

ISSN 2181-5291

PSIXOLOGIYA

ILMIY JURNAL

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

SCIENTIFIC JOURNAL

№ 3, 2020

www.psixologiyabuxdu.uz





МЕТОДИКА / METHOD

АРТ-ТЕРАПИЯ

Останов Шухрат Шарифович,

БухДУ, психология кафедраси катта ўқитувчиси.

Арт-терапия (инглизча *art* - "санъат" + терапия) - бу терапия учун санъат ва ижодкорликдан фойдаланишга асосланган психотерапия ва психологик тузатиш йўналиши. Сўзнинг тор маъносида арт-терапия одатда беморнинг психо-эмоционал ҳолатига таъсир этиш мақсадида тасвирий санъат билан даволанишни англатади.

Арт-терапиянинг асосий мақсади ўзини ифода этиш ва ўзини ўзи билиш қобилиятини ривожлантириш орқали рухий ҳолатни уйғунлаштиришдир. Санъатнинг терапевтик мақсадларда ишлатилишининг аҳамияти шундаки, у турли хил ҳис-туйғулар ва ҳиссиётларни рамзий даражада ифодалаш ва ўрганиш учун ишлатилиши мумкин: севги, нафрат, хафагарчилик, ғазаб, кўркув, қувонч ва бошқалар. Арт-терапия услуби эътиқодга асосланган. инсон руҳиятининг ҳолати уйғунлашганда, унинг ички "мен"нинг таркиби визуал тасвирларда акс эттирилганлигини, у расм чизганда ёки ҳайкал ясаганда, унда рухий ҳолатнинг уйғунлашуви кузатилади.

Вужудга келиш тарихи: "Арт-терапия" атамаси (сўзма-сўз: арт даволаш) расом Адриан Хилл томонидан 1938 йилда санаторияларда сил касаллиги билан касалланганлар билан ишлашни тасвирлашда жорий этилган. Ушбу усуллар Қўшма Штатларда Иккинчи Жаҳон уруши пайтида нацистлар лагерларидан олиб чиқилган болалар билан ишлашда ишлатилган. Ўзининг ривожланишининг бошида арт терапия З. Фрейд ва К. Г. Юнгнинг психоаналитик қарашларини акс эттирди, унга кўра мижознинг бадиий фаолиятининг якуний маҳсулоти (расм, ҳайкалтарошлик, монтаж бўлсин) унинг онгсиз рухий жараёнларини акс эттиради. 1960 йилда Америкада Америка Арт Терапия Ассоциацияси ташкил этилди.

Арт-терапия турлари:

1. Тасвирий санъатга асосланган сўз-чизмачилик терапияси (Изотерапия) тор маънода Арт-терапия. Бу ўрганиш қийинчиликлар ва ижтимоий мослаштириш билан болалар ва ўсмирлар ўртасида невротик ва психосоматик касалликлар психологик тузатиш учун машхур. Рассомнинг эмоционал ҳолатини ифодалайди.

2. **Библиотерапия** (лат. *biblio* - китоб ва гр. *therapia* - даволаш) - бу психотерапия усули, бу адабиётни сўз билан даволаш шаклларида бири сифатида ишлатилади. Бу махсус танланган адабиётларни йўналтирилган ўқиш ёрдамида рухий ҳолатни тузатиш учун ишлатилади. Библиотерапияда ҳам оммабоп илмий адабиётлардан (масалан, психотерапия бўйича китоблар) ва бадиий адабиётлардан фойдаланиш мумкин.

Қаҳрамонлар билан танишишнинг махсус библиотерапевтик таъсири туфайли ўзларининг тажрибаларида ва бошқа даволаниш ҳолатларида (тинчланиш, завқланиш, фаоллик), ҳал қилинмаган можаролар, шахсий муаммолар ва кайфият ўзгариши аниқланади.

Библиотерапия - бу кутубхоначи учун қўлланма ва психолог ва психотерапевт учун психотерапевтик усулни ўқиш усули.3. Мусиқа-терапияси

3. **Драматерапияси** - (юнон. *drama*) - "ҳаракат" амалга оширилади. Унда инсоннинг шахсий ҳаёти ва унинг жамият билан зиддияти тасвирланган. Бундан ташқари, урғу кўпинча муайян белгилар феъл-атвори ва ҳаракатларидаги умумий қарама-қаршилиқларга қаратилади.

Драм терапияси - арт терапиясининг янги йўналиши бўлиб, у тобора ривожланиб, бугунги кунда мода бўлиб келмоқда. У драматизация каби кенг тарқалган техникани қўллайди, драма терапияси деб номланган бўлса ҳам, у драма эмас, балки театр санъатига асосланган.

Ушбу соҳа мижозлар билан ишлашда яширин шифобахш манбалардан фойдаланиш учун терапевтик жараённинг бир қисми сифатида санъатнинг кучидан фойдаланади. Мижознинг ижодий ўзини намоён қилиши рухий бузилишнинг сабабини ҳам, табиатини ҳам акс эттиради ва мижознинг реинтеграцияси ва диссоциатив шароитларини қўллаб-қувватлайди. Парчаланиб кетган онг шароитида яхлитликни жорий этишга ҳисса қўшади ва азобланаётган яраланган одамни даволашга таъсир қилади.



