

ART (SƏNƏT) TERAPİYASI

UOT 159.9

Səbinə Elsevər qızı Vəliyeva

Bakı Qızlar Universitetinin magistrantı

E-mail: sabinavaliyevapsixolog@gmail.com**Rəyçilər:** *ped.ü.f.d., dos. G.T. Eminova,*
*psixol.ü.f.d., dos. M.C. İsmayılova***Açar sözlər:** *İncəsənət, terapiya, psixologiya, rəsm, inkişaf, nağıl, art***Ключевые слова:** *Искусство, терапия, психология, живопись, развитие, сказка, искусство***Key words:** *Art, therapy, psychology, painting, development, fairy tale, art*

İncəsənət vizual olaraq gözlə görüləni, xoşagələni vurğulayır. Sənət mahiyyət etibarını ilə daxili vəziyyətimizi, psixologiyamızı və travmalarımızı əks etdirən unikal üsuldur. Həmçinin insanın yaradıcı və estetik ifadəsi üçün müxtəlif formaları tərtib etmək və təqdim etmək üçün istifadə etdiyi geniş bir sahədir. Bu ifadə, hissləri, düşüncələri və mədəni vəziyyətləri təkcə rənglə və fiqurlarla deyil, həm də səs, ədəbiyyatla və digər yaradıcı prosesləri ilə birgəlik təşkil etdiyi hər şeyi əhatə edir. Sənət, insanların fikirlərini ifadə etməkdə, təsir etməkdə və insanlıq tarixində və mədəniyyətindəki fərqli vəziyyətlərə reaksiya verən yaradıcı və müstəqil təsvir formasıdır. “İncəsənət insanı parçalanmış vəziyyətdən vahid bütövə gətirə bilər. İnsanlara travmaları anlamağa imkan verir və onları dözümlən formada deyişməyə kömək edir”. Tarix boyu incəsənət insanın özünü ifadə etmə vasitəsi olub.

Ən primitiv simvol və obrazlar zaman keçdikcə bəşər tarixini formalaşdıraraq rəsmlərə, qeydlərə, romanlara, şeirlərə, teatr mətnlərinə, baletə, müasir rəqsə, fotoqrafiyaya, kinoya, bədən nitqinə, pantomima və daha çox şeylərə çevrilib. Bir sıra görkəmli alimlərin incəsənətlə bağlı fikirləri qədim zamanlardan gəlir sənət insanlarla var olub və onlarla da bitəcək “İncəsənət nə oyun, nə də əyləncədir. Bu, sadəcə olaraq ruhun zahirdə özünü göstərmək ehtiyacıdır” (E.G. Benite). Carl Gustav Junq (Yunq) – Düşünürdü ki, rəsm çəkmə prosesində bütün sıxışdırılmış istəklər, qorxular kağız üzərinə keçdikdə daha idarə olunan olur, təhlükəliliyini itirir. G.G. Spearng (N.G.Spear) – Uşaqlar gördüklərini çəkməyə çalışmadığını, xatırladıqlarını çəkir. X. Eng (N. Eng) – Uşaq qarşısında bir şəxsin və ya başqa bir modelin olub-olmamasından asılı olmayaraq bir adamı eyni şəkildə çəkir və yaddaşındakını çəkir. Wolf – uşaq rəsmləri daxili realizm, təfəkkürümüzün zəruri bir tərəfin əks etdirir və uşağın təqdimatına və təsvirlərinə təsir edən ən vacib elementin emosional amilidir.

Art terapiya fərdin daxili dünyasına səyahət edə bilməsi və bu yolla özünü ifadə edə biləcəyi terapiya metodudur Art terapiya köməkçi terapiya üsuludur. Fərdi və ya qrup şəklində həyata keçirilir. Psixoanalitik məktəbinin banisi Rogersin müştəriyə yönülmüş psixoterapiyası, Gestalt terapiyası və davranış terapiyası kimi bir çox məktəblə əlaqəli metodlardan istifadə edilir.

