

ART-TERAPIYANING TARIXIY ILDIZLARI**Yuldasheva Nilufarxon Sherqo'zi qizi****Psixologiya fanlari falsafa doktori, (PhD) "Renessans ta'lim universiteti"
katta o'qituvchisi.****Nurulloev Toxir Nutfulloevich****"Renessans ta'lim universiteti" Amaliy psixologiya yo'nalishi 4 - bosqich talabasi.****<https://doi.org/10.5281/zenodo.18884445>**

Annotatsiya: Ushbu maqolada art-terapiyaning tarixiy ildizlari, shakllanishi va rivojlanish bosqichlari tahlil qilingan. San'at orqali terapiyaning qadimgi madaniyatlardagi namoyon bo'lishi, uning inson ruhiyatiga ta'siri va davolash vositasi sifatida qo'llanilishi yoritilgan. Margaret Naumburg, Edit Kramer, Xanna Kvyatkovskaya, Shon MakNiff kabi olim va mutaxassislarning art-terapiya rivojiga qo'shgan hissiati tahlil qilingan. Maqolada art-terapiyaning asosiy konsepsiyalari, vazifalari hamda zamonaviy amaliyotdagi ahamiyati yoritilib, uning inson ruhiy salomatligini mustahkamlash, stressni kamaytirish va shaxsiy rivojlanishni qo'llab-quvvatlashdagi roli asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: Art-terapiya, san'at orqali terapiya, psixoterapiya, psixoanaliz, ijodiy terapiya, musiqa terapiyasi, raqs terapiyasi, biblioterapiya, ertak terapiyasi, teatr terapiyasi, psixodinamik art-terapiya, gumanistik art-terapiya, ekzistensial art-terapiya, ramziy ifoda, ongsizlik, shaxsiy rivojlanish, ruhiy salomatlik.

Art-terapiyaning tarixiy ildizlari inson sivilizatsiyasining eng qadimgi davrlariga borib taqaladi. Qadim zamonlardayoq odamlar san'atni his-tuyg'ularini ifoda etish, ruhiy holatini engillashtirish va jamoa bilan muloqot qilish vositasi sifatida qo'llaganlar. Devor rasmlari, marosim raqslari, qo'shiq va hikoyalar inson ruhiyatini ifoda etish va muvozanatga keltirishda muhim ahamiyat kasb etgan.

Qadimgi Misr, Yunon va Rim madaniyatlarida san'at inson salomatligi va tarbiyasi bilan bog'liq deb qaralgan. Masalan, musiqa va she'riyat inson ruhiyatini tinchlantirish va muvozanatni tiklash vositasi sifatida qo'llanilgan.

Zamonaviy art-terapiya esa XX asrning o'rtalarida shakllana boshladi. Psixologiya va psixoterapiya sohasidagi tadqiqotlar san'at orqali insonning ichki his-tuyg'ularini ifoda etish va ularni tushunish mumkinligini ko'rsatdi. Ayniqsa, psixoanaliz asoschisi Zigmund Freyd va uning izdoshlari insonning ongsiz jarayonlarini tushunishda tasviriyl obrazlar va ijodning ahamiyatini ta'kidladilar.

Shu tariqa, art-terapiya san'at va psixologiyaning uyg'unlashuvi natijasida vujudga kelgan bo'lib, bugungi kunda u insonning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash, stressni kamaytirish va shaxsiy rivojlanishga yordam berishda keng qo'llanilmoqda.

Art-terapiya (san'at orqali terapiya) psixoterapiyaning nisbatan yosh yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Hozirgi vaqtda ijodiy terapiya tushunchasi ostida ko'proq quyidagi usullar nazarda tutiladi: raqs terapiyasi, musiqa terapiyasi, biblioterapiya, ertak terapiyasi, teatr terapiyasi yoki drama terapiyasi (psixodrama bilan adashtirmaslik kerak), landshaft terapiyasi, estetoterapiya va boshqa ko'plab usullar.

Art-terapiya atamasi (nem. **geshtalt-kunstterapiya**) esa ko'pincha tasviriyl san'at orqali davolashni, ya'ni rasm chizish yoki jivopis orqali amalga oshiriladigan terapiyani anglatadi.

