

TASVIRIY SAN'AT ORQALI STRESSNI KAMAYTIRISH USULLARI

Sultonova Umida

*Nizomiy nomidagi O'zMPU Tasviriy san'at va
muhandislik grafikasi yo'nalishi 1-bosqich talabasi*

Saidova Nargiza

Nizomiy nomidagi O'zMPU kafedra Psixologiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada tasviriy san'atning inson ruhiy holatiga ta'siri hamda stressni kamaytirishdagi ahamiyati tahlil qilinadi. Rasm chizish, ranglar bilan ishlash, erkin ijod va san'at terapiyasi elementlarining shaxs psixo-emotsional holatiga ijobiy ta'siri yoritiladi hamda tasviriy faoliyat orqali ichki kechinmalarni ifodalash, salbiy hissiyotlardan xalos bo'lish, ruhiy muvozanatni tiklash imkoniyatlari yoritiladi. Shuningdek, ta'lim jarayonida va kundalik hayotda tasviriy san'atdan stressni kamaytirish vositasi sifatida foydalanishning samarali usullari muxokama qilinadi va keng tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: tasviriy san'at, stress, rang, terapiya, ruhiy holat, psixologik yengillik, ranglar ta'siri, ijodiy faoliyat, emotsional barqarorlik.

KIRISH

Barchaga ma'lumki, bugungi kunda insonlar kundalik hayotda turli xil psixologik bosim va stress holatlariga tez-tez duch kelmoqdalar. Ijtimoiy muhit, axborot oqimining haddan tashqari ko'pligi, ta'lim va mehnat jarayonidagi mas'uliyat stress darajasining oshishiga olib kelmoqda. Ushbu holat insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatib, emotsional zo'riqish, charchoq va motivatsiyaning pasayishiga sabab bo'ladi. Stressni kamaytirish va ruhiy muvozanatni tiklashda turli psixologik va pedagogik yondashuvlar mavjud bo'lib, ular orasida tasviriy san'at alohida o'rin tutadi. Tasviriy san'at insonning ichki kechinmalarini erkin ifodalash, his-tuyg'ularini ranglar va shakllar orqali namoyon etish imkonini beradi. Ijodiy jarayon shaxsda psixologik yengillik hosil qilib, salbiy emotsiyalarni kamaytirishga xizmat qiladi. So'nggi yillarda san'at terapiyasi, xususan, rasm chizish orqali stressni bartaraf etish usullari ilmiy tadqiqotlar markaziga aylangan. Ta'lim muassasalarida, ijtimoiy va sog'lomlashtirish markazlarida tasviriy san'atdan psixologik yordam vositasi sifatida foydalanish samarali natijalar bermoqda.

Stress — bu inson organizmining tashqi va ichki omillarga nisbatan moslashuv reaksiyasi bo'lib, u uzoq davom etganida shaxsning ruhiy va jismoniy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Doimiy stress holati emotsional beqarorlik, asabiylik, charchoq, diqqatning susayishi va ijodiy faollikning pasayishiga olib keladi. Ayniqsa, ta'lim jarayonida ishtirok etuvchi

yoshlar va pedagoglar orasida stress darajasining yuqoriligi ularning o'qish va mehnat samaradorligiga salbiy ta'sir qiladi. Shu bois stressni kamaytirish va ruhiy barqarorlikni ta'minlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

METADALOGIYA

Tasviriy san'at insonning ichki dunyosini ifodalashda muhim vosita bo'lib, u shaxsning his-tuyg'ularini so'zsiz, erkin va tabiiy tarzda aks ettirish imkonini beradi. Rasm chizish jarayonida inson o'z e'tiborini ijodiy faoliyatga qaratadi, bu esa ongni salbiy fikrlardan chalg'itib, psixologik yengillikni yuzaga keltiradi. Ranglar, shakllar va kompozitsiya orqali emotsional holat ifodalanadi hamda ichki zo'riqish kamayadi. Psixologlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar tasviriy faoliyat stress gormoni darajasini pasaytirib, ijobiy kayfiyatni shakllantirishini tasdiqlaydi. Tasviriy san'at orqali stressni kamaytirishda bir qator samarali usullar mavjud. Ulardan eng keng tarqalganlari quyidagilardir:

Erkin rasm chizish usuli — shaxsga aniq mavzu yoki cheklovlarsiz rasm chizish imkonini berish orqali ichki kechinmalarni ochib berishga xizmat qiladi.

Rang terapiyasi — ranglarning inson psixikasiga ta'siridan foydalangan holda stressni kamaytirish usuli bo'lib, iliq va sokin ranglar ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi.

Tasviriy mashqlar — geometrik shakllar, tabiiy manzaralar yoki abstrakt kompozitsiyalar chizish orqali diqqatni jamlash va ichki xotirjamlikni oshirishga yordam beradi.

San'at terapiyasi mashg'ulotlari — guruh yoki individual tarzda olib borilib, muloqot, o'zini anglash va emotsional bo'shashishga xizmat qiladi.