Art terapiya musiqi, rəsm, heykəltəraşlıq, hərəkət, rəqs və dram kimi sənət sahələri vasitəsilə həyata keçirilən bir terapiya növüdür. Terapiya prosesində müxtəlif materiallardan istifadə olunur. Məsələn: Rəngli karandaşlar, yağlı və sulu boyalar, qum və boş bir kağız. Art terapiyanın əsas məqsədi fərdin özünü sərbəst ifadə etməsinə şərait yaratmaq, yaradıcılığını artırmaq və estetik tərəfini üzə çıxarmaqdır. Art terapiya bir çox mənəvi, inkişaf, nevroloji, zehni və davranış pozğunluqlarında istifadə edilən bir müalicə üsuludur Art terapiya müasir döv-

rün ixtisası deyil. Kökləri qədim dövrlərə gedib çıxan bir terapiya üsuludur. Mağara divarlarına şəkil çəkmək, ölümləri mumiyalamaq, mərasim maskaları oymaq, perqamentlərə rəsm çəkmək, müasir dövrdə qrafika çəkmək, xəmir və palçıqdan istifadə edərək rəsm çəkmək, bəzi formalar yaratmaq sənət terapiyasının tarix boyu davam etdiyini göstərən nümunələrdir.

Art terapiya həm də psixoterapiyanın bir alt qoludur. Psixoterapiya yunan sözü olan *'therapeuein'* sözündəndir, mənası 'müalicə və ya sağalma' deməkdir. Ortaya çıxan davranış problemlərini azaltmaq və ya aradan qaldırmaq, fərdin özü ilə ahəngdarlığını yaxşılaşdırmaq, sosial uyğunlaşma bacarıqlarını təmin edərək digər insanlarla sağlam münasibətlər qura bilməsini təmin etmək məqsədi ilə müxtəlif üsullarla həyata keçirilən müalicə və təhsil prosesi kimi müəyyən edilir və sonradan yarana biləcək problemlərdən qorunmaq üsullarını öyrətmək üsuludur.

Sənət terapiyasının yaranma tarixi uzun və təbii dövrlərə yayılmış və müxtəlif mədəniyyətlərdə özünün əks etdirdiyi forması və mənası ilə dəyişikliklərə məruz qalmışdır. Art terapiyanın kəşfi 1940-cı illərə gedib çıxır və onun peşəkarlaşması 1960-cı illərdən başlayıb. Art terapiya termini 1942-ci ildə rəssam Adrian Hill tərəfindən vərəm xəstələri müalicə etmək üçün istifadə edilmişdir. Adrian Hill, sənət terapiyasında tanınmış və təcrübəli bir sənət terapistidir. XX əsrin ortalarından müalicə prosesində bədii elementlərdən istifadə olunmağa başladığı görünür. Edith Kramer: XX əsrin ortalarından başlayaraq XXI əsrin əvvəllərinə qədər fəaliyyət göstərmişdir. Şəxsi inkişaf və yaradıcı ifadəyə yönəlmiş sənət terapiyasının təşəkkülündə əhəmiyyətli bir rol oynamışdır

Harriet Wadson: XX əsrin ortalarından başlayaraq XXI əsrin əvvəllərinə qədər fəaliyyət göstərmiş və sənət terapiyasının müxtəlif aspektlərində önəmli töhfələr vermişdir. Dünya müharibəsi zamanı və sonrasında psixiatr və həkimlər savaşa təsirləri və travması ilə başa çıxma üçün sənət terapiyasının təsirini müşahidə etməyə başlamışdır. Bu, travmaların müalicəsində və reabilitasiyasında sənət terapiyası ilə işlənilməsinin vacibliyi artırmışdır.

Art terapiyanın müxtəlif növləri var: bunlardan bir hissəsi musiqi, rəsm, mandala qum, nağıl terapiyası, teatr üsulu, əmək və s.

