

## SAN'AT, FAN VA ART-TERAPIYA - PEDAGOGIK FAOLIYATNING INNOVATSION TEXNOLOGIYASI SIFATIDA

*Raxmatova Ikbolxon Inomjonovna*

*TerDPI o'qituvchisi*

*E-mail: raxmatova@terdpi.uz*

*Sobirova lola Alisherovna*

*TerDPI talabasi*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada art-terapiya mashg'ulotlarida san'at orqali davolashning noan'anaviy usullar yordamida rasm chizish texnikasiga o'rgatish, hamda san'atdan terapevtik maqsadlarda foydalanishning ahamiyati, terapiya uchun san'at va ijodkorlikdan foydalanishga asoslangan psixoterapiya va psixologik tuzatish kabi holatlarda art-terapiya yo'nalishlarini muhim jihatlari yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** san'at, art-terapiya, noan'anaviy usullar, ijodkorlik, psixologik tuzatish, qo'rquv, fobiya.

### KIRISH

"Art terapiya" atamasi ("san'at bilan davolash") *rassom Adrian Xill* tomonidan 1938-yilda sanatoriylarda sil kasalligi bilan og'riqan bemorlar bilan ishini tavsiflashda kiritilgan. Tarixdan ma'lumki ushbu usullar AQShda Ikkinchi jahon urushi paytida fashistlar lagerlaridan olib chiqilgan bolalar bilan ishlashda qo'llanilgan. Art-terapiya Z.Freyd va C.G.Yungning psixoanalitik qarashlarini aks ettirdi, unga ko'ra mijozning badiiy faoliyatining yakuniy mahsuli (chizmachilik, haykaltaroshlik, montaj...) uning ongsiz aqliy jarayonlarini ifodalaydi. 1960-yilda Amerikada "**Amerika art-terapiya uyushmasi**"<sup>1</sup> tashkil etildi.

O'z davrining qahramoni bo'lgan ingliz shifokori va rassomi Adrian Xill Midhurst kurortida sil kasalligidan davolandi. Asosiy protseduralar bilan bir qatorda, Adrian Xill atrofidagi manzaralarni chizdi va ijodkorlik kasallikdan chalg'itishi natijasida, hamda kayfiyatni yaxshilash mahsuli ekanligini aniqladi. Keyingi yili u Midhurstdagi boshqa bemorlarga rasm chizishni o'rgatish uchun taklif qilindi va ularning aksariyati urushdan qaytgan askarlar edi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ularning psixologik stressini kamaytirishga sezilarli darajada yordam berdi.

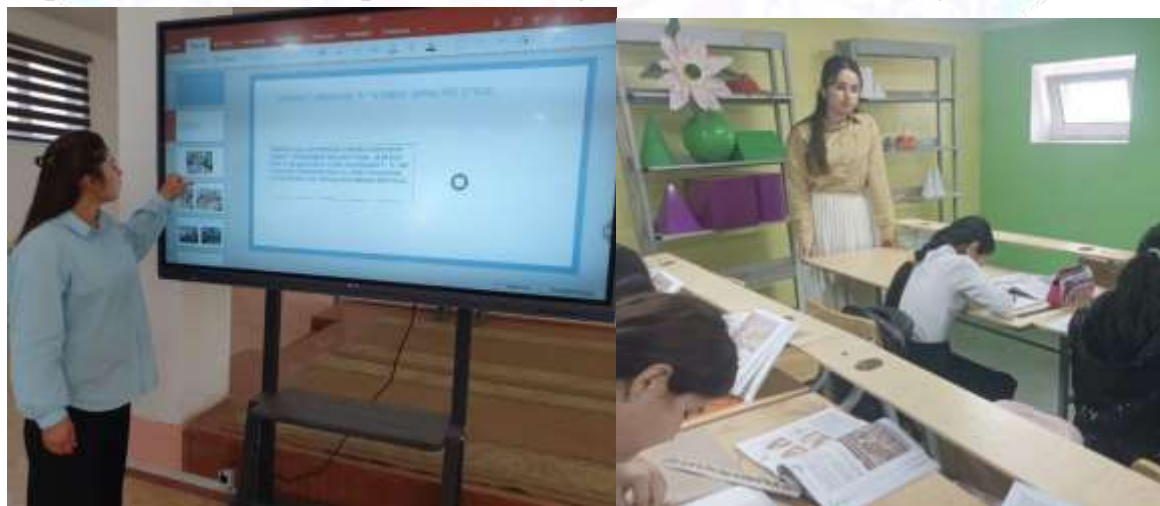
Adrian Xill 1942-yilda "art-terapiya" atamasini rasman kiritgan va keyinchalik "Art Against Disease" kitobida bemorlar bilan ishlashini tasvirlab bergan. Ushbu usul atrofidagi tortishuvlar hozirgacha mavjud. Masalan, uning amerikalik izdoshi Edit Kramer, Freyding sublimatsiya (buzg'unchi istaklar va impulslarni ijobiy va ijtimoiy

