

12. Umidjon, Y., & Farangiz, A. (2023). GLOBALASHUVNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK VA TARIXIY XUSUSIYATLARI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 382-386.
13. Umdjon, Y., & Madina, A. (2023, April). PROFESSIONAL MOTIVATION AND ITS STRUCTURE IN THE MANAGEMENT PROCESS. In *E Conference Zone* (pp. 11-16).
14. Umidjon, Y., & Munavvar, E. (2023). O 'SMIRLARDA AGRESSIV XULQ-ATVOR SHAKLLANISHINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK JIHATLARI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 391-394.
15. Umidjon, Y., & Humora, V. (2023). GENDER FARQLARNING IJTIMOIIY PSIXOLOGIK TOMONLARI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 386-390.

ART-TERAPEYANING TRANSFOMATSION KUCHI

Yusupov Umidjon Salim o'g'li

O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali

G'aniyeva Dilafruz

O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali talabasi

Annotatsiya: Ushbu tesizda art-terapeyaning inson salomatligiga ta'siri, insonlardagi psixologik kasalliklarni yengishga qo'shadigan hissasi, art-terapeyaning hozirgi kundagi jamiyat rivojlanishidagi hissasi keltrilgan.

Kalit so'zlar: Art-terapeya, psixiatr, psixoanalitika, meditatsiya, neyrologiya, ruhiy salomatlik, davolash, stress, depress, ijodkorlik.

San'at ming yillar davomida insoniy ifodaning muhim shakli bo'lib, his-tuyg'ularni, fikrlarni va hikoyalarni yetkazish vositasi bo'lib xizmat qiladi. O'zining estetik qiymatidan tashqari, san'at turli xil psixologik va hissiy qiyinchiliklarni o'rganish, qayta ishlash va davolashning o'ziga xos usulini taklif qiluvchi terapevtik salohiyatga ham ega. Art-terapiya deb nomlanuvchi ushbu amaliyot ruhiy salomatlikni davolashda samarali va innovatsion yondashuv sifatida tan olindi. Ushbu tezisda biz art-terapiya olami, uning tarixi, texnikasi, foydalari va yaxlit farovonlikni targ'ib qilishdagi rolini ko'rib chiqamiz.

Art-terapiyaning ildizlarini 20-asrning boshlarida, psixiatrlar va psixoanalitiklar psixologik vaziyatlarni tushunish va davolashda san'atning ahamiyatini anglay boshlaganlarida kuzatish mumkin. Adrian Xill kabi rassomlar sil kasalligi tashxisi paytida san'atda tasalli topib, ijodiy ifodaning terapevtik salohiyatini o'rnatishda hal qiluvchi rol o'ynadi. Biroq, faqat 20-asrning o'rtalariga kelib, art-terapiya maxsus texnika va nazariyalarning rivojlanishi bilan yanada rasmiy tuzilishga ega bo'la boshladi. Art-terapiya o'z-o'zini ifoda etish va o'z-o'zini kashf qilishni rag'batlantirish uchun mo'ljallangan turli usullarni qo'llaydi. Maqsad - odamlarga o'zlarining ongsiz fikrlari va his-tuyg'ulariga kirishga imkon berish, ko'pincha faqat an'anaviy nutq

terapiyasi orqali erishib bo'lmaydi. Ba'zi umumiy texnikalar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Erkin ifoda shaxslarga cheklovlersiz erkin ijod qilishga imkon berish, o'z-o'zidan va to'sqinliksiz badiiy ifodani rag'batlantirish.

2. Geshtalt yondashuv yaratilish jarayoniga va san'at asaridagi turli elementlar o'rtasidagi dialogga e'tibor qaratish, bu ichki ziddiyatlar va hissiyotlarni aks ettirishi mumkin.

3. Hikoya sa'nati shaxsiy tajriba va his-tuyg'ularni aks ettiruvchi vizual hikoyalar yaratish, odamlarga o'z his-tuyg'ularini tashqi ko'rinishga va qayta ishlashga yordam berish.

4. Mandalalar va naqshlar bo'shashish, diqqatni jamlash va nazorat tuyg'usini rivojlantirishga yordam beradigan takrorlanadigan va nosimmetrik naqshlarni yaratish.

5. Haykaltaroshlik va modellashtirish jismoniy va hissiy shaxs o'rtasidagi munosabatlarni o'rganish uchun uch o'lchovli vositalardan foydalanish.

