

**TASVIRIY SAN'AT ASARLARINI PSIXOTERAPIYA VOSITASI
SIFATIDA O'RGANISH****To'liyeva Ruxsora Yo'ldoshboy qizi**

Urganch davlat pedagogika instituti

Tasviriy san'at va muhandislik

grafikasi yo'nalishi talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14759547>

Annotatsiya: mazkur ilmiy maqolada tasviriy san'at asarlarini psixoterapiya vositasi sifatida qo'llanilishining ahamiyati va uning inson psixikasiga ta'sir qilishi o'rganiladi. San'at asarlari, ayniqsa tasviriy san'at (rasmlar, haykallar, grafik asarlar), psixologik xabarlarini ifodalash va ichki hissiyotlarni anglashda, uni kuzatuvchilarga yetkazib berishda kuchli vosita sifatida xizmat qiladi. Maqolada tasviriy san'atning individning ichki dunyosini aks ettirish, travmalarni qayta ishlash, shuningdek, hissiy va ruhiy holatni yaxshilashdagi roli tahlil qilinadi. Tasviriy san'at asarlarini yaratish va ularga qarash stressni kamaytirish uchun samarali vosita bo'lishi mumkin. San'at asarlarini psixoterapiya sifatida qo'llash usullari va natijalari haqida ham so'z boradi.

Kalit so'zlar: tasviriy san'at, san'at terapiyasi, psixoterapiya, hissiyotlar, travma, stress, rasm, skulptura, grafik asarlar, ruhiy sog'liq, ichki dunyo, terapevtik jarayon, san'at va psixologiya, vizual tasvir.

Kirish: san'at va psixoterapiya orasidagi bog'liqlik uzoq tarixga ega. San'at asarlari, xususan, tasviriy san'at (rasmlar, haykallar va grafikalar), insonning ichki dunyosini aks ettiruvchi, hissiy holatlarini ifodalashda yordam beruvchi kuchli vositalardan biri sifatida tan olinadi. Psixoterapiya, o'z navbatida, inson psixikasini tahlil qilish va ruhiy salomatlikni yaxshilashga qaratilgan ilmiy-amaliy faoliyatdir. Ko'plab sohalarda, san'atni psixoterapiya vositasi sifatida qo'llash, uning terapevtik salohiyatini kashf etish, psixologik jarayonlar va hissiy muammolarni yengish uchun samarali usul bo'lib qo'llanilmoqda. Tasviriy san'at asarlari orqali inson o'zining ichki kechinmalarini ko'rsatishi, ularni tahlil qilib, qayta ishlashi mumkin. San'at asarlari orqali hissiyotlar, travmalar va stressni ifodalash, o'zini anglash va o'zgarishlarni qabul qilish kabi jarayonlarni aniqlash mumkin. Shu bilan birga, san'at va psixoterapiya uyg'unligi psixologiyada yangi yondashuvlarni yaratib, terapiya jarayonlarini samarali qiladi.

Ushbu maqola tasviriy san'at asarlarini psixoterapiya vositasi sifatida o'rganishga bag'ishlangan bo'lib, san'atning psixoterapiya jarayonida qanday rol o'ynashi va uning ruhiy salomatlikni yaxshilashdagi o'rni tahlil qilinadi.



Tadqiqotda tasviriyy san'at asarlarini yaratish va ularga qarash orqali insonning ichki hissiyotlari va psixologik holati qanday aks etishi ko'rsatiladi.

Adabiyotlar tahlili: san'atning psixoterapiya vositasi sifatida qo'llanilishi haqidagi adabiyotlar bir nechta yirik psixoterapevtik yondashuvlarga asoslanadi. Birinchidan, san'at terapiyasining asosiy psinsiplarini tushuntirgan va uni psixoterapiya bilan bog'liq bo'lgan turli adabiyotlar mavjud. Misol uchun, yozuvchi Kramer san'at terapiyasining dastlabki ilmiy asoslarini yaratgan, uning fikriga ko'ra, san'at asarlarini yaratish jarayoni, individning ichki holatini ifodalashning samarali vositasi hisoblanadi.