<sup>1</sup> Art-terapiya (inglizcha san'at, san'at so'zidan) psixoterapiyaning bir turi va psixologik ..1960- yilda AQShda Amerika Art Terapevtik Assotsiatsiyasi tashkil etilgan.

foydali narsaga aylantiradigan himoya mexanizmi) g'oyasining katta muxlisi, ijodiy jarayonning o'zi shifo berishi mumkinligiga ishongan. U o'z taxminlarini “UILTVIK tarbiyasi og'ir o'smirlar maktabi” da tasdiqladi va u yerda “*Art-terapevt*” unvonini oldi. Ushbu yondashuv tarafdorlari ijodkorlik shaxsiy nizolarni yaxshilash va ifoda etishga yordam beradi deb ta'kidlaydilar. Demak, terapevt mijozlarni sezgiga ishonishga, ularning ijodlarini va shunga mos ravishda o'zlarini o'rganishga undashi kerak.

Yana bir boshqa amerikalik mutaxassis Margaret Naumburg aksincha, terapiyadagi ijodiy jarayon faqat vosita, “panatseya<sup>2</sup>” (panatseya - bu barcha kasalliklar uchun afsonaviy universal vosita bo'lib, u ham umrni cheksizgacha uzaytirishi mumkin) va o'z-o'zidan maqsad emasligini ta'kidladi. Ushbu Alkimyogarlar panatseya izlash bilan shug'ullanishgan. Asosan, art-terapiya texnikasi proyeksiya mexanizmiga asoslanadi. Masalan, mijozga mazmuni jihatidan loyqa obyekt beriladi, shunda u unga o'z ma'nosini keltira oladi. Bu “Tarot kartasi” bo'lishi mumkin, uning umumiy ma'nosi hamma tomonidan har xil talqin qilinishi mumkin yoki art-terapiyada bo'lgani kabi, mijozning o'zi tomonidan chizilgan ajoyib mavjudotdir. U shunday ta'kidlaydi: - Birinchi uchrashuvda men ko'pincha bir nechta oddiy rasmlarni chizishni so'rayman. Talaffuz qilinishi qiyin bo'lgan tuyg'ular ondan senzurasiz<sup>3</sup> qog'ozda o'z aksini topishi mumkin.

Shunday qilib, siz talqin qilish va tashxis qo'yish uchun muhim materialni olishingiz mumkin, - deydi amaliyotchi psixolog "Psixologik kompetentsiya maktabi" loyihasi muallifi Mariya Razigrina. Masalan, bolalar bilan ishlashda u bola yashaydigan muhitni va unga his-tuyg'ularini yengishga qanday yordam berishni yaxshiroq tushunish uchun ko'pincha oilaning rasmini chizishni so'raydi.



<sup>2</sup> Bu nom qadimgi yunon mifologiyasida tibbiyot va shifo xudosi Asklepiyning qizi yunon ma'budasi Panakea nomi

<sup>3</sup> “senzura” lot. censura - "qat'iy hukm, qattiq tahlil, qat'iy tanqid" axborotning mazmuni va tarqatilishi ustidan nazorat qilish tizimi