Stressni kamaytirish badiiy ijodning meditatsion va o'ziga jalb qiluvchi tabiati stress va tashvishlarni kamaytirishi mumkin. Ijodiy jarayonga e'tibor qaratish e'tiborni kundalik tashvishlardan chalg'itishi va dam olishga yordam beradi. O'z-o'zini hurmat qilish va imkoniyatlarni oshirish san'at yaratish va o'z ishini ko'rish harakati o'z-o'zini hurmat qilish va muvaffaqiyat tuyg'usini oshirishi mumkin. Shaxslar o'zlarining badiiy qobiliyatlarini rivojlantirar ekan, ular o'z-o'zini idrok etishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan mahorat va nazorat tuyg'usini boshdan kechiradilar. Kognitiv rivojlanish art terapiya muammoni hal qilish, fazoviy ong va xotira kabi kognitiv funksiyalarni bajaradi. Ushbu tadbirlar, ayniqsa, kognitiv nuqsonlari yoki nevrologik kasalliklari bo'lgan shaxslar uchun foydali bo'lishi mumkin. Chidamlilikni shakllantirish san'at yaratish ko'pincha tajriba va kamchiliklarni o'z ichiga oladi. Bu odamlarni kutilmagan natijalarga moslashishga va ijodiy jarayondan saboq olishga undash orqali chidamlilikni oshirishi mumkin. Art-terapevtning roli Art-terapevtlar odamlarni art-terapiya jarayoniga yo'naltirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ularning ixtisoslashtirilgan treninglari ularni mijozlar o'zlarining his-tuyg'ulari va tajribalarini san'at orqali o'rganishlari mumkin bo'lgan xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish uchun jihozlaydi. Bu mutaxassislar badiiy ifodalarni talqin qilishda va mijozlarga ularning hissiy manzaralarini tushunishda yordam berishda mohir.

Art-terapevtning roli diqqat bilan kuzatish, faol tinglash va empatik muloqotni o'z ichiga oladi. Ular maqsadlar qo'yish, tegishli badiiy texnikani tanlash va ijodiy jarayon davomida paydo bo'ladigan his-tuyg'ularni boshqarish uchun mijozlar bilan hamkorlik qiladi. Ularning yo'l-yo'riqlari orqali mijozlar yangi istiqbollarni topishlari, kurashish strategiyalarini ishlab chiqishlari va shaxsiy o'sish yo'lida ishlashlari mumkin. Art-terapiya ko'p qirrali yondashuv bo'lib, u turli populyatsiyalar va sharoitlarda muvaffaqiyatli qo'llaniladi. U odatda og'zaki muloqot qilishda qiynaladigan bolalar va o'smirlar, shuningdek, depressiya, tashvish, travma va giyohvandlik kabi muammolarga duch kelgan kattalar bilan qo'llaniladi. Shuningdek, u sog'liqni saqlash muassasalari, rehabilitatsiya markazlari va qo'llab-quvvatlash guruhlariga birlashtirilgan. Art-terapiya samaradorligi bo'yicha tadqiqotlar davom etmoqda, uning ruhiy salomatlikka ijobiy ta'sirini tasdiqlovchi dalillar ortib bormoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, art-terapiya depressiya va tashvish belgilarining

kamayishiga, o'z-o'zini hurmat qilishning oshishiga, hissiy tartibga solishning yaxshilanishiga va hayot sifatining yaxshilanishiga olib kelishi mumkin. Ammo shuni ta'kidlash kerakki, art-terapiya mustaqil davolash usuli emas va ko'pincha boshqa terapevtik yondashuvlar bilan birgalikda qo'llaniladi. Art-terapiya ijodkorlik va shifo o'rtasidagi chuqur bog'liqlikdan dalolat beradi. O'z-o'zini ifoda etish, hissiy ishlov berish va shaxsiy o'sishni osonlashtirish qobiliyati uni ruhiy salomatlikni davolash sohasida qimmatli vositaga aylantiradi. Art-terapiyani farovonlikka keng qamrovli yondashuvga qo'shish orqali odamlar ijodiy ifodaning o'zgartiruvchi kuchidan kelib chiqib, o'z-o'zini kashf qilish va davolash sayohatiga chiqishlari mumkin.

Inson tajribasining murakkabligini aks ettirishda so'zlar ko'pincha kam bo'ladigan dunyoda art terapiya ruh uchun tugal, his-tuyg'ular erkin oqishi va shifo ildiz otishi mumkin bo'lgan makonni taklif qiladi. Soha rivojlanishda davom etar ekan, uning ruhiy salomatlik va yaxlit farovonlikka ta'siri kengayib boradi, bu bizga san'atning shifolash, ilhomlantirish va o'zgartirish uchun mustahkam kuchini eslatadi.