Ta'lim muassasalarida tasviriy san'at mashg'ulotlarini stressni kamaytirishga yo'naltirilgan holda tashkil etish o'quvchilarning psixologik holatini yaxshilaydi. Rasm chizish jarayoni o'quvchilarda ijodiy tafakkurni rivojlantiribgina qolmay, ularning emotsional barqarorligini ham mustahkamlaydi. Ayniqsa, tasviriy san'at darslarida erkin ijod muhitini yaratish stressni kamaytirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Natijada o'quvchilar o'z fikr va hissiyotlarini erkin ifodalash imkoniyatiga ega bo'ladilar.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Bugungi tezkor va raqobatbardosh hayot sharoitida insonlar kundalik hayotdagi mas'uliyat, mehnat va ta'lim bosimi ostida tez-tez stress holatlariga duch keladi. Ijtimoiy tarmoqlar, axborot oqimi va shaxsiy majburiyatlar ruhiy zo'riqish darajasini oshirib, ichki muvozanatni buzishi mumkin. Shu bois, stressni kamaytirish va ruhiy sog'lomlikni ta'minlash bugungi kunda dolzarb masala hisoblanadi. Tasviriy san'at bugungi kunda nafaqat estetik ta'lim vositasi, balki psixologik yengillik va ruhiy barqarorlikni ta'minlashning samarali usuli sifatida ahamiyat kasb etmoqda. Rasm chizish va ranglar bilan ishlash orqali inson o'z his-tuyg'ularini erkin ifodalashga, tashvish va asabiylikni kamaytirishga imkon topadi. Shu bilan birga, san'at terapiyasi va ijodiy mashg'ulotlar

ijtimoiy muloqotni kuchaytirib, insonlar orasida o'zaro tushunish va qo'llab-quvvatlash muhitini yaratadi. Shuning uchun bugungi kunda tasviriy san'atni ta'lim, sog'lomlashtirish markazlari va kundalik hayotda stressni kamaytirish vositasi sifatida keng joriy etish muhimdir. Bu shaxsning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ijodiy potensialini rivojlantirish va ijobiy kayfiyatni shakllantirishda katta ahamiyatga ega. Tadqiqot doirasida tasviriy san'atning stressni kamaytirishdagi samaradorligi nazariy manbalar va amaliy kuzatuvlar asosida tahlil qilindi. Tahlil jarayonida tasviriy faoliyat bilan muntazam shug'ullanish shaxsning psixo-emotsional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Xususan, rasm chizish jarayonida insonning diqqat-e'tibori ijodiy faoliyatga yo'naltirilishi natijasida tashvish, asabiylik va ichki zo'riqish darajasi sezilarli darajada kamayadi. Kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, erkin rasm chizish mashg'ulotlari davomida ishtirokchilar o'z his-tuyg'ularini ochiq ifodalash imkoniga ega bo'lib, bu ularning ichki kechinmalarini yengillashtirishga xizmat qiladi. Ranglar bilan ishlash jarayonida sokin va iliq ranglarning ustun qo'llanilishi ruhiy barqarorlikni ta'minlab, salbiy emotsiyalarni kamaytirishga yordam bergan. Ayniqsa, ko'k, yashil va pastel ranglarning tinchlantiruvchi ta'siri kuzatildi. Shuningdek, guruhli san'at terapiyasi mashg'ulotlari ijtimoiy muloqotni faollashtirib, ishtirokchilar orasida o'zaro tushunish va qo'llab-quvvatlash muhitini shakllantirdi. Bu esa stressni kamaytirishda muhim psixologik omil sifatida namoyon bo'ldi. Individual mashg'ulotlarda esa shaxsning ichki muammolariga chuqurroq e'tibor qaratilib, o'zini anglash va emotsional bo'shashish jarayoni kuchaydi. Tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, tasviriy san'at mashg'ulotlari nafaqat emotsional yengillikni ta'minlaydi, balki shaxsning umumiy psixologik holatini barqarorlashtiradi. Ta'lim jarayoniga mazkur usullarni joriy etish o'quvchilar va talabalar stress darajasini kamaytirib, ularning o'qish faoliyatiga bo'lgan motivatsiyasini oshirishga xizmat qiladi. Shu bois tasviriy san'atni stressni kamaytirishning samarali va qulay psixologik vositasi sifatida baholash mumkin.

NATIJALAR

Ranglar inson psixikasiga turlicha ta'sir qiladi. Masalan, ko'k rang tinchlantiradi, yashil rang stressni kamaytiradi, sariq rang esa kayfiyatni ko'taradi. Shu bois, tasviriy san'at mashg'ulotlarida ranglar tanloviga e'tibor qaratish ruhiy barqarorlikni oshirishda muhimdir. Erkin rasm chizish yoki abstrakt tasvirlar yaratish shaxsga o'zini cheklovlarsiz ifodalash imkonini beradi. Bu jarayon stressni kamaytirish va ichki kechinmalarni tartibga solishda samarali vosita hisoblanadi. Guruh bilan rasm chizish, san'at terapiyasi mashg'ulotlari muloqotni kuchaytiradi, o'zaro tushunishni rivojlantiradi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni ta'minlaydi. Bu esa shaxsning ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi. Tasviriy san'at mashg'ulotlari maktab va universitetlarda stressni kamaytirish, diqqatni jamlash va ijodiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish vositasi sifatida qo'llanishi mumkin. Shu bilan birga,

