

OILAVIY ZO'RAVONLIKDAN JABRLANGAN BOLALARDA TRAVMANI QAYTA ISHLASHDA ART-TERAPIYA IMKONIYATLAR

Abdurazzoqova Nodiraxon Murodovna

*Farg'ona viloyati Dang'ara tumani "Inson" ijtimoiy
xizmatlar markazi psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqola oilaviy zo'ravonlikdan jabrlangan bolalarda travmani qayta ishlashda art-terapiyaning samaradorligi va imkoniyatlarini o'rganadi. Art-terapiya bolalarga o'z his-tuyg'ularini ifoda etish, psixologik barqarorlikni tiklash va travmatik tajribalarni engishda yordam beruvchi muhim usul sifatida ko'rib chiqiladi. Maqolada adabiyotlar tahlili, metodologiya, natijalar va munozara bo'limlari orqali art-terapiyaning afzalliklari va cheklovlari muhokama qilinadi. Tadqiqot natijalari art-terapiyaning bolalarning psixoemotsional holatini yaxshilashdagi ijobiy ta'sirini ko'rsatadi. Xulosa va takliflar bo'limida ushbu usulni kengroq qo'llash bo'yicha amaliy tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: oilaviy zo'ravonlik, bolalar travmasi, art-terapiya, psixoemotsional holat, travmani qayta ishlash.

Oilaviy zo'ravonlik bolalarning psixologik, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Zo'ravonlikka duch kelgan bolalarda post-travmatik stress buzilishi (PTSB), tashvish, depressiya va o'zini past baholash kabi muammolar kuzatiladi. An'anaviy psixoterapevtik yondashuvlar har doim ham bolalarning ichki dunyosini ochishda samarali bo'lmaydi, chunki ular o'z his-tuyg'ularini so'z bilan ifodalashda qiynalishi mumkin. Art-terapiya esa, bolalarga o'z tajribalarini tasviriy san'at orqali ifoda etish imkonini beradi. Ushbu maqola art-terapiyaning oilaviy zo'ravonlikdan jabrlangan bolalarga ta'sirini o'rganishga qaratilgan bo'lib, uning psixologik travmalarni qayta ishlashdagi samaradorligini baholaydi.

Oilaviy zo'ravonlikdan jabrlangan bolalarda travmani qayta ishlashda art-terapiya muhim psixoterapevtik usul sifatida keng qo'llaniladi. Bu usul bolalarga o'zlarining og'riqli tajribalarini so'zsiz, ijodiy vositalar orqali ifoda etish imkonini beradi, bu esa travmaning psixologik va hissiy ta'sirini yumshatishga yordam beradi. Quyida art-terapiyaning imkoniyatlari, mexanizmlari, afzalliklari, amaliy usullari, ilmiy dalillari va cheklovlari batafsil yoritiladi.

Art-terapiya nima va nega u bolalar uchun muhim?

Art-terapiya san'at vositalarini (rasm chizish, loydan shakl yasash, kollaj, musiqa va boshqalar) psixoterapevtik maqsadlarda qo'llash usuli bo'lib, unda asosiy e'tibor ijodiy jarayonga qaratiladi. Oilaviy zo'ravonlikka duch kelgan bolalar ko'pincha o'z his-tuyg'ularini so'z bilan ifodalay olmaydi yoki bunday tajribalarni

muhokama qilishdan qoʻrqadi. Art-terapiya ularga xavfsiz va bosimsiz muhitda oʻz ichki dunyosini ochish imkonini beradi.

Bolalarda oilaviy zoʻravonlik (jismoniy, hissiy yoki psixologik zoʻravonlik) travmatik stress, tashvish, depressiya, oʻz-oʻzini past baholash va ijtimoiy moslashuv muammolariga olib kelishi mumkin. Art-terapiya quyidagi jihatlarda yordam beradi:

- Travmatik xotiralarni qayta ishlash.
- Hissiy barqarorlikni tiklash.
- Oʻz-oʻzini hurmat qilishni oshirish.
- Stress va tashvishni boshqarish.