“Art-terapiya shuningdek, xatti-harakatni o'zgartirishga yordam beradi”- deydi Razygrina. Misol uchun, agar siz mijozdan o'z his-tuyg'ularini chizishni so'rasangiz, muammoni aniqlash orqali fikrlashdan harakatga o'tishingiz mumkin: oyoqlarda qo'rquv - siz ketishingiz mumkinligini, tomoqdagi g'azab – uni aytish kerakligini anglatadi. Art-terapiyada rasm ishlash kuchli ijodiy yadrodir, uni amalga oshirish qulayligi va ko'p qirraliligi tufayli hali ham eng mashhur bo'lib qolmoqda. Dars davomida bemor rasm chizadi. “Nima chizish kerak” - deydi art-terapevt. Lekin uni qanday chizish kerak - odam o'zi uchun belgilaydi. Misol uchun, ranglarni tanlash kontseptual ahamiyatga ega. Yorqin va suvli ranglar ijobiy kayfiyat haqida gapiradi, pastel ranglar esa nozik dunyoqarash va yuqori sezuvchanlik haqida gapiradi. Har qanday plastik material bilan ishlash fantaziyani rag'batlantiradi, uning yo'nalishi asosan ongsiz motivlar bilan belgilanadi. Ushbu motivlar va impulslar orasida aksariyat hollarda muammoning manbai yotadi.

Biror kishining palitrada cheklanmaganligi muhimdir. Mutaxassis uni o'nlab ranglar bilan ta'minlaydi va yangi ohanglarni olish uchun ularni qanday aralashtirish kerakligini ko'rsatadi. Odatda darsning natijasi bitta rasmdir. Kurs oxirida ulardan kollaj tuziladi, bu bemorning shaxsiy rivojlanishining vizual tasvirini beradi hamda u bosib o'tgan yo'lni bosqichma-bosqich tahlil qilish imkonini beradi.

*Usul asboblari:* akvarel, guash va boshqa turdagi bo'yoqlar. Ranglarning maksimal xilma-xilligi.

*Qo'llashda:* tajovuzkorlik, asabiylashish, salbiy his-tuyg'ularni bostirish, ularni mustaqil ravishda ijobiy tarzda sublimatsiya qila olmaslik, komplekslar, oilaviy muammolar, o'zini- o'zi anglashdagi qiyinchiliklar, o'zini past baho, surunkali stress, fobiyalar. Art-terapiya an'anaviy psixoterapevtga tashrif buyurishni istamaydiganlar uchun chiqish joyi bo'lishi mumkin - masalan, o'smirlik inqiroziga duch kelgan o'smirlar uchun ahamiyatlidir. Yoki so'z bilan ifodalash qiyin bo'lgan tajribalarni boshdan kechirgan odamlarga masalan, o'z joniga qasd qilishga urinish va boshqalar. Bunga misol o'z joniga qasd qilishga uringan va o'z joniga qasd qilish bo'yicha mutaxassis Devid Uebning fikricha, o'lchangan, oqilona bayonotlar ushbu mavzu bo'yicha suhbat uchun mos emas: "O'z joniga qasd qilish haqidagi stigma<sup>4</sup>ni yo'q qilish uchun biz juda shaxsiy, subyektiv, ba'zan mantiqsiz va paradoksal narsalarga e'tibor berishimiz kerak.

Bundan tashqari art-terapiya surunkali og'riq yoki jiddiy kasallikka duch kelgan odamlar uchun ham foydali hisoblanadi. 2018 - yilgi tadqiqot shuni ko'rsatdiki, kasalxonaga yotqizilgan 200 ta subyektning yarmi og'riq va tashvish darajasini sezilarli

<sup>4</sup> ruhiy kasalliklar haqida, “stigma” - bu ularning har qanday holatdan aziyat chekadigan shaxsga nisbatan qo'llaniladi, bu inson hayotida salbiy reaksiyalarni keltirib chiqaradi, chunki ular o'zlariga, tiklanishlariga va normal hayot kechirish qobiliyatiga bo'lgan ishonchni yo'qotishi mumkin.

darajada kamaytirish shuningdek, kayfiyatini yaxshilash uchun art- terapiyadan foyda ko'rgan.