Art-terapiyaning kech shakllangani haqida gapirilganda, uning mustaqil psixoterapevtik yo'nalish sifatida nisbatan kech shakllangani nazarda tutiladi. Ya'ni, terapevtik texnika, usul va metodikalarning ishlab chiqilishi keyinroq amalga oshirilgan.

Aslida esa, "san'at orqali davolash" san'atning o'zi paydo bo'lgan davrdanoq mavjud bo'lgan. Deyarli barcha davrlarda va barcha xalqlarda turli kasalliklar va holatlarni "davolash vositasi" sifatida musiqa, raqs, qo'shiq aytish, rasm chizish, haykaltaroshlik, tabiat va boshqa omillardan foydalanilgan.

Agar xalq tabobatining turli ko'rinishlarini diqqat bilan kuzatsak, ularning barchasida istisnosiz san'at orqali terapiya elementlari mavjudligini ko'rish mumkin. Masalan, art-terapiya elementlari mandalalar bilan ishlashda, ranglar bilan davolashning turli usullarida va shunga o'xshash boshqa amaliyotlarda ham albatta uchraydi.

Rivojlanishining dastlabki bosqichlarida art-terapiya psixoanaliz ta'siri ostida bo'lgan. Ushbu nazariyaga ko'ra, bemor ijodining yakuniy mahsuli — qalam bilan chizilgan rasm, bo'yoqlar bilan yaratilgan tasvir, yasalgan yoki konstrutsiya qilingan buyum — uning psixikasida kechayotgan anglanmagan jarayonlarning ifodasi sifatida baholangan. Masalan, Karl Yung uchun ijod orqali terapiya ongsizlikni o'rganish usuli bo'lgan. Yungning shaxsiy va universal ramzlar haqidagi g'oyalari hamda bemorlarning faol tasavvuri art-terapevtlar faoliyatiga katta ta'sir ko'rsatgan.

San'at terapevtik texnika sifatida ilk bor an'anaviy psixoanaliz ruhida tarbiyalangan **Margaret Naumburg** tomonidan qo'llanilgan. Ushbu yondashuvda asosiy e'tibor erkin assotsiatsiyalar va ularni talqin qilishga qaratilgan edi.

M. Naumburg yordamchi texnika sifatida spontan rasm chizishdan foydalanishni taklif qilgan. San'at orqali yuzaga keladigan ekspressiya ushbu yondashuvda asos bo'lib xizmat qilgan va shu asosda psixologlar mijozlarning konfliktli holatlarini talqin qilganlar.

Naumburg o'z ishlarida Zigmund Freydning shunday g'oyasiga tayanganki, ongostida paydo bo'ladigan dastlabki fikrlar va kechinmalar ko'pincha obrazlar va ramzlar shaklida ifoda etiladi. Badiiy ijod obrazlari ongosti jarayonlarining turli ko'rinishlarini — qo'rquvlar, ichki ziddiyatlar, bolalik xotiralari, orzularni, ya'ni psixoanaliz jarayonida terapevtlar tomonidan o'rganiladigan fenomenlarni aks ettiradi.

1950-yillarda M. Naumburg ishlarining davomchisi sifatida, asosan bolalar bilan ishlagan **Edit Kramer** art-terapiyaga boshqacha munosabatni ilgari surdi. Ye. Kramerning fikricha, badiiy ijod jarayonining o'ziyoq sog'lomlashtiruvchi ta'sirga ega bo'lib, u albatta verbal izoh yoki sharhni talab qilmaydi. U terapevtning asosiy vazifasi mijozlarni ijodga jalb qilish va ularga emotsional qo'llab-quvvatlash ko'rsatishdan iborat deb hisoblagan. Bunday art-terapiyada terapevt ko'proq o'qituvchi va rassom rolini bajaradi, passiv talqin qiluvchi emas.

Shu tariqa, ikki xil konsepsiya o'rtasida bahs yuzaga keldi:

- biri badiiy tajribaning ijodiy jihatini alohida ta'kidlasa,
- ikkinchisi esa san'at orqali olinadigan terapevtik anglash (insayt)ga asosiy e'tibor qaratdi.