Art-terapiya ulkan salohiyatga ega bo'lsa-da, uning amaliyotida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklar va to'siqlarni tan olish muhimdir. Ba'zi odamlar dastlab badiiy mahoratning yetishmasligi yoki hukm qilish qo'rquvi tufayli ijodiy faoliyat bilan shug'ullanishga qarshilik ko'rsatishi mumkin. Art-terapevt mijozlarni o'z-o'zini tanqid qilmasdan jarayonni qabul qilishga undash uchun hukm qilmaydigan va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratishi kerak. Bundan tashqari, madaniy farqlar va shaxsiy imtiyozlar art terapiya samaradorligiga ta'sir qilishi mumkin. San'at terapevtlari tanlangan san'at shakllari va usullari har bir shaxsning kelib chiqishi va qulaylik darajasiga mos kelishini ta'minlash uchun madaniy jihatdan sezgir va moslashuvchan bo'lishi kerak. Neyrologiya sohasidagi so'nggi yutuqlar san'atning terapevtik ta'siri ostida yotgan mexanizmlarni yoritib berdi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, san'at yaratish hissiy ishlov berish, mukofotlash va o'z-o'zini aks ettirish bilan bog'liq bo'lgan miyaning turli qismlarini faollashtiradi. Neyroimaging texnikasi san'at yaratish stressga javob berish bilan bog'liq neyron yo'llarni qanday modulyatsiya qilishini ko'rsatdi va bu uning stressni kamaytirish bo'yicha potentsial afzalliklariga hissa qo'shishi mumkin. Bundan tashqari, neyroplastiklik kontseptsiyasi shuni ko'rsatadiki, art terapiya bilan shug'ullanish vaqt o'tishi bilan neyron aloqalarni qayta shakllantirishi, sog'lom fikrlash shakllari va hissiy tartibga solishga yordam beradi. Miyaning tajribaga javoban moslashish va qayta ishlash qobiliyati art-terapiyada kuzatilgan ijobiy natijalar uchun ilmiy asos yaratadi.

Raqamli asr, ayniqsa, COVID-19 pandemiyasidan keyin art-terapiya bilan shug'ullanishning innovatsion usullarini keltirib chiqardi. Virtual art-terapiya mashg'ulotlari tobora ommalashib bormoqda, bu odamlarga o'z uylaridan turib terapevtik xizmatlardan foydalanish imkonini beradi. Onlayn platformalar raqamli san'at va interaktiv mashqlarni yaratish vositalarini taklif etadi, bu esa art-terapiyani kengroq auditoriya uchun qulayroq qiladi. Biroq, virtual formatlarga o'tish ham qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. An'anaviy san'at yaratish materiallarining teginish tajribasi buzilgan bo'lishi mumkin va yuzma-yuz o'zaro ta'sirning yo'qligi terapevtik munosabatlarga ta'sir qilishi mumkin. Art-terapevtlar xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi makon yaratishning asosiy tamoyillarini saqlab, o'z usullarini raqamli sohaga moslashtirishlari kerak.

Bizning ruhiy salomatlik va terapevtik yondashuvlar haqidagi tushunchamiz rivojlanishda davom etar ekan, art-terapiya tobora muhim rol o'ynashga tayyor. Davom etayotgan izlanishlar, texnologik taraqqiyot va yaxlit farovonlikning ahamiyati tobora ortib borayotgan e'tirof bilan art-terapiyaning asosiy ruhiy salomatlik xizmatiga integratsiyalashuvi kengayishi mumkin.

Art-terapiyaning ijodiy ongini jalb qilish, ong ostiga kirish va o'z-o'zini anglashni rivojlantirish qobiliyati bizning zamonamizning murakkab hissiy muammolarini hal qilish uchun va'da beradi. Art-terapiyani an'anaviy terapiya bilan bir qatorda qo'shimcha vosita sifatida qabul qilish orqali odamlar shifo, o'sish va o'z-o'zini kashf qilish uchun kuchli yo'lga kirishlari mumkin.