“Odamlar doimo og'riqni his qilganda, ular ko'pincha o'zlarini nazorat qilishni yo'qotgan deb o'ylashadi. Go'yo og'riq ularga nima qilishni va nima qilmaslikni buyuradi. Art-terapiya amaliyoti o'z-o'zini ifoda etish va noyob narsalarni yaratish orqali tanangiz ustidan kuch tuyg'usini tiklashga yordam beradi, - deydi Massachusetts umumiy kasalxonasining art-terapevti Kelsi Skerpen. Ushbu masalada yana bir xulosa shundaki, art-terapiya shuningdek, jismoniy va ruhiy salomatlik holatini o'rganishga yordam beradi. Og'riqni chizish orqali siz uning kayfiyat va kundalik hayotga qanday ta'sir qilishini tahlil qilishingiz mumkin. Angliyalik Gari Molloy 20 yildan ortiq vaqtdan beri *bipolyar buzuqlik*<sup>5</sup> bilan yashaydi va rasm chizish unga o'zini barqaror his qilishiga yordam berishini tan oladi: - “Men doimo kayfiyatning keskin o'zgarishiga duch kelaman. Chizish bu fikrdan xalos bo'lishga yordam beradi.”

Art-terapiyaning asl klassik shakli chizish edi. Bu, ehtimol, bu sohada birinchi tadqiqotchilar kasbi bo'yicha rassomlar bo'lganligi bilan bog'liqdir. Art terapiya sil kasalligidan sanatoriyda davolangan rassom tufayli paydo bo'lgan degan fikrni ta'kidlab o'tdik. Rassom barcha bo'sh vaqtlarida faqat chizgan. Biroz vaqt o'tgach, u bu jarayon uning sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatganini angladi, natijada u tezda tuzalib ketdi. Keyingi yili sanatoriyda guruhli art-terapiya mashg'ulotlari tashkil etildi. Mazkur jarayonda bemorlar yaxshilanib borayotganini his qilishdi, hissiy va psixologik muammolar fonga o'tdi. Ehtimol aynan shunday bo'lgandir, chunki ular 20 yoshdan boshlab ongli ravishda art-terapiya bilan ishlay boshladilar. "Art-terapiya" atamasining o'zi psixokorreksiyada qo'llaniladigan san'at turlarining yig'indisiga ishora qilish uchun XX asrning 30-yillarida rassom Adrian Xillni muvofaqiyatli izlanishlari sabab bo'lgan.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Raxmatova, I. I. (2023). RIVOJLANISHDAGI ANOMAL FUNKTSIYALARNI SAN'AT YORDAMIDA TUZATISH VA DAVOLASHDA ART-TERAPIYADAN FOYDALANISH. *Inter education & global study*, (3), 43-49.
2. Рахматова, И. И., & Чутбоева, М. А. (2023). ПОКАЗАТЕЛИ ХУДОЖЕСТВЕННО-ТВОРЧЕСКОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ЧУВСТВА ДЕТЕЙ. *THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY*, 1(6), 8-15.
3. Inomjonovna, R. I., & Vofuqulovna, B. D. (2023). UZBEKISTAN IS A CENTER OF SCIENCE, ENLIGHTENMENT AND CULTURE. *THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY*, 1(6), 199-206.

<sup>5</sup> *Bipolyar buzuqlik* - bu kayfiyatning keskin o'zgarishi bilan tavsiflangan ruhiy salomatlik holati. (yoki bipolyar depressiya yoki bipolyarizm), ayniqsa tez-tez bo'lmasa ham, jiddiy va nogironlik muammosidir.