Amerikalik art-terapevt **Shon MakNiff** "shifobaxsh ijod"ni obraz yaratish va keyingi refleksiya bosqichlarini o'z ichiga olgan jarayon sifatida ko'rib chiqadi. Sh. MakNiff turli ishlash usullarini tasvirlab bergan. Ular jumlasiga, xususan, obrazlar bilan ishlash, guruh ishtirokchilarining emotsional reaksiyalarini tahlil qilish, obrazlar bilan dialog shaklida

suhbatlashish, ularni badiiy tarzda tavsiflash, vizualizatsiya va performans kabi usullar kiradi. Britaniyalik art-terapevt va rassom **Andrian Xill**ning ta'kidlashicha, tasviriy faoliyat bemorni og'riqli kechinmalardan chalg'itish qobiliyatiga ega bo'lib, unga diqqatini sog'ayish jarayoniga qaratishga yordam beradi.

Psixologiyadagi gumanistik yo'nalish art-terapiyaning mustaqil terapevtik texnika sifatida shakllanishiga imkon berdi. Unda asosiy e'tibor ijod jarayonining o'ziga qaratildi.

1960-yillarga kelib esa art-terapiya alohida kasb sifatida tan olinib boshladi. Bu holat art-terapevtlarga yangi professional identichlik berdi va ko'p o'tmay ular ilm-fanning turli sohalarida faoliyat yuritib boshladilar.

Zamonaviy art-terapevtlar poliklinikalarda, ijtimoiy yordam markazlarida, maktablarda, shifoxonalarda, qariyalar uylarida, giyohvand moddalarga qaram bo'lgan odamlar uchun maslahat markazlarida faoliyat olib boradilar. Ular individual va guruhli psixokorreksiya mashg'ulotlarini o'tkazadilar, maxsus ta'lim dasturlarida ishtirok etadilar hamda imkoniyati cheklangan bolalar bilan ishlaydigan ta'lim dasturlarida ham faol qatnashadilar. Hozirgi vaqtda art-terapiyaning aniq va qat'iy yo'nalishlarini ajratib ko'rsatish ancha qiyin. Shunga qaramasdan, an'anaviy ravishda art-terapiya **to'rtta asosiy psixoterapevtik konsepsiyaga** tayanadi:

Psixoanalitik art-terapiya. Ushbu yo'nalishning asosiy qoidalari — ongsizlikka kirish, siqib chiqarilgan (bostirilgan) konfliktlarni anglash va katarsisga erishishdan iborat. Bu erda bemor tushlari, fantaziyalari, qo'rquvlari va boshqa kechinmalarini mustaqil ravishda (uyda) rasmga tushiradi, keyin esa seans davomida terapevt bilan birgalikda ushbu rasmlarni talqin qiladi (M. Naumburg, Ye. Kramer va boshqalar).

Psixodinamik art-terapiya (dynamically oriented art therapy).

Bu yo'nalishning asoschisi sifatida Zigmund Freyd va Karl Yungning shogirdi bo'lgan **Margaret Naumburg (M. Naumburg)** e'tirof etiladi. U nevroitik shaxsni tushunishda Freyd va Yung yondashuvlarini birlashtirishga harakat qilgan. Asosiy tushunchalar: jamoaviy va individual ongsizlik, arxetipik ramzlar, emotsional chiqarish (otreagirovaniye). Hozirgi vaqtda bu yo'nalish G'arb mamlakatlarida yungian analitik psixoterapiyasining bir ko'rinishi sifatida keng rivojlangan.

Margaret Naumburgning 1940–1960-yillarda yozilgan quyidagi asarlari art-terapiya klassikasi hisoblanadi: **“Xulq-atvorida muammolari bo'lgan bolalar va kattalarda erkin badiiy ekspressiyani diagnostika va terapiya sifatida o'rganish”, “Shizofrenik san'at”, “Psixonevroitik san'at”, “Dinamik yo'naltirilgan art-terapiya”.**

U depressiyaga chalingan bemorlar va aqliy rivojlanishida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan ishlagan. Naumburg bemor ijodini **ramziy nutq shakli** sifatida ko'rgan. Shuning uchun ramziy darajada bemorning dunyo haqidagi yangi ramziy tizimini, ya'ni uning dunyo modeli qayta tiklanishi yoki yaratilishi mumkin deb hisoblangan.

