

ART TERAPIYANING RUHIY KASALLIKLARNI DAVOLASHDAGI O‘RNI VA SAMARADORLIGI

Sitora Akbarovna Ikromova

Osiyo xalqaro universiteti

PhD

Annotatsiya: Mazkur maqolada art terapiyaning ruhiy kasalliklarni davolash jarayonidagi ahamiyati va samaradorligi o‘rganiladi. Art terapiya orqali bemorlarning hissiy holatini yaxshilash, ichki qarama-qarshiliklarni hal qilish va psixologik tiklanishga erishish yo‘llari ko‘rib chiqiladi. Tadqiqotlar va amaliy tajribalar asosida art terapiyaning ijobiy ta‘silari, qo‘llash usullari hamda uning turli yosh guruhlarida samara berishi tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: art terapiya, ruhiy kasalliklar, psixologik tiklanish, hissiy salomatlik, davolash usullari.

Kirish Zamonaviy ruhiy salomatlikni saqlash va tiklash tizimida art terapiya innovatsion va samarali usullardan biri sifatida keng qo‘llanilmoqda. Ushbu usul bemorlarning ijodiy faoliyatidan foydalanib, ularning ichki dunyosini ifodalashiga va psixologik barqarorlikka erishishiga ko‘maklashadi. Art terapiya insonning his-tuyg‘ularini tahlil qilishga yordam beruvchi vosita bo‘lib, rasm chizish, haykaltaroshlik, musiqa yaratish va boshqa ijodiy faoliyatlarni o‘z ichiga oladi. Ushbu maqolada art terapiyaning ruhiy kasalliklarni davolashdagi o‘rni, qo‘llanilish usullari va samaradorligi yoritiladi.

Asosiy qism

Art terapiya — bu ijodiy san‘at vositalaridan (rasm chizish, haykaltaroshlik, kollajlar yaratish, rang berish va boshqalar) foydalanib, odamning hissiy va psixologik holatini yaxshilashga qaratilgan terapiya turi. Bu usul o‘z his-tuyg‘ularini ifodalashda qiynalayotgan yoki og‘zaki gaplashish orqali o‘zini aniq ifoda etolmaydigan odamlar uchun ayniqsa samarali hisoblanadi.

Art terapiyaning asosiy maqsadi:

- Ichki hissiy holatni ifoda etish va tushunishga yordam berish.
- Stressni kamaytirish va xotirjamlikni oshirish.
- Ruhiy travmalarni yengish jarayonini qo‘llab-quvvatlash.
- Shaxsning ijodiy salohiyatini rivojlantirish.
- O‘z-o‘zini anglash va ichki konfliktlarni hal qilishga ko‘maklashish.

Art terapiyada qo‘llaniladigan usullar:

- **Rasm chizish:** His-tuyg‘ularni vizual shaklda ifodalash uchun.
- **Haykaltaroshlik:** Jismoniy moddalar bilan ishlash orqali stressni kamaytirish.
- **Kollajlar yaratish:** Har xil materiallar yordamida o‘zini ifodalash.
- **Ranglar bilan ishlash:** Ranglar yordamida kayfiyat va his-tuyg‘ularni ifodalash.
- **Yozuv san‘ati:** Kundalik yozish yoki she‘rlar yaratish orqali hislarni ifoda qilish.

Kimlar uchun foydali?

Art terapiya bolalar, o'smirlar, kattalar va hatto keksalar uchun mosdir. U quyidagi muammolarni hal qilishda yordam berishi mumkin:

- Stress va tashvish.
- Depressiya.
- Ruhiiy travmalar.
- O'ziga ishonchsizlik.
- Aloqa va kommunikatsiya muammolari.
- Ruhiiy kasalliklar (masalan, autizm yoki bipolyar buzilish).

