, ayniqsa, nutqi yaxshi bo'lmaganlar, o'z tajribalarini og'zaki tasvirlash qiyin boiganlar uchun juda qimmatlidir. Vizual faoliyat odamlarni yaqinlashtirishning kuchli vositasidir. Aloqalarni o'rnatish qiyin bo'lgan, o'zaro begonlashgan vaziyatlarda juda inuhimdir. Tasviriy san'at mahsulotlari insonning kayfiyati va fikrlarining obyektiv dalilidir, bu ularning holatini baholash, tegishli tadqiqotlar o'qazish uchun foydalanishga imkon beradi. Izoterapiya - bu o'zirn erkin ifoda etish vositasidir, insonning ichki dunyosiga ishonch, bag'rikenglik va e'tibor muhiti nazarda tutiladi Izoterapiya ishlari ko'p hoilarda odamlarda ijobiy his-tuyg'ularrh uyg'otadi, befarqlik va tashabbus yetishmovchiligini yengishga, faol hayotiy pozitsiyani shakllantirishga yordam beradi. Izoterapiya mashg'ulotlari quyidagi muhim pedagogik muammolarni hal qilishga imkon beradi. Ta'limiy Tuzatish Psixoterapevtik Diagnostik o'zaro munosabatlar bolalar to'g'ri muloqot, hamdardlik va lengdoshlari va kattalar bilan hurmatli munosabatlarni o'rganadigan tarzda quriladi. Bu shaxsning axloqiy rivojlanishiga hissa qo'shadi. O'qituvchi bilan ochiq, ishonchli, xayrixoh munosabatlar rivojlanadi. Ilgari deformatsiyaga uchragan bo'lishi mumkin boigan «men» imidji muvaffaqiyatli tuzatiladi, o'zini o'zi qadrlash yaxshilanadi, xattiliarakatlarnimg yetarli bo'lmagan shakllari yo'qoladi va boshqa odamlar bilan o'zaro aloqa usullari o'rnatiladi. Shaxsiyatning emotsional-irodaviy sohasini rivojlantirishda ba'zi oqishlar bilan ishlashda yaxshi natijalarga erishiladi. Sog'aytiruvchi effekt ijodiy faoliyat jarayonida hissiy iliqlik va xayrixohlik muhiti yaratilishi tufayli erishiladi. Psixologik qulavlik, xavfsizlik, quvonch, muvaffaqiyat hissi vujudga keladi. Nalijada hissiyotlarning davolovchi salohiyati safarbar qilinadi. Art terapiya bolaning rivojlanishi va individual xususiyatlari haqida ma'lumot olishga imkon beradi. Bu uni mustaqil faoliyatda kuzatish, uning qiziqishlari va qadriyatlarini yaxshiroq bilish, ichki dunyosini ko'rish, shuningdek, maxsus tuzatishga to'g'ri keladigan muammolarm aniqlashning to'g'ri usuli. Sinflar davomida shaxslararo munosabatlarning tabiati va jamoadagi har bining haqiqiy mavqei, shuningdek, oilaviv vaziyatning o'ziga xos xususiyatlari osongina namoyon bo'Madi. Izoterapiya ko'p tomonlama diagnostika qobiliyatiga ega, uni proeksion testiar deb tasniflash mumkin. Izoterapiya 3 ta fan - psixologiya, psixiatriya va san'atshunoslikni o'z ichiga oladi. 1872-yilda ruhiy kasallammg ahvoli yomonlashganda ularda ushbu usulni qollashni boshlashdi. Ammo ahvollari barqarorlashishi bilanoq, bemorlar



darhol bo'yashni to'xtatdilar. Psixiatr M. Simon va shifokor A. Arde usul asoschilari hisoblanadi.

Xulosa: xulosa o'rnida shuni takidlash mumkinki art terapiyani bemor insonlarda va yosh bolalarda ham qo'llash ruhiy stressni kamaytiradi, o'ziga ishonch ortadi. Art-terapiya uyat va g'azab kabi travmadan kelib chiqqan his-tuyg'ularni yengillashtiradi. shuningdek, bolalarni san'at asarlarida tanlov qilishga undash orqali travmadan omon qolganlarning imkoniyatlarini kengaytirish va nazorat qilish hissini oshirishi mumkin. bu ularga o'z his-tuyg'ularini ramziy tarzda ifodalash imkonini beradi. tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, art terapiya tadbirlarda qatnashganlar qatnashmaganlarga qaraganda ertaroq shifo topgan. Hatto nisbatan qisqa muddatli art-terapiya aralashuvlari ham bemorlarning emotsional holati va alomatlarini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Qo'rquv, og'riq va ijtimoiy munosabatlarning o'zgarishi kabi saraton bilan bog'liq qiyinchiliklarga duch kelgan ayollar ishtirokidagi tadqiqotda quyidagilar aniqlandi, Tasviriy san'atning turli turlari bilan shug'ullanish (to'qimachilik, kartochkalar, kollaj, kulolchilik, akvarel, akril) bu ayollarga 4 ta asosiy yo'nalishda yordam berdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G. Orifjanova . Art terapiya T. «Lesson-press» nashriyoti. 2020-y
2. А. И. Копытин МЕТОДЫ АРТ-ТЕРАПИИ В ПРЕОДОЛЕНИИ ПОСЛЕДСТВИЙ ТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА Москва Когито-Центр 2014 й
3. Dresden, Danielle (29 September 2020). "[What is art therapy? A guide for professionals and clients](#)". Medical News Today.
4. [Jump up to](#) ^a Hogan, Susan (2001). Healing Arts: The History of Art Therapy. United Kingdom: Jessica Kingsley Publishers London and Philadelphia. pp. 21, 22. ISBN 1-85302-799-5.
5. [Jump up to:](#) ^a ^b ^c "[About Art Therapy](#)". American Art Therapy Association. Retrieved 2020-04-12.
6. Walker, J. (1992). Glossary of Art, Architecture & Design since 1945, 3rd. ed. London, Library
- 7 Internet saytlari