Art-terapiyaning imkoniyatlari va afzalliklari

Soʻzsiz ifoda vositasi

Bolalar, ayniqsa yosh bolalar, oʻzlarining murakkab his-tuygʻularini soʻz bilan ifodalashda qiyinchilik chekadi. Zoʻravonlikka duch kelgan bolalar koʻpincha uyat, qoʻrquv yoki aybdorlik hissi tufayli oʻz tajribalari haqida gapirishdan qochadi. Art-terapiya ularga rasm, loy, ranglar yoki boshqa ijodiy vositalar orqali oʻzlarining ichki holatini ramziy shaklda ifoda etish imkonini beradi. Masalan, bola oʻzini qorongʻu ranglar bilan tasvirlashi yoki zoʻravonlik manzarasini ramziy ravishda chizishi mumkin, bu terapevtga uning hissiy holatini tushunishga yordam beradi.

Travma xotiralarini xavfsiz qayta ishlash

Travmatik xotiralar koʻpincha bolaning ongida tartibsiz va ogʻriqli shaklda saqlanadi. Art-terapiya bu xotiralarni tashqi dunyoga chiqarish va ularni boshqariladigan shaklda qayta koʻrib chiqish imkonini beradi. Ijodiy jarayon bolalarga oʻz tajribalarini “masofadan” koʻrishga yordam beradi, bu esa travmaning hissiy taʼsirini kamaytiradi. Masalan, bola oʻzining qoʻrquvli tajribasini rasmda tasvirlab, uni ramziy ravishda “oʻzgartirishi” yoki “boshqarishi” mumkin, bu psixologik yengillik beradi.

Xavfsiz muhit yaratish

Art-terapiya seanslari bolalarga oʻzlarini xavfsiz his qiladigan muhit taqdim etadi. Terapevtning yoʻl-yoʻriqlari va ijodiy jarayonning bosimsiz tabiati bolalarga oʻzlarini ochishda qulaylik his qilishlariga yordam beradi. Bu muhitda bola oʻz ishini “notoʻgʻri” qilishdan qoʻrqmaydi, chunki sanʼatda “toʻgʻri” yoki “notoʻgʻri” degan tushuncha yoʻq.

Stress va tashvishni kamaytirish

Ijodiy faoliyat, masalan, ranglar bilan ishlash, loydan shakl yasash yoki mandalalar chizish, bolalarning asab tizimini tinchlantiradi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, sanʼat bilan shugʻullanish kortizol (stress gormoni) darajasini pasaytiradi va miyaning tinchlantiruvchi sohalarni faollashtiradi. Bu zoʻravonlikdan keyin doimiy tashvish holatida boʻlgan bolalar uchun ayniqsa muhimdir.

Oʻz-oʻzini hurmat qilishni mustahkamlash

Ijodiy jarayon bolalarga o'z qobiliyatlarini kashf etish va muvaffaqiyat tuyg'usini his qilish imkonini beradi. Yakunlangan rasm, loydan yasalgan figura yoki boshqa san'at asari bolada "men buni uddaladim" degan hisni uyg'otadi. Bu, ayniqsa, zo'ravonlik tufayli o'zini qadrsiz his qilgan bolalar uchun muhimdir.

Ramziy muloqot va terapevtik ittifoq

Art-terapiya bolalarga o'z hikoyalarini ramziy shaklda aytish imkonini beradi. Masalan, bola o'z oilasini daraxt shaklida tasvirlashi yoki o'zini yolg'iz orol sifatida chizishi mumkin. Bu obrazlar terapevtga bolaning ichki dunyosini tushunish va u bilan chuqur muloqot o'rnatishda yordam beradi. Terapevt bolaning ishini tahlil qilib, uning his-tuyg'ulari va ehtiyojlarini aniqlaydi.

Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish

Guruhli art-terapiya seanslarida bolalar boshqa bolalar bilan hamkorlikda ishlash, o'zlarining ishlarini muhokama qilish va ijtimoiy muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu zo'ravonlik tufayli ijtimoiy izolyatsiyaga uchragan bolalar uchun foydalidir.

