



ART-TERAPIYANING INSON PSIXIKASIGA KO'RSATADIGAN IJOBIY TA'SIRI

Nigora Yo'ldasheva Sodiqjon qizi

*Alfraganus Universiteti, Pedagogika fakulteti, Psixologiya (faoliyat turlari
) yo'nalishi 2-bosqich talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada art-terapiya haqida tushuncha, uning stress, depressiya, xavotir, travmadan keyingi holatlar kabi emotsional muammolarni kamaytirishdagi samaradorligi, shuningdek, insonning ichki dunyosini anglash, o'z-o'zini ifoda etish va ijtimoiy moslashuv jarayonidagi o'rni haqida fikr yuritilgan. Shuningdek, turli yoshdagi guruhlar bilan olib borilgan art-terapevtik mashg'ulotlar natijalari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: Art-terapiya, tasviriy san'at terapiyasi, musiqa terapiyasi, drama terapiyasi, depressiya, stress, xavotir, Jusith Rubin, travma, ijtimoiy moslashuv, empatiya,

Zamonaviy hayot tarzi, kundan kunga ortib borayotgan psixologik bosim, global muammolar va shaxsiy hayotdagi zo'riqishlar inson ruhiyatiga ham o'zining kuchli ta'sirini ko'rsatib kelmoqda. Shu sababli psixologik salomatlikni saqlash, ruhiy muvozanatni tiklash va stressga bardoshlilikni oshirish zamonaviy psixologiyaning ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylanib kelmoqda. Ushbu jarayonda innovatsion yondashuvlardan biri sifatida art-terapiya muhim o'rin egallamoqda.

Art-terapiya — bu san'at vositalari orqali insonning ichki kechinmalari, hissiyotlari va ruhiy holatini ifoda qilish va davolashga yo'naltirilgan psixoterapevtik usul hisoblanadi. Bu terapiyada rasm chizish, haykal yasash, kollaj yaratish, loydan ishlash, ranglar bilan ishlash kabi faoliyatlar qo'llab insonni ichki kechinmalari ochib beriladi.



Art-terapiyaning asosiy maqsadi — inson o‘z hissiyotlarini so‘zsiz turli vositalar orqali ifoda etishi, ichki ziddiyatlardan holi bo‘lishi, stress, xavotir, depressiya kabi salbiy holatlardan halos bo‘lishi uchun yordam berish sanaladi. Bu terapiya inson psixologik ruhiyati salomatligini yaxshilashga yo‘naltirilgan bo‘lib, ayniqsa bolalar, o‘smirlar, nogironlar va ruhiy muammoga duch kelganlar bilan ishlashda samaraliroq hisoblanadi.

Art-terapiyaning asosiy yo‘nalishlari quyidagicha:

Tasviriy san’at terapiyasi – bunda respondentlar rasm chizishadi, bo‘yashadi, o‘zlari istagan ranglar bilan ishlashadi.

Musiqqa terapiyasi –bu yo‘nalishda musiqa tinglashlari, hohishlariga qarab kuylashlari, musiqiy asboblarni chalishlari mumkin bo‘ladi.

Drama terapiyasi ham mavjud bo‘lib, –bu rolli o‘yinlar sahnalashtirish orqali hissiy holatlarini ifoda etishadi.

Raqs-harakat terapiyasi – bunda tana harakati orqali o‘zini namoyon qilishadi.

Adabiy yoki yozma terapiya – bunda respondentlar ichki holatlarini, hissiyotlarini she’r yozish, hikoya yozish, yoki kundalik daftar yuritish orqali ifoda qilib beradilar.

Art-terapiya asosan quyidagi holatlarda keng qo‘llaniladi:

Bolalar va o‘smirlar bilan ishlash jarayonlarida (autizm, ADD/ADHD, diqqat yetishmovchiligi va h.k.)