5. Рақс-терапияси - Рақс ва ҳаракат терапияси - психотерапия соҳаси бўлиб, унда рақс ва ҳаракат шахснинг ҳиссий ва жисмоний интеграциясига ёрдам берувчи жараён сифатида қўлланилади.

6. Қўғирчоқ-терапияси - болалар, ўсмирлар ва уларнинг оилаларига психологик ёрдам кўрсатиш усули бўлиб, улар қўғирчоқ санъати ёрдамида ўз хатти-ҳаракатларини тузатишдан иборат. Бу усул бола психологлари томонидан болалардаги оғриқли тажрибаларни бартараф этиш, уларнинг руҳий саломатлигини мустаҳкамлаш, ижтимоий мослашишни яхшилаш, ўз-ўзини англашни ривожлантириш ва жамоавий ижодий фаолият шароитидаги зиддиятларни бартараф этишга ёрдам беради.

7. Қум-терапияси - аналитик психология доирасида вужудга келган психотерапия усуллари билан бири. Бу қум билан ишлаш орқали ички кескинликни бартараф этиш, уни онгсиз рамзий даражада мужассамлаштириш усулидир.

8. Глинотерапия - бу табиий лойдан фойдаланган ҳолда психологик ва психотерапевтик иш усули. Сўнгги йилларда у психологлар ва мижозлар томонидан ортиб бораётган қизиқиш жалб қилган бўлса-да, бу йўналиш, бошқалар каби кенг тарқалган эмас.

Глинотерапия психологик ишнинг жиддий ва чуқур усулидир. Кўпгина мижозлар лой билан дарҳол аралашаётганга таяёр эмаслар, уларга кўникаш ва тайёрланиш учун вақт керак. Агар мижоз хавфсизликни ҳис қилса, психологга ишонган бўлса, унга ушбу материал билан ишлашни таклиф қилишингиз мумкин.

9. Фототерапия - Пхототерапий (нур даволаш, нур даволаш) — бемор шифокор томонидан белгиланган маълум бир вақт учун, маълум тўлқин узунлиги билан сунъий манбалардан қуёш нури ёки ёрқин нур дучор бўлади, деб аслида иборат даволаш тури, ва баъзан, шунингдек, куннинг қатъий белгиланган вақтда.

Фототерапия умумий акне, мавсумий аффектив касалликларни даволашда клиник самарадорликни исботлади ва "кеч уйку синдроми" учун standart даволанишнинг бир қисмидир. Сўнгги пайтларда нур терапияси унсеасонал депрессияни даволашда ҳам самарали эканлиги кўрсатилди. Ёруғлик терапияси псориаз, экзема ва нейродерматитга ҳам маълум ижобий таъсир кўрсатади.

Арт-терапиянинг вазифалари:

1. Агрессия ва бошқа салбий ҳис-туйғуларга чиқариб юборишнинг ижтимоий жиҳатдан мақбул йўли.
2. Ёрдамчи усул сифатида даволаш (психотерапия) жараёнини осонлаштириш.
3. Психодиагностика учун маълумот олиш.
4. Бостирилган фикрлар ва ҳис-туйғулар орқали ишлаш.
5. Мижоз билан алоқа ўрнатиш.
6. Ўз-ўзини назорат қилишни ривожлантириш.
7. Сезгилар ва ҳис-туйғуларини эътиборни қаратиш.
8. Креативлик ва ўзига бўлган ҳурматни ривожлантириш.





3	<i>Хамидов О.Х.</i> Влияние Covid-19 на систему образования
5	<i>Умаров Б.М.</i> Глобаллашув шароитида шахс ахборот-психологик хавфсизлигининг психологик муаммолари Psychological problems of personal information and psychological security in the context of globalization
	<i>Самаров Р.С.</i> Психологик тадқиқот ва амалиёт: интегратив ёндашувнинг назарий баёни Psychological research and practice: a theoretical explanation of integrative approach
15	<i>Oleynik G.S., Voloshina A.L., Sychevskaya L.E., Oliyuk L.G.</i> Киевская Академия Казачества как организатор экспериментального поля для исследования психологических аспектов восприятия казацкого этнокультурного наследия Kiev Academy of Cossacks as the Organizer of the Experimental Field for the Study of Psychological Aspects of Perception of Cossack Ethno-Cultural Heritage
	<i>Жабборов А.М.</i> Ахборот-психологик курашларнинг юзага келиши, йўналганлиги ва моҳияти Occurrence, direction and essence of information-psychological struggles
25	<i>Мухторов Э.М.</i> Врач касбий маҳорати мезонлари Criteria of medical professionalism
	<i>Собирова Д.А.</i> Тиббиёт ходимлари фаолиятида социал –психологик компетентлик омилларининг намоён этилиши ва ривожланиши Demonstration and development of factors of socio-psychological competence in the activities of medical staff
33	<i>Дўстов М.А., Қодиров М.С.</i> Профайлинг – гиёҳванд моддалар контрабандасини олдини олиш усули сифатида Profiling as a method of preventing drug smuggling
	<i>Ҳайитов О.Э, Сафаров Д.Х.</i> Ижтимоий-психологик тадқиқотлар контекстида “сотувчи-харидор” диадаси муносабатлари The "seller-buyer" diad relationship in the context of socio-psychological research
45	<i>Кахарова Д.С.</i> Узлуксиз таълим тизимида инклюзив таълимни такомиллаштириш модули Module for Improving Inclusive Education in Continuing Education
	<i>Атабаева Н.Б.</i> Ота-она ва бола муносабатларининг альтруизм мотивларига асосланган миллий хусусиятларни ривожланишидаги ўрни The role of parent-child relationships in the development of national characteristics based on altruistic motives
55	<i>Ибрагимова Р.Ж.</i> Чет эл психологиясида ажралиш ва ажралиш сабабларининг ўрганилганлиги The study of divorce and the causes of divorce in foreign psychology
	<i>Комилова Н.Г., Яхьяева М.Ш.</i> Уюшмаган ёшларни жамиятга интеграциясининг ижтимоий-педагогик омиллари