Psixoterapiya sohasida Karl Yungning arxetiplar va tushlar haqidagi nazariyasi ham san'at asarlarini tahlil qilishda katta o'rin tutadi. Yung san'at asarlarini insonning ichki muammolarini, uning ruhiy dunyosini anglash uchun muhim vosita sifatida ko'rgan. Taniqli amerikalik psixoterapevt va yozuvchi Irvin Yalom psixoterapiyada san'atning ahamiyatini va uni terapevtik jarayonda qanday qo'llash mumkinligini o'rgangan. Uning fikriga ko'ra, san'at asarlari orqali inson o'zining o'zgarishlarga tayyorligi va ruhiy holatidagi o'zgarishlarni kuzatish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Shuningdek, Lisa Hinzning san'at terapiyasi va vizual san'at asarlarini psixoterapiya jarayonida qo'llash bo'yicha tadqiqotlari muhim hisoblanadi. U san'atning terapevtik potentsiali, xususan, rasm chizish va skulptura yaratish jarayonining psixologik tahlili haqida batafsil ma'lumot beradi.

Umuman olganda, tasviriyy san'atni insonlar psixologiyasiga terapiya vositasi sifatida qo'llashning o'ziga xos afzalliklari, uning samarasini oshiruvchi jihatlari va ruhiy salomatlikni yaxshilashdagi ahamiyati haqida bir qator ilmiy tadqiqotlar mavjud. Bu sohadagi izlanishlar, san'at va psixologiyaning o'zaro bog'lanishini yanada chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Metodologiya: bu ilmiy tadqiqotda san'at asarlarini psixoterapiya vositasi sifatida qo'llashning samaradorligini o'rganish uchun sifatli tadqiqot metodlari ishlatildi. Tadqiqotda asosiy metodologik yondashuv sifatida eksperimental psixoterapiya qo'llanildi. Tadqiqotning asosiy maqsadi tasviriyy san'at asarlari yordamida psixoterapiya jarayonida insonning hissiy va ruhiy holatini yaxshilashning samaradorligini aniqlashdir.

Ishtirokchilar: Tadqiqotda 30 nafar ixtiyoriy ishtirokchi (21-45 yoshdagi kattalar) qatnashdi. Ishtirokchilar psixologik muammolarga duchor bo'lgan, masalan, stress, travmalar va depressiya holatlaridan o'tgan insonlar edi. Har bir ishtirokchi tadqiqotga kiritilishidan oldin psixologik testlar va intervyu asosida o'rganildi.



Tadqiqot usullari: Tadqiqot jarayonida tasviriyl san'atning turli shakllari rasm chizish va grafika qo'llanildi. Ishtirokchilarga har bir topshiriqda ularga ma'lum bir mavzu bo'yicha (masalan, ichki hissiyotlarni ifodalash yoki og'irlikni yengillatish) rasm chizish yoki boshqa san'at asarlarini yaratish topshirildi. Har bir topshiriq so'ngida ishtirokchilar o'z asarlarini tahlil qilishdi va ularning hissiy holati haqida psixolog bilan suhbatlashdi.

Dastlabki test, ishtirokchilarning ruhiy va jismoniy holatini aniqlash uchun ular anonim tarzda test belgilash aytili(1-so'rovnoma).

Anonim so'rovnoma:

1. Hozir siz qanday holatdasiz?
 - A) Tinch holatda
 - B) Asabiy holatda
 - C) Normal holatda
 - D) Charchagan holatda
2. Siz hozir nima xohlaysiz?
 - A) Dam olishni
 - B) Ovqatlanishni
 - C) Suhbatlashishni
 - D) Uxlashni(1-so'rovnoma)