Ruhiy siqilish, depressiya, xavotir, stressda

Zo‘ravonlik yoki travmadan keyingi tiklanish jarayonida

Nogironligi bo‘lgan shaxslarda

Oila va nikoh muammolarida

Shaxsiy o‘sish va ijodiy imkoniyatlarni rivojlantirishda

O‘z ichki dunyosiga yopilib olgan yoshlarda.

Art- terapiyani afzallik tomonlari so‘zlashishga qiynaladigan insonlar uchun muhim vosita hisoblanadi

Ichki hissiyotlarni xavfsiz tarzda ifodalash imkonini beradi



Stress va xavotirni kamaytiradi

O‘z-o‘zini anglash va qabul qilishga yordam beradi

Ijodiy fikrlashni rivojlantiradi

Art-terapiyaning stressni kamaytirishdagi samaradorligi.

Stress bu — inson tanasi va ongining tashqi bosimlarga bergan reaksiyasi bo‘lib, uzoq davom etsa, ruhiy holatni izdan chiqaradi. Art-terapiya stressni kamaytirishda quyidagi yo‘llar orqali samarali bo‘ladi:

Organizmga jismoniy yengillik beradi, qo‘l yordamida materiallar bilan ishlash (bo‘yoqlar, loy, qog‘oz) mushaklarda to‘plangan zo‘riqishni kamaytiradi.

Inson ongini chalg‘itadi: san‘at faoliyati natijasida stressga qaratilgan fikrlardan chalg‘itadi va fokusni ijodga qaratadi.

Ichki muvozanatni tiklaydi: ong osti darajasida to‘plangan his-tuyg‘ularni chizilgan obrazlar orqali chiqishiga imkon beradi.

Depressiya va xavotir holatlarida art-terapiya

Depressiya holatlarida inson hissiyotlarini ifoda eta olmay qoladi. Insonda quyidagi alomatlar namoyon bo‘ladi: tushkunlik, passivlik, o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi, o‘zini izolyatsiya yani o‘zini yakkalash holatlari kuzatiladi. Art-terapiya bunday shaxslarga quyidagicha yordam beradi:

So‘zsiz ifoda: his-tuyg‘ularni so‘zsiz chizmachilik yoki shakl orqali ifodalash imkoniyatini beradi.

Jahon olimlaridan biri bo‘lmish **Judith Rubin** art-terapiyada erkin ifoda va xavfsiz muloqot muhiti muhimligini ta’kidlaydi: *“Inson o‘zini chizgan rasmida topadi”*.

Estetik ishtirok: go‘zallik yaratish inson ruhiyatini yengillashtiradi, motivatsiyani tiklaydi.

Ichki resurslarni faollashtirish: “men qila olaman” hissi o‘ziga ishonchni oshiradi.

Xavotir buzilishlari holatida esa art-terapiya vizual ifoda vositalari orqali tashvishli fikrlarni tashqi obyektga ko‘chirish, nazorat qilish va boshqarishga yordam beradi.

***Travmadan keyingi stress buzilishlarida (TKEB) art-terapiyaning oʻrni***

Travmadan keyingi stress buzilishi odatda ogʻir hayotiy voqealardan (urush, zoʻravonlik, yoʻqotish) keyin paydo boʻlib, insonni surunkali xavotir, qoʻrquv, uyqu buzilishi, izolyatsiyaga olib keladi. Bunday shaxslarda sanʼat terapiyasi qoʻllaniladi va u quyidagi jihatlar bilan foydali boʻladi:

Vaqtincha ogʻriqli xotiralardan chalgʻitadi,

Travmani bevosita emas, balki ramziy tasvirlar orqali oʻz kechinmalarini ifoda etish ruhiy zoʻriqishni kamaytiradi.

Oʻz-oʻziga rahm-shafqatni rivojlantirish: sanʼat orqali oʻzini qadrlash hissi ortadi.

Ichki dunyoni anglash va oʻz-oʻzini ifoda etish

Inson oʻzini anglagan, his-tuygʻularini tanigan va ifoda eta olgan taqdirdagina ruhiy muvozanatga erishadi. Art-terapiya bu borada doim ijobiy natija koʻrsatadi.