bu darslar o'quvchilarda emotsional intellektni oshirishga ham xizmat qiladi. Bugungi kunda raqamli tasviriy san'at va grafik dasturlar orqali ham stressni kamaytirish mumkin. Raqamli rasm chizish yoshlar orasida ijodiy qiziqishni oshirib, texnologik ko'nikmalarni rivojlantiradi. Stressni kamaytirish uchun har kuni qisqa muddatli rasm chizish mashqlari yoki rangli sketchnote qilish samarali bo'lishi mumkin. Bu nafaqat kayfiyatni ko'taradi, balki konsentratsiya va xotirani ham yaxshilaydi. Tasviriy san'at shaxsga ichki dunyosini anglash va o'z his-tuyg'ularini tushunishga yordam beradi. Bu esa psixologik barqarorlik va ruhiy sog'lomlikning mustahkam poydevori hisoblanadi. San'at orqali stressni kamaytirish jamiyatda ruhiy sog'lomlikni targ'ib qiladi, yoshlar va kattalar orasida salbiy emotsiyalarning kamayishiga yordam beradi. Shu bilan birga, ijtimoiy muloqot va jamoaviy ijodiy faoliyatni rivojlantiradi. Rasm chizish jarayoni insonning ichki kechinmalarini erkin ifodalashga yordam berib, ruhiy bosimni yengillashtiradi. Ijodiy faoliyat davomida e'tibor salbiy fikrlardan chalg'ib, xotirjamlik va ichki muvozanat holati yuzaga keladi. Ranglar bilan ishlash emotsional holatga ijobiy ta'sir ko'rsatib, asabiylik va zo'riqishni kamaytirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, sokin va iliq ranglardan foydalanish ruhiy barqarorlikni mustahkamlashga yordam beradi. Tasviriy mashg'ulotlar jarayonida inson o'zini erkin his qilishi, ichki his-tuyg'ularini ochiq namoyon etishi mumkin bo'ladi. Shuningdek, tasviriy san'at bilan muntazam shug'ullanish ijodiy fikrlashni rivojlantirib, diqqatni jamlash va emotsional holatni nazorat qilish ko'nikmalarini shakllantiradi. Guruhli mashg'ulotlar muloqotni kuchaytirib, ijtimoiy faollik va o'zaro tushunishni oshiradi. Bu esa shaxsning umumiy ruhiy holatini yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tasviriy san'at stressni kamaytirish, ruhiy yengillikni ta'minlash va ijobiy kayfiyatni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega bo'lib, uni ta'lim va kundalik hayotda samarali qo'llash mumkin.

XULOSA

Tasviriy san'at inson ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan muhim ijodiy faoliyat turlaridan biri hisoblanadi. Rasm chizish va ranglar bilan ishlash jarayoni stressni kamaytirib, ichki zo'riqish va salbiy emotsiyalarni yengillashtirishga yordam beradi. Ijodiy jarayon davomida inson o'z his-tuyg'ularini erkin ifodalash imkoniyatiga ega bo'lib, bu ruhiy yengillik va emotsional barqarorlikni ta'minlaydi. Tasviriy san'at mashg'ulotlarining muntazam tashkil etilishi shaxsning diqqat-e'tiborini jamlash, ijodiy fikrlash va psixologik muvozanatni saqlash ko'nikmalarini rivojlantiradi. Ayniqsa, ta'lim jarayonida tasviriy san'atdan stressni kamaytirish vositasi sifatida foydalanish o'quvchilar va talabalarning ruhiy holatini yaxshilab, o'qish jarayonidagi faolligini oshiradi. Tasviriy san'at stressni kamaytirish, ruhiy sog'lomlikni mustahkamlash hamda shaxsning ijodiy va emotsional rivojlanishini ta'minlashda samarali vosita bo'lib, uni ta'lim muassasalarida va kundalik hayotda keng qo'llash maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayeva M. Psixologiya asoslari. Toshkent O‘qituvchi 2018.
2. Karimova G. Shaxs psixologiyasi va emotsional holatlar. Toshkent Fan va texnologiya 2019.
3. Qodirov B. San‘at pedagogikasi asoslari. Toshkent Sharq 2020.
4. Raximova N. Tasviriy san‘at va estetik tarbiya. Toshkent Ma‘naviyat 2017.
5. Xudoyberdiyev A. Ijodiy faoliyat va ruhiy rivojlanish. Toshkent Akademy Nashr 2021.
6. Islomova D. San‘at terapiyasining pedagogik imkoniyatlari. Toshkent Innovatsion ta‘lim 2022.
7. Tursunov S. Ta‘lim jarayonida stress va uni bartaraf etish yo‘llari. Toshkent O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi 2019.
8. Jo‘rayev R. Tasviriy san‘at darslarida kreativ yondashuvlar. Toshkent Fan 2020.