Art-terapiya inson ruhining mustahkamligi va ijodkorlikning o'zgartiruvchi kuchidan dalolat beradi. Uning tildan oshib ketish, his-tuyg'ularga tegish va davolanishni rag'batlantirish qobiliyati uni ruhiy salomatlik sohasiga bebaho qo'shimcha qildi. Tuvalda cho'tka urishlari, loydan haykaltaroshlik qilish yoki raqamli ekranda ranglarni tartibga solish orqalimi, art-terapiya odamlarni o'z-o'zini kashf qilish sayohatiga taklif qiladi, o'zlari va his-tuyg'ulari bilan chuqurroq bog'lanishni kuchaytiradi. Oldinga borar ekanmiz, art-terapiyani keng qamrovli ruhiy salomatlikni saqlash strategiyalariga integratsiyalashuvini targ'ib qilishni davom ettirish muhimdir. Davolanishni osonlashtirish uchun ijodiy ifoda potentsialini tan olish va qabul qilish orqali biz odamlarga ularning farovonligida faol rol o'ynashga va art terapiyaning transformatsion sayohati orqali taskin, kuch va umid topishga imkon berishimiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Barno, N., & Buvirobiya, H. (2023). MAKTABGACHA YOSH DAVRIDAGI BOLALAR PSIXOLOGIYASINING O'ZIGA XOS TOMONLARI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 394-397.
2. Shavkatovna, N. B. (2022). Axborot texnologiyalari bilan ishlovchi shaxslarning psixologik xolatining patologiyasi. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 658-662.
3. Mingboyevich, U. B., & Shavkatovna, N. B. (2022). TA'LIM TEXNOLOGIYALARI ASOSIDA DARS JARAYONINI TASHKIL ETISHNING PSIXOLOGIK MEZONLARI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 276-279.
4. Норбекова, Б., & Орокбоева, М. (2022). Sharq mutafakkirlarining oilada bolalar shaxsida etnopsixologik xususiyatlarni tarbiyalash haqidagi qarashlari. *Современные инновационные исследования актуальные проблемы и развитие тенденции: решения и перспективы*, 1(1), 440-442.
5. Norbekova, B. S. (2021). The Role of National Traditions in the Formation of Ethnopsychological Characteristics in Children and Teenagers. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 12(10), 1848-1853.
6. Norbekova, B. (2021). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR NUTQINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI: MAKTABGACHA YOSHDAGI

BOLALAR NUTQINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI. *Мактабгача таълим журнали*, 3(3).

7. Umdjon, Y., & Madina, A. (2023, April). PROFESSIONAL MOTIVATION AND ITS STRUCTURE IN THE MANAGEMENT PROCESS. In *E Conference Zone* (pp. 11-16).

8. Umdjon, Y., & Madina, A. (2023, April). PROFESSIONAL MOTIVATION AND ITS STRUCTURE IN THE MANAGEMENT PROCESS. In *E Conference Zone* (pp. 11-16).

9. Umdjon, Y., & Madina, A. (2023, April). PROFESSIONAL MOTIVATION AND ITS STRUCTURE IN THE MANAGEMENT PROCESS. In *E Conference Zone* (pp. 11-16).

10. Umdjon, Y., & Madina, A. (2023, April). PROFESSIONAL MOTIVATION AND ITS STRUCTURE IN THE MANAGEMENT PROCESS. In *E Conference Zone* (pp. 11-16).

11. Umidjon, Y., & Farangiz, A. (2023). GLOBALLASHUVNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK VA TARIXIY XUSUSIYATLARI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 382-386.

12. Umidjon, Y., & Farangiz, A. (2023). GLOBALLASHUVNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK VA TARIXIY XUSUSIYATLARI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 382-386.

13. Umdjon, Y., & Madina, A. (2023, April). PROFESSIONAL MOTIVATION AND ITS STRUCTURE IN THE MANAGEMENT PROCESS. In *E Conference Zone* (pp. 11-16).

14. Umidjon, Y., & Munavvar, E. (2023). O 'SMIRLARDA AGRESSIV XULQ-ATVOR SHAKLLANISHINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK JIHATLARI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 391-394.

15. Umidjon, Y., & Humora, V. (2023). GENDER FARQLARNING IJTIMOIIY PSIXOLOGIK TOMONLARI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 386-390.

BOLALARDA IJODKORLIKNI TARBIYALASHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI

Yusupov Umidjon Salim o'g'li

O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali

Ozodova Bahrinso

O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali talabasi

Annotatsiya: Ushbu tesizda bolalarda ijodkorlikni tarbiyalashning psixologik jihatlari yoritib berilgan, bolalarda ushbu xususiyatlarning shakllanishida oila va atrof muhitning ijtimoiy ta'sirlari haqida fikrlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Bolalik, ijodkorlik, rag'batlantirish, tasavvur, fantaziya, divergent fikrlash, mulohaza, fikr, ijodiy ong, ijtimoiy muhit, oila, ota-ona, qiziquvchanlik.