Art terapiyaning afzalliklari:

1. Hissiy yukni yengillashtiradi.
2. Ijodkorlikni rivojlantiradi.
3. O'zini o'zi anglashga yordam beradi.
4. Ko'ngil xotirjamligini oshiradi va stressni kamaytiradi.
5. Jamoaviy mashg'ulotlarda ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi.

Art terapiya ko'pincha psixoterapiya va konsaltingning boshqa usullari bilan birgalikda ishlatiladi. Bu jarayonda muhim jihat shundaki, insonning ijodiy ishida natija emas, balki ijod jarayoni asosiy ahamiyatga ega.

Art terapiya tushunchasi va uning asoslari

Art terapiya ijod orqali ruhiy kasalliklarni davolashning maxsus usuli bo'lib, insonning hissiy holatini tasvirlashga yordam beradi. Bu usul orqali bemorlar o'z his-tuyg'ularini erkin ifoda eta oladi, bu esa ichki stressni kamaytiradi va hissiy barqarorlikni ta'minlaydi. Art terapiyaning asosiy tamoyillari quyidagilardan iborat:

- **Ijodiy jarayon orqali ichki dunyoni ochish:** Bemorlar o'zlarini ifoda etish orqali o'z holatlariga yanada chuqurroq tushuncha hosil qiladi.
- **Hissiy energiyani chiqarish:** Stress va travmalarning salbiy ta'sirlarini bartaraf etish uchun ijoddan foydalanish.

Ruhiy kasalliklarni davolashda art terapiyaning roli

Art terapiya ko'plab ruhiy kasalliklarni, jumladan, depressiya, tashvish, travmatik stress buzilishi (PTSD) va bipolyar buzilish kabi holatlarni davolashda muvaffaqiyatli qo'llaniladi. Quyida ba'zi muhim jihatlar yoritiladi:

1. **Depressiyani kamaytirish:** Rasm chizish va ranglar bilan ishlash orqali bemorlarning kayfiyati ko'tariladi va ijobiy hissiyotlar uyg'onadi.
2. **Stressni boshqarish:** Haykaltaroshlik va boshqa ijodiy faoliyatlar stressni kamaytirishga va ichki tinchlikni topishga yordam beradi.

3. **Travmalarni qayta ishlash:** Art terapiya travmatik hodisalarni qayta ishlashda samarali bo‘lib, travma bilan bog‘liq og‘riqli hissiyotlarni yumshatadi.

Amaliy tajribalar va tadqiqotlar

Ko‘plab tadqiqotlar art terapiyaning samaradorligini tasdiqlaydi. Masalan:

- **Bolalar bilan ishlashda:** Art terapiya autizm spektri buzilishlari yoki diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik buzilishi (ADHD) bo‘lgan bolalar uchun samarali usuldir. Ular rasm chizish yoki loy bilan ishlash orqali o‘z hissiyotlarini ifoda etadilar va boshqalar bilan muloqot qilish qobiliyatlarini rivojlantiradilar.
- **Kattalar bilan ishlashda:** PTSD bo‘lgan kattalarda art terapiya travmalarni qayta ishlash va hissiy barqarorlikka erishishda yordam beradi. Shuningdek, art terapiya depressiyani yengishda qo‘shimcha usul sifatida ishlatiladi.

Art terapiya usullari

Art terapiyaning turli usullari mavjud bo‘lib, ularning har biri maxsus maqsadlarga yo‘naltirilgan:

- **Rasm chizish va bo‘yash:** Ranglar yordamida ichki hissiyotlarni ifodalash imkonini beradi.
- **Haykaltaroshlik:** Loy yoki boshqa materiallar bilan ishlash orqali bemorlar stressni chiqaradilar va ijodiy qobiliyatlarini rivojlantiradilar.
- **Musiqiy ijod:** Musiqa asboblarini chalish yoki kuy yaratish orqali hissiy holat yaxshilanadi.

