

ART TERAPIYANI PSIXOLOGIK SALOMATLIKDAGI O'RNI

*Nizomiy nomidagi O'zMPU Psixologiya
kafedrasi o'qituvchisi*

Saidova Nargiza Ismatulla qizi

Nizomiy nomidagi O'zMPU1-bosqich talabasi

Baxtiyorova Laziza Feruz qizi

Annotatsiya: Ushbu maqolada art terapiyaning psixologik salomatlikdagi o'rni yoritilgan. San'at orqali insonning ichki kechinmalari, stressni kamaytirish va emotsional holatni yaxshilash usullari tahlil qilingan. Shuningdek, yozuvchilar va olimlarning nazariyalari asosida art terapiyaning zamonaviy yo'nalishlari ko'rib chiqilgan. Maqola psixologiya sohasi mutaxassislari hamda talabalari uchun amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: art terapiya, psixologik salomatlik, emotsional holat, san'at orqali davolash, ruhiy tiklanish, motivatsiya, psixoterapiya.

THE ROLE OF ART THERAPY IN PSYCHOLOGICAL HEALTH

Abstract: This article discusses the role of art therapy in psychological health. The study analyzes the ways of reducing stress and improving emotional state through art. It also examines modern directions of art therapy based on the theories of writers and scientists. The article is of practical importance for specialists and students in the field of psychology.

Keywords: art therapy, psychological health, emotional state, art therapy, spiritual recovery, motivation, psychotherapy

РОЛЬ АРТ-ТЕРАПИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ

Аннотация: В статье рассматривается роль арт-терапии в поддержании психологического здоровья. Анализируются способы снижения стресса и улучшения эмоционального состояния посредством искусства. Также рассматриваются современные направления арт-терапии, основанные на теориях писателей и учёных. Статья представляет практическую ценность для специалистов и студентов в области психологии.

Ключевые слова: арт-терапия, психологическое здоровье, эмоциональное состояние, арт-терапия, духовное выздоровление, мотивация, психотерапия.

Art-terapiya - bu san'at orqali insonning ichki kechinmalari, his-tuyg'ulari va ruhiy holatini ifoda etish hamda davolashga qaratilgan psixoterapevtik usuldir. Art-terapiya — bu psixologik salomatlikni mustahkamlash, stressni kamaytirish, tashvish va depressiyani yengillashtirish, shuningdek shaxsni o'zini anglashiga yordam beruvchi muhim yo'nalishdir. Ichki hissiyotlarni ifoda etishga yordam beradi - odam so'z bilan aytolmagan tuyg'ularini rang, shakl, musiqa yoki tasvir orqali ifoda etadi. Art-terapiya shunchaki chizish emas, balki inson ruhiyatini sog'lomlashtiruvchi, ichki muvozanatni tiklovchi psixologik yordam shaklidir. Shaun McNiff - "Art as Medicine: Creating a Therapy of the Imagination" McNiff art-terapiyani inson ruhiyatini davolovchi "san'at orqali davo" deb talqin qiladi. Unga ko'ra, chizish, bo'yash, raqs, musiqa kabi ijodiy jarayonlar ichki kechinmalarni ifoda etish orqali insonni ruhiy jihatdan sog'lomlashtiradi. San'at – bu "ruh tili", u og'zaki so'zlardan kuchliroq ta'sir qiladi. Ijod qilish orqali inson o'z ichki og'rig'ini tashqariga chiqaradi va o'zini yangidan kashf etadi. McNiffning yondashuvi bugungi kunda holistik terapiya va ijodiy psixologiya yo'nalishlarida keng qo'llanmoqda. Art-terapevtlar endi faqat chizish emas, balki harakat, ovoz, hikoya qilish kabi ko'p tarmoqli metodlardan foydalanishmoqda. Judith Aron Rubin - "Approaches to Art Therapy: Theory and Technique" Rubin art-terapiyani ilmiy va psixologik jihatdan tizimlashtirganlardan biri. U turli nazariyalar — psixoanalitik, gumanistik, kognitiv va rivojlanish yondashuvlarini art-terapiyada birlashtirgan.

