

АРТ ТЕРАПИЯ-ФАРЗАНДЛАР МУНОСАБАТЛАРИ ПСИХОКОРРЕКЦИЯСИ УСУЛИ СИФАТИДА

Хасанова Дилшода Авазбек кизи

*Ўзбекистон Республикаси Президенти Хузуридаги Ижтимоий Химоя Миллий
Агентлиги Андижон вилояти Булокбоши тумани "Инсон" ижтимоий хизматлар
маркази Психологлар гуруҳи бош мутахасиси*

Аннотация: *Арт терапия – бу санъат ва ижод орқали шахсий муаммоларни ҳал қилиш ва хиссий ҳолатни яхшилашга ёрдам берувчи терапия усули ҳисобланади. Фарзандлар ва ота-оналар ўртасидаги муносабатларни яхшилаш учун арт терапия психокоррекция усули сифатида кенг қўлланилади. Ушбу усул боланинг хиссий ривожланишини қўллаб-қувватлаш, уларнинг ўзини тушуниш ва ота-оналар билан мулоқотини яхшилашга қаратилган. Арт терапия орқали фарзандларнинг ички дунёсини тушуниш ва уларнинг ота-оналар билан соғлом алоқалар ўрнатиш имконияти яратилади. Бу усул, шунингдек, боланинг креативлигини ривожлантириш ва стрессни камайтириш учун самарали восита бўлиши мумкин.*

Калит сўзлар: *Арт терапия, фарзандлар муносабатлари, психокоррекция, ота-оналар билан алоқалар, креативлик, хиссий ривожланиш, психотерапия, санъат, мулоқот, стрессни камайтириш.*

Замонавий амалий психологик маслаҳат ва психокоррекцион таъсир кўрсатишда шахс туғилиб ўсган оила, унинг оиладаги ўрни ва мавқеига алоҳида эътибор қаратилади. Таниқли олим А.Адлер шахсга психологик ёрдам кўрсатишда индивидуал ёндашиб, инсон шаклланишидаги ижтимоий муҳитнинг ролига алоҳида аҳамият қаратди. Адлер шахснинг ҳаёт тарзидаги асосий детерминант сифатида туғилишдаги тартибни ҳам инobatга олиш лозим, деб ҳисоблайди. Унинг фикрича, бола шахсининг шаклланиши ва ривожланиши унинг жинсига, оилада нечанчи фарзанд эканлигига, оиласида ака-укалар ва опа-сингиллари борлигига, яъни унинг сиблинг мақомига боғлиқ.

Бугунги кунда ҳам хориж давлатларида ўтказилган кўпгина тадқиқотларда турли сиблинг мақомига эга бўлган кишилар шахслараро муносабатларда ўзини турлича намоён қилиши аниқланган. Жумладан, Массачусетс технологик институти ҳамда Флорида университети тадқиқотчилари томонидан минглаб сиблинглар хулқи ўрганилиб, ҳуқуқбузарликка мойиллиги ва мактабда муаммолари бўлган болаларнинг

20-40%и оилада иккинчи ўғил фарзанд экани аниқланди. Олиб борилган бошқа тадқиқотларда эса боланинг ҳуқуқбузарликларни содир этиши, жинойтчилик олам

Таъкидланганидек, оилада шаклланган ва сайқал топган ака-ука, опа-сингиллик муносабатлари кейинчалик дўстлар, ҳамкасблар, ҳатто рақиблар билан бўладиган мураккаб ўзаро муносабатларни йўлга қўйиш учун зарур бўлади. Олим Р.Б.Фельсоннинг фикрича, шахснинг агрессив хулқ-атвориға унинг оиласидаги шахсларо муносабатлар қаторида, сиблинг мақоми ва сиблинглар сони ҳам муҳим роль ўйнайди. Болаликда сиблинглар ўзаро муносабатларида агрессив ҳаракатларнинг кўп бўлиши, кейинчалик уларнинг шахсларо муносабатларда турли агрессив ҳаракатларни қилишларига сабаб бўлар экан.