	Socio-pedagogical factors of integration of unorganized youth into society
62	Сирлиев Э.Н.
	Дзюдо курашида спортчининг шахсий сифатлари ғалабани таминловчи омил сифатида
	In judo, an athlete's personal qualities are the key to victory
69	Қаршиева Д.С.
	Касбий стресс ва эмоционал куйиниш синдроми орасидаги боғлиқликнинг психологик хусусиятлари
	Psychological features of the relationship between occupational stress and emotional burnout syndrome
73	Султамбаева Э.С.
	14-16 ёшдаги ёш йигит-қизларнинг оилавий ҳаётга тайёрлигини шакллантириш масалалари
	Issues of shaping the readiness of young men and women aged 14-16 for family life
77	Саидов А.И.
	Баркамол авлодни тарбиялаш - соғлом турмуш тарзи психологиясини шакллантириш омили сифатида
	Raising a harmoniously developed generation as a factor in shaping the psychology of a healthy lifestyle
81	Kosimov U.A
	<i>Silent remembrance in the teachings of khojagon (nakshbandi) and its psychological aspects</i>
	<i>Xo'jagan (naqshbandiya) ta'limotlarida sukut saqlash va uning psixologik jihatlari</i>
85	Каримов О.И.
	Психологические особенности категориальной организации восприятия музыки учащейся молодежью с разным уровнем музыкального образования
	Psychological features of the categorical organization of music perception by student youth with different levels of musical education
89	Зотова Е.А.
	Взаимосвязь функциональной асимметрии мозга и особенностей психических процессов у начинающих спортсменов
	The relationship of a brain functional asymmetry and the characteristics of mental processes in novice sportsmen
95	Камолов Ш.Х, Мурадова М.Р.
	Исследование взаимосвязи предпочитаемых музыкальных стилей с личностными особенностями начинающих педагогов-музыкантов
	Research of the relationship between preferred musical styles and personal characteristics of novice music teachers
100	Миришаев У.М.
	Музыкальные предпочтения молодых людей с разным профессиональным образованием
	Musical preferences of young people with different professional educations
103	Атабекова К.Г.
	Психологические детерминанты готовности каратистов к соревнованиям



	Каратечиларнинг мусобақаларга тайёрлигининг психологик детерминантлари
111	<i>Ikramov A.A.</i>
	Boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'quv faolligini shakllantirishning psixologik-pedagogik xususiyatlari
	Psychological and pedagogical features of the formation of educational activities of younger students
116	<i>Шуқуров Р.Э.</i>
	Шахсининг индивидуал диндорлик типлари ва психологик ҳимоя механизmlарининг ўзаро боғлиқлиги
	Interrelation of individual religiosity of a person and psychological defense mechanisms
ИЛМИЙ МУШОҲАДА	
125	<i>Ғуломов С.С., Содиқов М.П.</i>
	Ўзбекистонда иқтисодий психология ва иқтисодий хулқни ривожлантириш масалалари
	Issues of economic psychology and development of economic behavior in Uzbekistan
129	<i>Азимова Н.Э., Насимова Н.И.</i>
	Маънавий-маърифий ишлар жараёнида бўлажак касб таълими ўқитувчисини тарбиялаш методикаси
	Methods of educating future teachers of vocational education in the process of spiritual and educational work
МЕТОДИКА / METHOD	
136	<i>Останов Ш.Ш.</i>
	Арт-терапия
ДОЛЗАРБ МАВЗУ	
137	“Қарантин даврида аҳолининг турли қатламларига психологик хизмат кўрсатишнинг ўзига хос хусусиятлари”
140	ОАК ХАБАРЛАРИ
ҚУТЛОВ	
142	<i>Қаҳҳоров С.Қ., Баротов Ш.Р.</i>
	Комиллик саодати
144	<i>Қодиров Умарали Дўстқобилович</i>
145	<i>Мухамедова Дилбар Гафурджановна</i>