Uning fikricha: San'at insonning ichki dunyosini tahlil qilish uchun psixologik ko'zgudir. Art-terapiya jarayonida yaratilgan rasm, shakl yoki ranglar insonning ongsiz his-tuyg'ularini ifodalaydi. U bolalar, travma kechirganlar, nogironlar bilan ishlashda art-terapiya ayniqsa samarali ekanini ta'kidlaydi. Rubinning ilmiy asosli yondashuvi hozirda klinik psixologiya, bolalar psixiatriyasi va ta'limiy psixologiyada keng qo'llanilmoqda. Cathy A. Malchiodi — "The Art Therapy Sourcebook". Malchiodi art-terapiyani keng ommaga tanitgan amaliy mutaxassis. U san'at orqali ruhiy sog'liqni tiklashni oddiy, har kim bajara oladigan shaklda tushuntiradi. Ijodiy faoliyat — stress, travma, tashvish, depressiyani kamaytirish vositasi. Art-terapiya nafaqat kasallikni davolaydi, balki profilaktika rolini ham bajaradi. Odamlarda o'zini ifoda etish, o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish qobiliyatini oshiradi. Art-terapiya orqali davolanishi mumkin bo'lgan kasallik va holatlar:

Mashhur art-terapevtlar va olimlar: Margaret Naumburg – "art terapiya asoschisi" deb hisoblanadi; san'at orqali ong ostini ochib berish usulini ishlab chiqqan. Edith Kramer – san'atning davolovchi kuchiga e'tibor bergan; "san'at orqali o'sish" nazariyasini yaratgan. Cathy A. Malchiodi – zamonaviy art-terapiya bo'yicha yetakchi mutaxassis, "The Art Therapy Sourcebook" kitobi muallifi. Shaun McNiff – ijodiy jarayon va ruhiy shifo o'rtasidagi bog'liqlikni tadqiq qilgan. Judith Rubin – bolalar bilan art-terapiya bo'yicha ko'p ishlagan, "The Art of Art Therapy" kitobining muallifi.

Xulosa o'rnida shuni aytishim mumkinki, Art terapiya — insonning ichki kechinmalarini, hissiyotlarini va ruhiy holatini ijod orqali ifodalashga yordam beruvchi samarali psixologik usuldir. U psixologik salomatlikni tiklashda va mustahkamlashda muhim o'rin tutadi. Rasm chizish, haykal yasash, ranglar bilan ishlash yoki boshqa ijodiy faoliyat turlari insonda stressni kamaytiradi, o'zini anglashni kuchaytiradi va ichki muvozanatni tiklaydi. Shu bois, art terapiya depressiya, tashvish, travma, o'ziga ishonchsizlik kabi ko'plab ruhiy muammolarda foydali vosita sifatida qo'llaniladi. Xulosa qilib aytganda, art terapiya insonning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlovchi, sog'lom fikrlash va his-tuyg'ularni boshqarishni o'rgatuvchi muhim psixologik yordam shaklidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Psixologik salomatlikni mustahkamlash bo'yicha milliy dastur. – Toshkent, 2020
2. Mamatova, D. Art terapiya orqali inson ruhiyatini davolash usullari. – Toshkent: Psixologiya jurnali, 2021
3. Xuxlaeva, O. V. Psixologik yordam ko'rsatishda art terapiya vositalari. – Moskva: Akademik loyiha, 2008.
4. Lebedeva, L. D. Art terapiya: nazariya va amaliyot. – Moskva: Akademik loyihasi, 2010.
5. Rubin, Judit A. Art terapiya nazariyasi va uslublari. – Nyu-York: Routledge, 2016.
6. Malchiodi, K. A. Psixolog amaliyotida art terapiya. – Sankt-Peterburg: Rech nashriyoti, 2011
7. Malchiodi, Ketii A. Art terapiya manbalari. – Nyu-York: MakGrou-Hill, 2007.
8. Kramer, Edit. Bolalar bilan art terapiya. – London: Routledge, 1971.