Мамлакатимизда биз томонимиздан ўтказилган тадқиқот натижасига кўра, оиладаги сиблинг муносабатларнинг ижобий бўлиши фарзандларнинг оиладан ташқарида тенгдошларга нисбатан дўстона ва самимий муносабатда бўлишларига таъсир кўрсатар экан. Демак, оилаларда сиблинглар муносабатини яхшилашда психологик ёрдам бериш амалий психологиянинг долзарб вазифаларидан биридир. Фарзандлар ўзаро муносабатларини ўрганиш ва психокоррекция қилишда психологик ёрдамнинг амалий методларидан бири бўлган арттерапиядан фойдаланиш орқали самарали натижаларга эришиш мумкин.

Арттерапия – санъат орқали даволаш, санъат терапияси маъносини англатади. Арттерапия даставвал, психоанализда З.Фрейд ва К.Юнгнинг эгодаги ҳимоя механизмларининг намоён бўлиши сифатидаги назарий ғоялари асосида вужудга келган бўлиб (сублимация, проекция), даволашнинг бу усули ҳозирги кунда барча йўналиш вакиллари томонидан кенг қўлланилмоқда. Адриан Хилл сиҳатгоҳларда туберкулез беморлар билан ишлаш жараёнини таснифлаш давомида ушбу терминни қўллади.

Психологик хизматнинг асосий йуналишидан булган диагностик ва коррекцион таъсир арттерапияда бир вақтнинг ўзида кетганлиги сабабли, у ҳам терапевтик ва ҳам диагностик метод ҳисобланади. Арттерапия маҳсуллари аҳамиятли диагностик материалҳисобланиб, уни проектив тестларга яқинлаштиради.

Арттерапиянинг маҳсулдорлиги шундаки, биринчидан, низоли вазиятлар символик шаклда қайта пайдо бўлади, расмлар ва бошқа воситалар ёрдамида ташқарига чиқарилади, шу тариқа уни муҳокама қилиш ва қарор қабул қилиш мумкин бўлади. Иккинчи томондан, ижод жараёнининг ўзи шахснинг ўсишига, ўз-ўзини намоён қилишга, ўз-ўзини ривожлантиришга имконият яратади, ҳаётий қийинчиликларни енгиш учун ички кучларни топиш имконини беради.

Арттерапия болаларда хавфсизлик ҳиссини ривожлантириб, ўзини англаш ва ўзини намоён эта олишни ривожлантириш орқали шахс тараққиётини мувозанатлаштиради. Кучли қаршилик бўлганда ҳам бола билан осон алоқа ўрнатиш арттерапевтик методнинг афзалликларидан бири ҳисобланади. Психолог олдида келганда бола ҳар доим ҳам ўз муаммоси ҳақида гапиргиси келмайди, лекин ниманидир чизиб бериш, расмлардан фойдаланиб, эртакни тугатиш ёки муҳокама қилиш сўралганда қаршилик қилмайди.

Арттерапияда психокоррекцион таъсирнинг икки механизми фарқланади:

1. Низоли, муаммоли вазиятни рамзий тарзда, санъат орқали талқин этиш имкониятини бериб, миждознинг креатив қобилияти орқали муаммони ҳал этишнинг турли йўллари топилади.

2. Эстетик талқинда англамаган “азоблардан” ҳоли бўлинади. Арттерапия мақсадлари:

1. Миждоздаги агрессия ва бошқа салбий ҳис-туйғуларни ижтимоий мақбул тарзда чиқариш.

2. Даволаш жараёнини осонлаштириш.

3. Диагностика ва интерпретация учун материал тўплаш.

4. Миждознинг ҳис-туйғуларни ва фикрларини қайта ишлаш.

5. Психолог ва миждоз муносабатларини мувофиқлаштириш.

