



**ART-TERAPIYA O'SMIRLAR RUHIY SALOMATLIGINI
YAXSHILASHNING SAMARALI PSIXOLOGIK USULI.**

Isaxanova Moxidil Erkinovna

Qo`qon DU o`qituvchisi

Sodiqjonova Hayatxon Yusufjon qizi

Talaba

Annotatsiya: *Ushbu maqolada art-terapiyaning paydo bo'lishi, rivojlanishi, psixologik va pedagogik sohalaridagi ta'siri, tarbiyasi "qiyin" o'smirlar bilan ishlashdagi amaliy usullari va uning samaradorligi to'g'risidagi ma'lumotlar berilgan.*

Tayanch iboralar: *O'smir, art-terapiya, rasm terapiya, musiqa terapiya, teatr terapiya, qo'g'irchoq terapiya, biblioterapiya, raqs terapiya.*

Аннотация: *В данной статье представлены сведения о происхождении и развитии арт-терапии, её влиянии в психологической и педагогической сферах, практических методах работы с "трудными" подростками и её эффективности.*

Ключевые слова: *подросток, арт-терапия, терапия рисунком, музыкальная терапия, театральная терапия, терапия с использованием кукол, библиотерапия, танцевальная терапия.*

Annotation: *This article provides information on the origins and development of art therapy, its impact in psychological and pedagogical fields, practical methods of working with "difficult" adolescents, and its effectiveness.*

Keywords: *adolescent, art therapy, drawing therapy, music therapy, theatrical therapy, puppet therapy, bibliotherapy, dance therapy.*

Art-terapiya san'at vositalari orqali ruhiy salomatlikni tiklash va shaxsiy rivojlanishga yordam berishga qaratilgan psixologik usul hisoblanadi. Ushbu metod insonning ijodiy quvvatlarini ishga solish orqali stress va boshqa psixologik qiyinchiliklarni yengib o'tishga imkon yaratadi. Art-terapiya turli yoshdagi va ijtimoiy qatlamga mansub insonlar bilan ishlashda keng qo'llaniladi, ayniqsa, emotsional-ruhiy muammolarga ega bo'lgan yoshlar uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Tarbiyasi "qiyin" o'smirlar jamiyatda o'z o'rnini topish va ichki muammolarini yengib o'tish jarayonida turli qiyinchiliklarga duch keladilar. Ushbu guruh o'smirlar ijtimoiy izolyatsiya, depressiya, agressiya yoki oilaviy muammolar kabi murakkab holatlarni boshdan kechiradilar. An'anaviy psixologik yondashuvlar ba'zan yetarli darajada samara bermaydi, shu bois ijodiy yondashuv – art-terapiya muammolarni hal qilishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Art-terapiyaning rivojlanish tarixi XX asrning birinchi yarmida boshlangan. Uning ilmiy asoslari psixoanalizning asoschilaridan biri Zigmund Freyd va uning shogirdi Karl Yung tomonidan ishlab chiqilgan. Freyd fikricha, ijodiy faoliyat orqali inson ong ostidagi repressiyalarni ochib berishga erishish mumkin. Yung esa san'atning arxetiplar bilan



aloqasini o'rganib, uni ichki dunyo bilan bog'liq ruhiy jarayonlarni kuzatishda qo'llash mumkinligini ta'kidlagan.

XX asr o'rtalaridan san'atning psixoterapiyada qo'llanilishi amaliyotda keng tarqala boshladi. Aynan shu davrda Margaret Naumburg va Edit Kramer kabi olimlar art-terapiyaning ilmiy asoslarini shakllantirishda muhim rol o'ynaganlar. Naumburg art-terapiyani shaxsning ong ostidagi muammolarni ifoda qilish vositasi sifatida ko'rib chiqqan bo'lsa, Kramer ijod jarayonining o'zi insonni muvozanatga keltirish jarayoniga aylanishi mumkinligini isbotlagan.

Art-terapiya psixologik va pedagogik jihatdan quyidagi tamoyillar asosida ishlaydi:

Ijodiy ifoda – insonning o'z his-tuyg'ularini san'at orqali erkin ifodalash imkoniyati.

Emotsional holatni tiklash – ijodiy jarayonlar stressni kamaytirish va ruhiy muvozanatni tiklashga yordam beradi.

Ijtimoiy moslashish – jamoaviy ijodiy faoliyat o'smirlarning ijtimoiy munosabatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Shaxsiy rivojlanish – art-terapiya yordamida o'smirlar o'z qobiliyatlarini anglab, ularni shakllantiradilar.

Psixologik tenglikni tiklash – ichki muvozanat va ruhiy barqarorlikka erishishga yordam beradi.

Art-terapiya turli ijodiy yo'nalishlardan foydalanadi, ular orasida:

Rasm chizish – eng keng tarqalgan usul bo'lib, inson o'zining ichki his-tuyg'ularini ifodalashga yordam beradi.

Musiqqa terapiya – emotsional muvozanatni tiklashda samarali, stressni kamaytirish va relaksatsiyaga erishishga yordam beradi.

Teatr – o'smirlarga o'z his-tuyg'ularini roli orqali ifodalash imkoniyatini beradi.

Qo'g'irchoq terapiya – bolalar va o'smirlarga his-tuyg'ularni erkin ifoda qilishda ko'maklashadi.