Xulosa Art terapiya ruhiy kasalliklarni davolashda samarali va innovatsion usul sifatida yuqori natijalarni ko‘rsatmoqda. Bu usul orqali bemorlar o‘z hissiyotlarini ifoda qilish imkoniyatiga ega bo‘lib, psixologik tiklanishga erishadilar. Art terapiya nafaqat davolash vositasi, balki profilaktika chora-tadbiri sifatida ham qo‘llanilishi mumkin. Kelajakda ushbu usulning qo‘llanilishini kengaytirish va uning yangi imkoniyatlarini o‘rganish ruhiy salomatlikni yaxshilash yo‘lida muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Икромова, С. А. (2024). КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ ЧЕЛОВЕКА. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 1(2), 36-42.
2. Икромова, С. А. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РОДИТЕЛЬСТВА. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 1(2), 15-21.
3. Икромова, С. А. (2024). СТРЕСС И ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА. *Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology*, 1(3), 39-45.
4. Ikromova, S. A. (2024). JINSIY PSIXOLOGIYA: ERKAK VA AYOL PSIXOLOGIYASI FARQLARI. *Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system*, 1(2), 277-282.

5. Ikromova, S. A. (2024). PSIXOLOGIYADA ETIKA VA QONUNLAR: PSIXOLOGNING JAVOBGARLIGI. Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system, 1(2), 265-270.
6. Ikromova, S. A. (2024). YOSHLAR VA PSIXOLOGIK KRIZISLAR. Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system, 1(2), 283-288.
7. Ikromova, S. A. (2024). FREUD VA UNING PSIXOLOGIYA ILMIGA QO ‘SHGAN HISSASI. Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system, 1(2), 319-322.
8. Ikromova, S. A. (2024). IJTIMOY PSIXOLOGIYA: GURUHLAR VA IJTIMOY TA’SIRLAR. Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system, 1(2), 271-276.
9. Ikromova, S. A. (2024). IJTIMOY PSIXOLOGIYANING BUGUNGI KUNDAGI AHAMIYATI. PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI, 2(1), 193-196.
10. Akbarovna, I. S. (2024). BOSHLANG ‘ICH SINFLARDA O ‘QITISHDA MULTIMEDIA TEXNOLOGIYALARINING ROLI. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 108-113.
11. Akbarovna, I. S. (2024). BOLALARNING O ‘QISH VA YOZISH KO ‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI USULLARI. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 120-125.
12. Akbarovna, I. S. (2024). BOSHLANG ‘ICH TA’LIMDA O ‘YINLAR ORQALI O ‘QITISH: AFZALLIKLAR VA USULLAR. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 126-131.
13. Akbarovna, I. S. (2024). BOSHLANG ‘ICH TA’LIMDA INTEGRATSIYALASHGAN YONDASHUVNING AHAMIYATI. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 114-119.
14. Akbarovna, I. S. (2024). STRESS, DEPRESSIYA VA BOSHQA RUHIY HOLATLARNING PSIXOLOGIYADAGI O’RNI. Science, education, innovation: modern tasks and prospects, 1(3), 7-13.
15. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK RIVOJLANISH BOSQICHLARI VA ULARNING AHAMIYATI. Science, education, innovation: modern tasks and prospects, 1(3), 14-19.
16. Akbarovna, I. S. (2024). QAYTA ISHLASH JARAYONI, XOTIRA, FIKRLASH VA MUAMMONI HAL QILISH. Science, education, innovation: modern tasks and prospects, 1(3), 32-37.
17. Akbarovna, I. S. (2024). IJTIMOY MUNOSABATLAR, GURUH DINAMIKASI VA INSONLARNING IJTIMOY DAVRANISHLARI. Science, education, innovation: modern tasks and prospects, 1(3), 26-31.
18. Akbarovna, I. S. (2024). EMOTSIYALARNI TANISH, IFODALASH VA BOSHQARISH USULLARI. Science, education, innovation: modern tasks and prospects, 1(3), 20-25