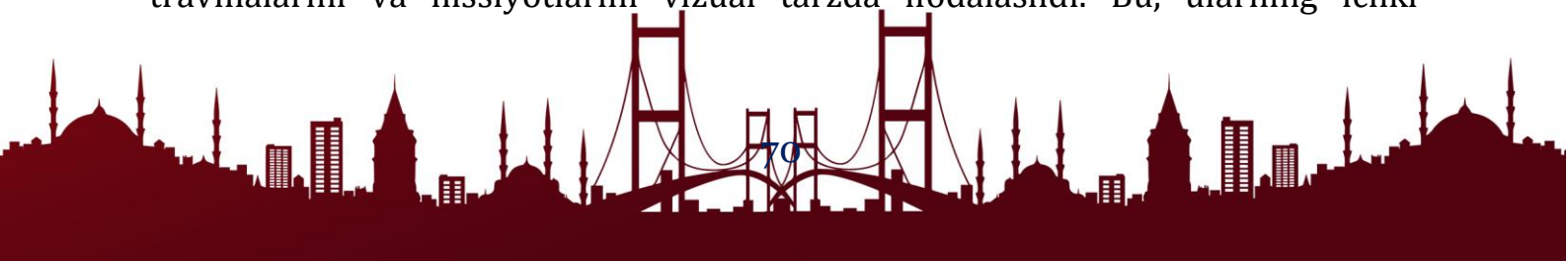
San'at terapiyasi sessiyalari: har bir ishtirokchi 6 ta san'at terapiyasi sessiyasidan o'tdi, har bir sessiya davomiyligi 5-10 daqiqa bo'ldi. Bu jarayonda ular turlicha buyumlarning, shakllarning rasmini chizdilar.

Suhbatlar va tahlil: San'at asari yaratish jarayonida ishtirokchilarga individual va guruh suhbatlari tashkil etildi, bunda ular o'z his-tuyg'ulari va asarlaridagi ma'no haqida fikr bildirishdi.

Ma'lumotlarni tahlil qilish: Tadqiqotdan olingan ma'lumotlar sifatli tahlil usulida qayta ishlandi. Ishtirokchilarning san'at asarlarini va ularning suhbatlaridagi asosiy mavzular o'rganildi. Shu bilan birga, psixologik testlarning natijalari tahlil qilindi.

Natijalar: tadqiqot natijalari tasviriyl san'at asarlari yaratish va ularni psixoterapiya jarayonida qo'llashning psixologik holatni yaxshilashda samarali ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida ishtirokchilarning ruhiy holatida sezilarli ijobiy o'zgarishlar qayd etildi.

Rasm chizish va boshqa tasviriyl san'at shakllari orqali ishtirokchilar ichki travmalarini va hissiyotlarini vizual tarzda ifodalashdi. Bu, ularning ichki



qarama-qarshiliklarini yengish va stressni kamaytirish uchun samarali vosita bo'ldi.

Sub'ektiv baholashlar: Ishtirokchilar san'at terapiyasining psixoterapevtik samarasini ijobiy baholadilar. Ularning ko'pchiligi, san'at asarlari yaratish jarayoni davomida o'zlarini ko'proq tinchlangan va ruhiy jihatdan yaxshilangan his qilganliklarini bildirdilar. Shuningdek, buyumlarni chizish hamda ularni ranglarini turlicha ifodalash orqali o'z hissiyotlarini tushunishning yangi va samarali usuli sifatida tasviriyl san'at ekanligini aytib o'tdilar.

Xulosa: tadqiqot natijalari, tasviriyl san'at asarlarini psixoterapiya vositasi sifatida qo'llashning psixologik holatni yaxshilashda samarali ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida ishtirokchilarning hissiy va psixologik holatida sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. San'at asarlari yaratish jarayoni orqali ishtirokchilar o'zlarining ichki dunyosini aks ettirish, hissiyotlarini ifodalash va psixologik muammolarini yengish imkoniyatiga ega bo'ldilar. San'at terapiyasi, xususan, rasm chizish orqali stresslarini va xavotirlarini yengishda samarali vosita bo'lishi mumkinligini tasdiqladi.

San'at asarlari yaratish, insonning o'z-o'zini anglash jarayonini qo'llab-quvvatlaydi, ichki muammolarni tashqariga chiqarish va ularni tahlil qilishda samarali vosita bo'lishi mumkin. Shu sababli, san'atni psixoterapiya vositasi sifatida qo'llash, psixologiya va san'atning integratsiyasini rivojlantirish uchun yangi imkoniyatlar yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kramer, E. (1971). Bolalar bilan terapiya sifatida san'at. (Schocken Books).
2. Irvin D.Yalom(1995). Guruh psixoterapiyasi nazariyasi va amaliyoti(New York: Basic Books).
3. Lisa D. Hinz(2009). Ekspressiv terapiya davomi: terapiyada san'atdan foydalanish uchun asos(New York: Taylor & Francis).
4. Karl Yung (1964). Inson va uning ramzlari(New York: Anchor Books).