Raqs – jismoniy va ruhiy salomatlikni yaxshilashda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

O'tkazilgan tadqiqotlar art-terapiyaning tarbiyasi "qiyin" o'smirlarga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Ushbu metod yordamida o'smirlarning emotsional barqarorligi, ijtimoiy munosabatlari va shaxsiy rivojlanishi sezilarli darajada yaxshilandi. Art-terapiyaning ta'sirini psixologik jihatdan tahlil qiladigan bo'lsak, uning quyidagi yo'nalishlarda o'z aksini topishini ko'rishimiz mumkin:

1. *Emotsional barqarorlik.* Art-terapiya qo'llanilgan o'smirlar stress va zo'riqishni avvalgidan yaxshiroq boshqarishni o'rgandilar. Ushbu o'zgarish quyidagi psixologik omillar bilan bog'liq:

Art-terapiya insonning ichki hissiyotlarini ijod orqali ifoda etishiga imkon yaratadi. Bu holat Freyd tomonidan tushuntirilgan bo'lib, insonning repressiyaga uchragan hissiyotlari ijodiy faoliyat orqali yechimini topishi mumkin.

O'smirlar ijodiy faoliyat orqali o'z qobiliyatlarini kashf qiladilar va ulardan foydalanish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bu esa o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi.



Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijodiy faoliyat miyada ijobiy hissiyotlarni shakllantiruvchi neyrotransmitterlar ishlab chiqarilishiga yordam beradi. Bu o'smirlarning kayfiyatini barqarorlashtiradi va stressga chidamliligini oshiradi.

2. *Ijtimoiy muloqotning yaxshilanishi.* Jamoaviy ijodiy mashg'ulotlar o'smirlar o'rtasida o'zaro ishonchni mustahkamladi. Psixologik jihatdan bu quyidagi tamoyillar asosida tushuntiriladi:

Ijtimoiy taqlid: Lev Vigotskiy nazariyalariga ko'ra, bolalar va o'smirlar jamiyatdagi ijtimoiy xatti-harakatlarni kuzatish va taqlid qilish orqali o'zlashtiriladilar. Art-terapiya jamoaviy ijodiy jarayonlarni ta'minlab, o'smirlarning ijtimoiy ko'nikmalarini kuchaytiradi.

Empatiya rivoji: O'smirlar san'at orqali o'z hissiyotlarini ifodalash bilan birga boshqalarning his-tuyg'ularini tushunishga ham o'rganadilar. Bu esa ularning empatiya qobiliyatini oshirishga yordam beradi.

Verbal va neverbal muloqot: Art-terapiya jarayonida o'smirlar san'at vositalari orqali o'z fikrlarini ifodalashni o'rganadilar. Bu esa ular uchun odatiy nutq orqali muloqot qilishdan ko'ra qulayroq bo'lishi mumkin. Natijada, o'smirlar o'z his-tuyg'ularini ko'proq ifoda qila boshlaydilar.

3. *Shaxsiy o'zgarishlar.* Art-terapiya qo'llanilgan o'smirlarning aksariyati o'zida yangi qobiliyatlarni kashf qilishga muvaffaq bo'ldilar. Ushbu shaxsiy o'zgarishlar psixologik jihatdan quyidagicha izohlanadi:

O'zlikni anglash: Karl Yung nazariyalariga ko'ra, san'at orqali inson o'z shaxsini chuqurroq anglab yetishi mumkin. O'smirlar ijodiy faoliyat bilan shug'ullanar ekan, ular o'zlarining ichki muammolarini aniqlash va ularni hal qilishga harakat qiladilar.

Muqobil o'zgarish tamoyili: Art-terapiya yangi fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. O'smirlar o'z muammolariga ijodiy yondashishni o'rganadilar, bu esa ularga hayotning turli sohalarida yechim topishda qo'l keladi.

Mustaqil qaror qabul qilish: Ijodiy jarayonlar mustaqil fikrlash va o'z qarorlarini tahlil qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. O'smirlar o'z fikrlarini san'at orqali ifoda qilgani sari mustaqil xulosa chiqarishga ko'nikadilar.

4. *Psixologik barqarorlik va o'z-o'zini boshqarish.* Tadqiqot natijalariga ko'ra, art-terapiya o'smirlarning umumiy ruhiy salomatligini yaxshilaydi. Ushbu natija quyidagi psixologik omillar asosida tushuntiriladi:

Stressga chidamlilik: San'at terapiyasi orqali o'smirlar o'z his-tuyg'ularini tartibga solishni o'rganadilar. Bu ularga hayotdagi turli muammolarni yengib o'tishda yordam beradi.

Ichki muvozanat va ijtimoiy integratsiya: O'smirlar art-terapiya orqali o'z shaxsini namoyon qilishga erishadilar. Bu ularga jamiyatda moslashish va o'z o'rnini topishga ko'mak beradi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, art-terapiya tarbiyasi "qiyin" o'smirlarga emotsional va ijtimoiy muammolarni yengib o'tishda samarali yordam bera oladi. Ushbu metod psixologik barqarorlikni ta'minlash, empatiya qobiliyatini oshirish, mustaqil





TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATION G'UYALAR



fikrlashni rivojlantirish va stressga chidamlilikni shakllantirishga yordam beradi. Natijalar shuni tasdiqlaydi: art-terapiya psixologik muammolarni ijodiy usullar orqali hal qilish va insonning ichki dunyosidagi muvozanatni tiklash uchun eng samarali vositalardan biridir.

Adabiyotlar:

1. G.Orifjonova "Arterapiya". O'quv qo'llanma. Toshkent 2020. 17-23 b.
2. Скрыбина О. А., Матанцева Т. Н. "Арт-терапия как метод психолого-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья – обучающихся высших учебных заведений" [Электронный ресурс] // Концепт. – 2016. – Т.
3. Е.А.Медведева "Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании" учеб. для вузов /, Москва. ACADEMIA. 2001.