4. Рахматова, И. И., & Таджиева, М. Ю. (2023). ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ СОЗДАВАТЬ ТВОРЧЕСКИЕ МОДЕЛИ ИЗ РАЗНЫХ РАСТЕНИЙ. *THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY*, 1(6), 1-7.
5. Рахматова, И. И. (2023). АРТ-ТЕРАПИЯ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ДЕТЕЙ С ТРАВМАМИ (ВО ВРЕМЯ ВОЙНЫ, НАСИЛИЯ, СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ). *THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY*, 1(6), 192-198.
6. Inomjonovna, R. I. (2023). THE IMPORTANCE OF USING ART, ARTISTIC CREATIVITY AND ART THERAPY IN PREVENTING AGGRESSION IN CHILDREN. Finland International Scientific Journal of Education. *Social Science & Humanities*, 11(6), 383-389.
7. Inomjonovna, R. I. (2023). ART-TERAPIYADA TRANSPERSONAL MODEL-INSONPARVARLIK TAMOYILLARI SIFATIDA. *Journal of new century innovations*, 24(1), 71-79.
8. Inomjonovna, R. I. (2023). ART-TERAPIYA JAROHAT OLGAN BOLALAR UCHUN SAMARALI DAVOLASH VOSITASI SIFATIDA (Urush, zo'rvonlik, tabiiy ofatlar paytida). *Journal of new century innovations*, 24(1), 80-86.
9. Рахматова, И. И. (2023). УЧЕНИЯ О ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ПРИРОДЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАСЛЕДИЯ АБУ АЛИ ИБН СИНЫ. *THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY*, 1(6), 207-215.
10. Рахматова, И. И. (2023). ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ АРТ-ТЕРАПИИ ЧЕРЕЗ ИНТЕГРАЦИЮ ИСКУССТВА. *Innovative Development in Educational Activities*, 2(18), 33-39.
11. Рахматова, И. И. (2023). АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИСКУССТВА, ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА И АРТ-ТЕРАПИИ. *Science and innovation*, 2(Special Issue 14), 463-467.
15. Inomjonovna, R. I. (2023). FACTORS OF WORKING WITH VIOLENT CHILDREN AND ADULTS USING ART THERAPY TECHNOLOGIES. *THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY*, 1(5), 80-88.
16. . Inomjonovna, R. I. (2023). FACTORS FOR THE DEVELOPMENT OF IMAGING SKILLS OF PRESCHOOL CHILDREN. *THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY*, 1(5), 74-79.
17. Inomjonovna, R. I. (2023). INFLUENCE OF INNOVATIVE IDEAS ON HUMAN PSYCHOLOGY IN TEACHING PAINTING TECHNIQUE THROUGH ART THERAPY. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(2), 126-134.
18. Inomjonovna, R. I. (2023). ART AS A COGNITIVE ACTIVITY IN THE LIFE OF CHILDREN. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 14(4), 132-137.



19. Inomjonovna, R. I. (2023). HUMAN CAPABILITIES-SOCIAL DEVELOPMENT IS A PRODUCT. *Journal of new century innovations*, 22(1), 119-124.
20. Inomjonovna, R. I. (2023). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PICTURE ACTIVITY IN EDUCATIONAL PERSONALITY. *Journal of new century innovations*, 22(1), 113-118.
21. Inomjonovna, R. I., & Xolmirzayevna, X. N. (2023). TYPES, METHODS AND METHODS OF TEACHING VISUAL ACTIVITY KNOWLEDGE AND APPLICATION. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 14(3), 92-97.
22. Inomjonovna, R. I. (2023). STEAM EDUCATION IS ONE OF THE MAIN TRENDS IN THE WORLD. *Journal of new century innovations*, 21(2), 27-32.
23. Inomjonovna, R. I. (2023). DEVELOPMENT OF CREATIVE COMPETENCE OF EDUCATORS IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS. *Journal of new century innovations*, 22(1), 125-129.
24. Raxmatova, I. I. (2023). AGRESSIVLIKNI OLDINI OLIHDA SAN'AT, BADIY IJODKORLIK VA ART-TERAPIYADAN FOYDALANISHNING AHAMIYATI. *Oriental Art and Culture*, 4(5), 208-215.
25. Raxmatova, I. (2023, December). CURRENT ISSUES IN THE USE OF ART, ARTISTIC CREATIVITY AND ART THERAPY. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE on the topic: "Priority areas for ensuring the continuity of fine art education: problems and solutions"* (Vol. 1, No. 01).
26. Raxmatova, I. I. (2023). Current Issues of ART, Artistic Creativity and the Use of ART Therapy. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education* (2993-2769), 1(8), 208-211.
27. Рахматова, И. И. (2023). АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИСКУССТВА, ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА И АРТ-ТЕРАПИИ. *Science and innovation*, 2(Special Issue 14), 463-467.
28. Inomjonovna, R. I. (2023). ART-TERAPIYADA TRANSPERSONAL MODEL-INSONPARVARLIK TAMOYILLARI SIFATIDA. *Journal of new century innovations*, 24(1), 71-79.
29. Inomjonovna, R. I. (2022). Imagination Of Children Through Giving Understandings Of Art Types To Children And Shaping Thinking. *Journal of new century innovations*, 11(7), 79-84.
30. Inomjonovna, R. I. (2022). TEACHING SCULPTURE AND ITS CHARACTERISTICS TO CHILDREN IN PRESCHOOL EDUCATION PEDAGOGICAL FUNDAMENTALS. *Journal of new century innovations*, 11(7), 73-78.