Gumanistik art-terapiya. Gumanistik psixologiyaning asosiy qoidalarini qisqacha quyidagicha tavsiflash mumkin (Sharlotta Byuler): Shaxsiyat yaxlit holda o'rganilishi kerakligi, inson hayoti ham yaxlit holda o'rganilishi lozim (ya'ni ontogeneznining barcha bosqichlari — tug'ilishdan to o'lingacha), o'z-o'zini rivojlantirish va o'zini ro'yobga chiqarish inson mavjudligining asosiy maqsadlariligi, hayotda uchta asosiy tendensiya mavjud: lazzatga ehtiyoj, qo'llab-quvvatlash va xavfsizlikka ehtiyoj hamda ijodiy yutuqlarga intilish ehtiyoji mavjudligi,

har bir insonda ushbu asosiy ehtiyojlarni o'z shaxsiy identichligini ifodalovchi muayyan modelga birlashtirishga bo'lgan chuqur ehtiyoj mavjud.

Gumanistik art-terapiyaning maqsadi — muhitdagi turli polyarliklar o'rtasida muvozanatni saqlay oladigan barqaror shaxsni rivojlantirishdir. Masalan: muhabbat — nafrat, zaiflik — kuch, yolg'izlik — yaqinlik, hamkorlik — raqobat, qaramlik — mustaqillik, ustunlik — bo'ysunish, umid — tushkunlik va boshqalar.

Bu maqsadga erishish uchun insonning global hayotiy maqsadlarini aniqlash zarur. Shu asosda gumanistik art-terapiyaning quyidagi vazifalari shakllanadi: shaxs imkoniyatlari va dunyoqarashini kengaytirish, hayot yaxlitligini qo'llab-quvvatlash va rivojlantirish, haqiqiy individuallikka erishish, shaxslararo munosabatlarda avtonomlikdan yaqinlikka tomon harakat qilish, asosiy hayotiy maqsadlarni shakllantirish, hayot davrasida haqiqiy istiqbollarni belgilash, ichki hayotiy inqirozlarni to'g'ri qabul qilish, ramziy muloqotning chuqurroq darajalarini rivojlantirishda empatiya va intuitsiyadan foydalanishdan iborat bo'ladi.

Ekzistensial art-terapiya. Ekzistensial art-terapiya gumanistik psixologiyaning shaxsga oid asosiy qoidalarini qabul qilgan holda, ularni inson hayotida ekzistensial kechinmalar va inqirozlarning muqarrarliligi haqidagi tushunchalar bilan to'ldirgan. Bu kechinmalar insonga ramziy darajada namoyon bo'ladi. Ramziy daraja esa insonni biologik tur sifatida ajratib turuvchi muhim xususiyat hisoblanadi.

Ramzlar insonga tug'ma holda berilmaydi; ular ma'lum rivojlanish bosqichlarida shakllanadi (L. Uilsonga ko'ra): **Predpersepsiya** — hissiy daraja, neyropsixologik fenomen, **Geshtaltning shakllanishi** — dastlabki hissiy ma'lumotlar muayyan ob'ektga birlashadi va bu ob'ekt ongda anglanadi (bu jarayon insonlarda ham, hayvonlarda ham mavjud), **To'liq geshtalt** — endilikda hissiy darajada mavjud bo'lmagan narsani aqliy (mental) darajada tasavvur qilish imkoni paydo bo'ladi. Bu haqiqiy abstraksiya va konseptualizatsiya bosqichidir.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Фрейд З. Толкование сновидений. – Москва: АСТ, 2019.
2. Юнг К. Г. Человек и его символы. – Москва: АСТ, 2018.
3. Наумбург М. Динамически ориентированная арт-терапия. – Нью-Ёрк: Груне & Страттон, 1966.
4. Маслоу А. Мотивация и личность. – Санкт-Петербург: Питер, 2008.
5. Франкл В. Человек в поисках смысла. – Москва: Прогресс, 1990.
6. Ассаджиоли Р. Психосинтез: теория и практика. – Москва: Институт психотерапии, 2002.
7. G'oziev E. G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2002.
8. Davletshin M. G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston, 2005.
9. Nishonova Z. T., Alimova G. K. Psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2011.
10. Qodirov B. R. Yosh psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2012.
11. Abdurahmonov R. A. Psixologiya asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2014.