Ranglar va shakllar orqali shaxs oʻz ruhiy holatini aniqlashga intiladi.

Yaratgan obrazlari orqali esa oʻz ruhiyatini chuqur tushunadi.

Koʻplab chizmachilik mashgʻulotlari orqali bolalikdagi salbiy tajribalar qayta ishlanadi.

Masalan, "mening xavfsiz joyim" yoki "mening quvonchim" kabi mavzularda ishlangan rasm terapiya seanslarida ichki psixologik ehtiyojlarni aniqlash va ularni qondirishga xizmat qiladi.

Ijtimoiy moslashuv jarayonida art-terapiyaning oʻrni

Ijtimoiy moslashuv — shaxsning jamiyatga moslashuvi, oʻz rolini anglab, muloqotga kirisha olishidir. Art-terapiya bu jarayonda:

Jamoaviy ishlashni rivojlantiradi: guruh shaklidagi art-terapiyalar orqali ijtimoiy koʻnikmalar shakllanadi.

Muloqotda erkinlikka erishadi, ijtimoiy fobiyasi boʻlgan shaxslar sanʼat orqali oʻzini qulay ifoda eta boshlaydi.



Empatiya va hamdardlik: boshqalarning chizgan obrazlarini tushunishga intilish orqali empatiya kuchayadi.

Bu ayniqsa maktab yoshidagi bolalar, o'smirlar va nogironligi bo'lgan shaxslar bilan ishlashda samarali natijalar beradi.

Xulosa qilib aytganda, Art-terapiya zamonaviy psixologiyaning estetik va terapevtik tamoyillarini birlashtirgan holda inson salomatligini tiklashda keng imkoniyatlar yaratadi. U stress, depressiya, xavotir, travmadan keyingi buzilishlarda ruhiy og'riqni kamaytiradi, o'z-o'zini anglashga yordam beradi va ijtimoiy moslashuvni osonlashtiradi. Shuning uchun uni individual va guruh terapiyasida, ta'lim muassasalarida, reabilitatsiya markazlarida va ruhiy salomatlik klinikalarida keng joriy etish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Art terapiyani qanchalik keng yoyib undan foydalanish, shunchalik samarali hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Sirojiddinova, F. (2024). Art terapiya: uslubiy qo'llanma. Toshkent: O'zbekiston Psixologiya Assotsiatsiyasi nashriyoti
2. Raxmatova, I. I. (2024). Bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarida art-terapiya madaniyatini shakllantirish. *Pedagogika va san'at ta'limi*, 3(5), 35–39.
3. Kimsanboyeva, R. Z. (2025). Maktabgacha ta'lim yo'nalishidagi talabalar uchun art-terapiya fani. *O'zbekiston pedagogik tadqiqotlar jurnali*, 1(1), 60–64.
4. Abduraxmonov, V. S. (2023). Art terapiya – terapevtik maqsadda badiiy ijod. *Psixologiya va amaliyot*, 4(2), 21–25.
5. Alieva, K. (2024). Art terapiya texnikalarining psixologiya sohasida qo'llanilishi. *Zamonaviy ta'lim va innovatsiyalar jurnali*, 2(1), 45–50.
6. Abdurazzoqova, N. M. (2025). Art-terapiyaning TSSB, tashvish va depressiya belgilarini kamaytirishdagi samaradorligi. *Psixologik tadqiqotlar*, 2(3), 19–27.
7. Kellogg A. (2006). O'tmishdan chizilganlar: Travma va PTSDda art-terapiya. // *Art-terapiya jurnali*, 23(3), 102–110.
8. Gantt L., Tinnin L. W. (2009). Travмага neyrobiologik yondashuv va art-terapiya imkoniyatlari. // *Psixoterapiyada san'at jurnali*, 36(3), 148–153.



9. Malchiodi K. A. (2003). Art-terapiya qo'llanmasi. Nyu-York: The Guilford Press.
10. Rubin J. A. (2001). Art-terapiyaga yondashuvlar: nazariya va amaliyot. Nyu-York: Routledge.