İncəsənət deyəndə ağılıza nə gəlirsə, bunların hər biri psixoterapiya birləşib terapiya üsuluna çevrilir. Art terapiya zamanı müxtəlif kitablər, filmlər və sənədli filmlər, musiqi, muzeylər, yaradıcı drama, oyunlar və rəqslərdən çox faydalana bilərik. Musiqi, rəsm, ebru, ənənəvi incəsənət, biblioterapiya və emalatxanaların müalicəvi məqsədlə istifadəsi insanın psixoloji sağlamlığına təsir etməklə yanaşı, onun sosial funksionallığını da artırır. Art terapiya əslində duyğuları ifadə etmək üsuludur. Bunlardan ən sadə, bir o qədərdə dərin olanı rəsm terapiyasıdır. Sadəliyi də ondan irəli gəlir ki, digərlərinə nisbətən lazım olan ləvazimatlar daha əlçatandır. Rəsm terapiyası şəxsin bir başa şüuraltısına basdırdığı duyğularına təmas edir.

Burada birbaşa duyğulara təmas edərək, fərqi vararaq transformasiya mərhələsi nəticəsində yeni duyğulara və inanclara mühit yaradırıq. Rəsm terapiyası zamanı simvolları analiz etmək şəxsin daxili dünyasından bizə xəbər verir, digər terapiyalardan üstün cəhəti ondan ibarətdir ki müqaviməti az, fərqi isə çox qazandıracaq terapiya metodudur. Çünki hər şey pasientin gözünün qarşısındadır. Bəzən olur ki, şəxslər duyğunun adını ifadə etməkdə çətinlik çəkirlər bəzən də heç duyğunun adını bilmirlər. Bu zaman köməyimizə rəsm terapiyası gəlir.

Texnika 1: Həmin o "Hissi bir rəsm olaraq təsvir etsək necə bir rəsm olardı? adlı çalışmamız".

Ruhi xəstələrin müalicəsində istifadə edilən ən qədim üsullardan biri də musiqi terapiyasıdır. Qədim Misir papiruslarında hətta musiqi terapiyasının əlamətləri var. Qədim Yunanıstanda musiqi hər cür yaxşılığın mənbəyi və ruhun tərbiyəsi üçün mühüm vasitə sayılırdı. Apollon gözəl lira ifaçılığı ilə tanınırdı və lira çalmaqla insanları təsəlli edirdi. B.C. VI. XVI əsrdə yaşamış yunan filosofu və riyaziyyatçısı Pifaqor. IV. XVI əsrdə yaşamış Hippokratın məbədlərdə xəstə-