6. Ички назорат туйғусини ривожлантириш.

7. Ўзиборни сезги ва ҳис-туйғуларга қаратиш.

8. Иждодий қобилиятларни ривожлантириш ва миждознинг ўз-ўзига баҳосини ошириш.

Иждодий фаолият характериға кўра, арттерапиянинг расмли терапия, библиотерапия, музикатерапия, хореотерапия ва бошқа усуллари мавжуд.

Оилада сиблинглр ўзаро муносабатларини ўрганиш ва психокоррекция қилишда арттерапиянинг проектив расмлар, хикоя тузиш, эртак терапия, кўғирчоқ терапия усулларидан фойдаланиш самарали таъсир кўрсатади.

Эртак терапия – эртаклардан фойдаланиш орқали шахсга таъсир ўтказиш бўлиб, у орқали боланинг ҳис-туйғуси ва психик жараёнлар, ҳолати ўрганилади.

Эртак билан ишлашнинг асосий жиҳатлари:

1. Эртак таҳлили. Мақсад – англаш, ҳар бир эртак воқеаларини интерпретацияси, сюжетни, эртак қаҳрамонларини таҳлил қилиш. Масалан, болалар учн таниш эртак таҳлилида болаларға қуйидаги саволлар билан мурожат қилиш мумкин: “Нима деб ўйлайсиз, бу эртак нима ҳақида?”, “Қайси қаҳрамон сизға кўпроқ ёқади ва нимаға?”, “Нима учун сизнингча, эртак қаҳрамони ўзини бундай тутди?” ва ҳақозо.

2. Эртакни айтиб бериш. Болаларга эртакни бошқа киши томонидан айтиб бериш таклиф қилинади. Бу усул болаларда тасаввурни, фантазияни, ижодий қобилиятни ривожлантиради.

3. Эртакни қайта ёзиш. Бунда миждога эртак воқеаларини бошқача талқинда ифодалаш ҳақида кўрсатма берилади. Эртакни болакай талқинида тугатганлигига ва воқеалар ривожига эътибор қаратилади.

4. Эртакни кўғирчоқлар орқали сахналаштириш. Кўғирчоқлар билан ишлаш орқали бола ўз хулқ-атвори жиҳатларини кўғирчоқда акс этишини кўради. Бу ўз хатти-ҳаракатларини “юқоридан” кўришига ва тузатишига ёрдам беради. Шу билан бирга, айрим сабабларга кўра ифодадай олмаган эмоцияларини бола кўғирчоқ орқали ифодалаш мумкин бўлади.

5. Эртак тўқиш. Ҳар бир эртакда воқеалар ривожининг ўзига хос қонуниятлари мавжуд бўлиб, қаҳрамоннинг ҳаёти ифодаланади. Бола тўқиётган эртакда ҳам у кўпроқ ўз хис-туйғуларини, ўз муаммоларини турли қаҳрамон, ҳайвон ёки бошқа буюмларга кўчириб ифодалайди.

Оилада сиблинглр ўзаро муносабатларини ўрганиш ва психокоррекция қилишда психолог боланинг муаммосига монанд бўлган тайёр эртак ва ривоятларни танлаши ёки ўзи иждо қилиши мумкин бўлади. Бу мақсадда ўзбек халқ оғзаки иждо намуналаридан кенг фойдаланиш ҳам мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Р.Дрисколл, Д.Икстейн. Порядок рождения и личность// Психологическая энциклопедия. Изд. 2-е/Под ред. Р.Корсини, А.Ауэрбаха. – СПб.: 2003.
2. Осипова А.А.Общая психокоррекция: Учебное пособие.М.: Сфера, 2002.
3. Каримова В.М. Оилавий ҳаёт психологияси: Ўқув қўлланмаси. – Т.: 2006.-142 б.
4. Ғайинова Н.А. Оилавий муносабатлар психодиагностикаси. Услубий қўлланма. Т.: 2020 й.