

## ART TERAPIYA TEXNIKALARINING PSIXOLOGIYA SOHASIDA QO'LLANILISHI

*Alieva Kamola Saidnegmatovna*

*University of management and future technologies universiteti*

*psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)*

[psychology.kamola@mail.ru](mailto:psychology.kamola@mail.ru) (91)1337303

**Annotatsiya.** Maqolada art terapiya usullari va zamonaviy vositalari haqida fikr yuritiladi. Shuningdek art terapiyaning psixologiya sohasida qo'llanilishi, uning afzalliklari borasida ma'lumotlar taqdim etilgan. Shu bilan birgalikda art terapiyaning yuzaga kelishi, insonlar bilan olib boriladigan terapevtik jarayonlar haqida ham atroflicha ma'lumotlar keltirilgan.

Mamlakatimizda faol ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirish, psixologik xizmatlar ko'lamini kengaytirish, psixologik sog'lom turmush tarzini ommalashtirish, psixologiya ta'limi va fanini uzviy rivojlantirish, soha uchun kadrlar tayyorlash, qayta tayyorlash va malaka oshirish yo'nalishlarida muayyan ishlar amalga oshirilmoqda. Shu bilan birga, psixologik xizmatlarning ko'lamini kengaytirish, psixodiagnostika, psixoterapiya, yosh psixologiyasi, psixofiziologiya kabi sohalarni rivojlantirish, ijtimoiy soha va xizmatlar bozorining turli tarmoqlari uchun yuqori malakali psixolog kadrlar tayyorlash sifatini oshirish, sohada ilg'or xorijiy tajribani keng joriy etish, psixologiya ta'limi va fani infratuzilmasini yaxshilash borasida yechimini kutayotgan qator vazifalar dolzarbligicha qolmoqda.

Art-terapiya psixoterapiyaning zamonaviy yo'nalishlaridan biri bo'lib, rus tilidan tarjima qilinganida "san'at orqali davolash" ma'nosini anglatadi. Ushbu atama birinchi marta 1938 yilda Adrian Xill tomonidan ishlatilgan va tez orada keng tarqaldi.

Ko'pincha, art terapiya san'atning vizual doirasi, ya'ni ko'z bilan ko'riladigan narsa deb tushuniladi. Ushbu texnikaning samaradorligi shundaki, u hissiyotlar bilan tajriba o'tkazishga, ularni ramziy darajada o'rganishga va ifoda etishga imkon beradi. Art terapiya - bu sizning ongsizligingizga sayohat. Tushlar singari, u odamga qalbining yashirin burchaklarida yashiringan narsalarni ochib beradi.

Art terapiya usullari quyidagilarga yordam beradi:

- O'z-o'zini tasvirlash va ijobiy o'z-o'zini anglashni shakllantirish;
- O'z his-tuyg'ularingizni o'rganish va ifoda etish;
- Muloqot qobiliyatlarini rivojlantirish;
- Oila a'zolarini hissiy jihatdan yaqinlashtirish;
- Oila va ishda psixo-emotsional stressdan xalos bo'lish;
- Ijodiy faoliyatning har xil turlari uchun qobiliyatlarni rivojlantirish;

- Ichki potensialingizni ochib berish.

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 vizual tasvirlarida aks etadi, degan xulosaga asoslanadi, bunda psixikaning holati o'zgaradi.

Psixoanaliz nuqtai nazaridan, art-terapiyaning asosiy mexanizmi sublimatsiyadir. (SUBLIMATSIYA (lot. sublimo — yuqori ko'taraman)).

"Art terapiya" atamasi (so'zma-so'z: san'at bilan da'volash) 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

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 qo'llanilgan. Bu jarayon rasm chizgan insonning hissiy holatini ifodalaydi.

- Biblioterapiya (...) (shu jumladan ertak terapiyasi) — badiiy kompozitsiya va badiiy asarlarni ijodiy o'qish yoki yaratish.

- Musiqa terapiyasi
- Drama terapiyasi
- Raqs terapiyasi
- Qo'g'irchoq terapiyasi
- Qum terapiyasi
- Haykal terapiyasi
- Fototerapiya
- O'yin terapiyasi
- Metaforik assotsiativ kartalar yordamida terapiya.

San'atning har qanday turi davolash uchun ishlatilishi mumkin. Rasm chizish, loydan narsa yasash... Shuningdek raqs, musiqa va kino ham. Nima tanlash

yaxshiroq ekanligini esa –psixolog biladi. Inson o'z ichki o'zligini aks ettiruvchi asarlar yaratganda mashg'ulotlarda faol bo'lishi mumkin. Yoki passiv holda, art terapevt bilan birgalikda bemor boshqa odamlarning rasmlari, musiqiy kompozitsiyalar va raqslarini tahlil qiladi. Mashg'ulotlarning individual yoki guruhli turlari ham mavjud. Guruhlar yopiq va ochiq turlarga bo'linadi.

Odatda yopiq guruhlarda ishtirokchilar umumiy muammo bilan bo'lishadi, masalan, fobiyalarni yengib o'tish va hokazo. Ochiq guruhlarda turli yoshdagi odamlar yig'iladi, ishtirokchilar istalgan vaqtda kelib yoki jamoadan ketishi mumkin.

San'at orqali hissiyotlarga berilib, psixodiagnostika o'tkazish, ijodkorlikni rivojlantirish va o'z-o'zini hurmat qilishni o'rganish, fikrlari, kayfiyati va xatti-harakatlarini nazorat qilishni o'rganish mumkin. Bemorlar o'zlarining haqiqiy istaklaridan xabardor bo'la boshlaydilar. Ular hayot haqida optimistik dunyoqarashini rivojlantirish, boshqalar bilan munosabatlarni o'rnatishni o'rganishadi.

Shunday qilib yuqorida keltirilgan ma'lumotlar art terapiyaning asosiy vositalari, psixologiya ilmida qo'llaniladigan usullari va ularning konsultatsiya hamda trening jarayonlaridagi foydasi haqida mulohazalarni ko'rishimiz mumkin.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ароматерапия: 15 советов на все случаи жизни <https://ria.ru/20080925/151600902.html>
2. Арт терапия — психология и наслаждение [http://khatutik.ru/art\\_terapia/](http://khatutik.ru/art_terapia/)
3. Арт-терапия. Как использовать на практике <https://www.live-and-learn.ru/catalog/article/art-terapiya/>