lərin müalicəsi üçün ilahilər oxunurdu. Platon və Aristotel də kəşf etdilər ki, musiqi dinləmək ruha dinclik və rahatlıq verir. Qədim Çində belə bir inanc var idi ki, yüksək səsli qonq xəstənin yanından pis cinləri və ruhları qovurdu. Çinlilər ruhi xəstələri sağaltmaq üçün bu qonqunu çalır-dılar. Müqəddəs Kitabda musiqinin müalicəvi təsiri haqqında məqalələr də var. Protestantlığı yayan Martin Lüter (1483-1546) yazırdı ki, şeytan musiqiyə nifrət edir. Fatih Mehmetin dövründə türklər 200 çarpayılıq Fatih Sığınacağına xəstələrə musiqi terapiyası tətbiq edirdilər. Avropada, XVIII əsrdə. Musiqi terapiyasını ilk dəfə XIX əsrdə klinikaya daxil etmək istəyən psixiatr psixi xəstələri zəncirlərdən azad edən Phillippe Pineldir. 19-cu əsrdə Amerikada musiqi terapiyasında ilk addımı Dr. Uiller Uoll vurdu. Dr. Wall 1920-ci ildə Nyu-York əyalət xəstəxanalarında və həbsxanalarında musiqinin insan psixikasına sakitləşdirici təsirini araşdırdı və 1925-ci ildə London və Praqa Həbsxana Konqresində öz müşahidələrini izah etdi. XIX əsrin ikinci yarısından etibarən Avropada musiqinin xəstələrin emosiya və davranışlarına müsbət təsir göstərdiyi və bir növ katarsis təmin etdiyi, xəstələrə musiqi dinləməklə, onları düşüncələrdən yayındırmaq fikri getdikcə daha çox qəbul edilirdi. Terapiya təkcə emosional deyil eyni zamanda insanın davranışına da təsir edir. Şüursuz vəziyyətdə belə musiqi insana təsir edə bilər. Musiqi alətində ifa etmək zehni gerilik və autizm uşaqlarla səs və vasitəsilə əlaqə Asperger, Daun və Williams sindromlu uşaqlar üçün uyğunlaşma və ünsiyyət çətinliklərini aradan qaldırmaq üçün ağır yaddaş və şəxsiyyət pozğunluğu olan xəstələr üçün tanıs mahnılar oxumaq, sevimli melodiyaları dinləmək kəmələmə ilə işləmək üçün – beyinin kompensasiya mexanizmlərini aktivləşdirmək üçün mahnı oxumaq (afaziya) klarnetin səsləri ən çox qaraciyər üçün faydalıdır, saksofonun səsləri sidik cinsiyyət sistemi üçün, simli alətlər ürəyə faydalı təsir göstərir.

Rəqs terapiyası bədən hərəkətlərinin və rəqsin terapiyada bir vasitə kimi istifadəsidir. Rəsm və dram kimi musiqi yaradıcı terapiya üsuludur. Rəqs zamanı ruh və bədən arasında qarşılıqlı əlaqənin olması yanaşmasından irəli gələn köməkçi psixoterapiya növüdür. Rəqs və hərəkət terapiyası zamanı fərdin emosional, fiziki və intellektual inteqrasiyasını təmin etmək üçün terapevtik çərçivədə bədən hərəkətlərindən istifadə edirlər. Terapiya xəstənin daxili aləmini və onun hərəkətlərini araşdırır, onları ikinci dərəcəli düşüncə prosesinə köçürür və xəstə ilə şifahi araşdırma başlayır. Rəqsin nitq qədər qədim olduğuna inanılır. Əsrlər boyu insanlar özlərini rəqlə ifadə ediblər. Arxeoloqların araşdırmalarına görə, rəqs 5-9 min illik tarixə malikdir və ibtidai cəmiyyətlərdə sosial ünsiyyət vasitəsidir. İbtidai cəmiyyətə aid oyma və relyef daşlar və saxsı qablar üzərində rəqs fiqurları rəqsin ibtidai cəmiyyətdə həyatın özü olduğunu və hətta cəmiyyətin koordinasiya ritualının bir hissəsi olduğunu deməyə əsas verir. Terapevtik çərçivədə aparılan bu iş ilə davranışı tənziqləmək, şüur səviyyəsinə yüksəltmək, simvolik mənasını araşdırmaq və özünüifadə hərəkətlərini üzə çıxarmaq, həmçinin şəxsiyyətlərarası qarşılıqlı əlaqəni təmin etmək mümkündür. Bu tip müalicədə ən vacib komponent bədən və düşüncənin birləşməsidir. Rəqs və ya hərəkət terapiyası şizofreniya, əhval-ruhiyyə pozğunluğu, nevroz, autizmlil uşaqlar, yaşlı xəstələr, öyrənmə qabiliyyəti zəif olan, qidalanma pozğunluğu olan uşaqlar, cinsi və fiziki zorakılıq qurbanları, travma qurbanları və narkomaniyadan əziyyət çəkən insanlara tətbiq edilir, həmçinin də bütün yaş qruplarına edilə bilər. Məqsəd fərdin indiki fəaliyyət vəziyyətindən kənar bir səviyyəyə çıxarmaqdır.

Şüur o zaman ki gerçəkliyə inanar ki duyğu orqanları və hisslər təmin olunsun Transformasiya mərhələsi zamanı şəxs çəkdiyi rəsmi görürək görmə duyğu orqanını, danışanları eşidərək eşitmə, karandaşların qoxusunu hiss edərək qoxu, toxunaraq toxunma duyğularını təmin etmiş olur.

Art terapiya duyğularını ortaya çıxarmaqda çətinlik çəkən, utancaqlığı olan, özləri haqqında məlumatlı olmaq istəyən, stressdən azad olmağa çalışsan, diqqət əksikliyi və depressiv əhval-ruhiyyəsi olan və ya psixoloji pozğunluqları olan, travma yaşamış, zorakılığın şahidi ol-

muş və ya itkin düşmüş insanlarda istifadə olunur. Hətta autizm, serebral iflic, əqli gerilik və s. olan insanlarda da işləyə bilər.

Art terapiya böyüklərlə işlənsə, birbaşa zəhnə, uşaqlara işlənsə xəyal gücünə təsir edir. Uşağın xəyal gücü nə qədər genişdirsə, alternativləri o qədər çoxdur. Bu da uşağın özünü ifadə etməsində və müstəqil olaraq idarə etməsində rol oynayır. Art terapiyada simvolik analizdən istifadə olunur. Psixoloji konsultasiya zamanı isə fərdə bir bütün kimi baxıb analiz edilir. Rəsm zamanı diqqət etməli olunan bəzi nüanslar var. Şəkilin ortasında heç bir şey çəkilmirsə, heç bir obyekt yoxdursa, bu uşağın qeyri-müəyyənliyini və ya özünə inamın aşağı olduğunu göstərə bilər:

Böyük rəsmlər – səbirsiz, hərəkətli, rahat, vecsizlik

Kiçik rəsmlər – qayğı, duyğusal bağlılıq, qorxu, özünü qorunmasız hiss etmək.

Ulduz simvolu – diqqət çəkmək arzusu, parlama arzusu, mərkəzçilik.

Çərçivəyə alınan sözlər – haqlı olduğunu göstərmək, meydan oxuma, özünü qəbul etdirmə ehtiyacı.

Profildən çəkilən rəsm – tənqid olunmaqdan qorxma, üzləşməkdən çəkinmə.

Problemin aktuallığı. Psixologiyada terapiya növü olan art terapiyanın bu günkü və keçmiş travmalarımıza təsiri əhəmiyyəti haqqında.

Problemin elmi yeniliyi. Rəsm vasitəsi ilə insanların daxili dünyasını daha asan görmək üçün və daha rahat üsulla ruhları sağaltmaq.

Problemin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqalədən Psixoloqlar, terapevtlər, ali məktəb müəllimləri, rəssamlar, tələbələr və magistrantlar istifadə edə bilər.

Ədəbiyyat

1. <https://www.verywellmind.com/what-is-art-therapy-2795755>
2. Aydın Birgül, Tıbbi Sanat Terapisi, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2012; 4 (1): 69-836.
3. <https://www.psychology.org/resources/what-is-art-therapy/>
4. <https://baat.org/art-therapy/what-is-art-therapy/>

S.E. Валиева

Меняющиеся парадигмы высшего образования

Резюме

В данной статье рассматриваются методы использования арт-терапии в 21 веке. В статье показаны способы помощи себе и своим пациентам и методы анализа. При работе с прошлыми травмами мы используем арт-терапию.

S.E. Valiyeva

Changing paradigms of higher education

Summary

This article discusses the methods of using art therapy in the 21st century. In the article, the ways of helping ourselves and our patients and methods of analysis are shown. When working with past traumas, we use art therapy.

Redaksiyaya daxil olub: 29.09.2023