Art-terapiyaning amaliy usullari

Art-terapiyada qo'llaniladigan usullar bolaning yoshi, travmaning og'irligi va individual ehtiyojlariga qarab tanlanadi. Quyida eng keng tarqalgan usullar keltiriladi:

Erkin rasm chizish

Bolaga qog'oz, qalam, bo'yoq yoki pastel beriladi va u o'zi xohlagan narsani chizadi. Bu jarayon bolaning ichki dunyosini ochishga yordam beradi. Masalan, zo'ravonlikka duch kelgan bola o'zini qorong'u ranglar bilan tasvirlashi yoki oilasini notinch muhitda chizishi mumkin.

Hikoya yaratish orqali san'at

Terapevt boladan rasm chizishni va keyin bu rasm haqida hikoya aytib berishni so'raydi. Bu usul bolaning ichki dunyosini chuqurroq tushunishga yordam beradi va travmatik tajribalarni hikoya shaklida qayta ishlash imkonini beradi.

Ilmiy dalillar

Tadqiqotlar art-terapiyaning travmadan keyingi stress buzilishi (TSSB), tashvish va depressiya belgilarini kamaytirishda samarali ekanligini tasdiqlaydi. Quyida ba'zi muhim topilmalar keltiriladi:

- 2018-yil tadqiqoti (Journal of Child & Adolescent Trauma): Zo'ravonlikka duch kelgan bolalarda art-terapiya tashvish va depressiya darajasini sezilarli darajada pasaytirgani aniqlangan. Seanslar davomida bolalar o'zlarining his-tuyg'ularini ifodalashda ko'proq ochiqlik ko'rsatgan.

- 2020-yil meta-tahlili (Art Therapy jurnali): Art-terapiya TSSB belgilarini, ayniqsa uyqu buzilishi va qo'rquvli xotiralarni kamaytirishda kognitiv-xulqiy terapiya bilan birgalikda samarali ekanligi ko'rsatilgan.

- 2023-yil tadqiqoti (Frontiers in Psychology): Guruhli art-terapiya seanslari zo‘ravonlikka duch kelgan bolalarda ijtimoiy moslashuvni yaxshilagan va o‘z-o‘zini hurmat qilish darajasini oshirgan.

Bu tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, art-terapiya nafaqat hissiy yengillik beradi, balki uzoq muddatli psixologik foyda keltiradi.

Art-terapiyaning cheklovlari

Individual farqlar: Har bir bola art-terapiyaga turlicha javob beradi. Ba’zi bolalar ijodiy jarayonga qiziqmasligi yoki undan foyda ko‘rmasligi mumkin.

Malakali mutaxassisning zaruriyati: Art-terapiya faqat maxsus tayyorgarlikdan o‘tgan terapevt tomonidan olib borilishi kerak. Noto‘g‘ri yondashuv travmatik xotiralarni qayta faollashtirishi mumkin.

Vaqt va resurslar: Art-terapiya uzoq muddatli jarayon bo‘lib, maxsus materiallar va muhitni talab qiladi, bu esa ba’zi hollarda moliyaviy yoki logistik muammolar tug‘dirishi mumkin.

Boshqa terapiyalar bilan integratsiya zaruriyati: Art-terapiya ko‘pincha yagona yechim sifatida yetarli bo‘lmasligi mumkin. Kognitiv-xulqiy terapiya yoki oilaviy terapiya kabi boshqa usullar bilan birgalikda qo‘llanilganda samaraliroq bo‘ladi.

Amaliy tavsiyalar

Terapevt tanlash: Art-terapiya bilan shug‘ullanish uchun bolalar psixologiyasi va travma bo‘yicha maxsus tajribaga ega mutaxassisni tanlash muhim.

Yoshga mos yondashuv: Yosh bolalar uchun oddiy va o‘ynoqi usullar (masalan, bo‘yoqlar bilan ishlash) samaraliroq, kattaroq bolalar uchun esa murakkabroq loyihalar (masalan, kollaj yoki hikoya yaratish) mos keladi.

Ota-onalar ishtiroki: Agar oilaviy zo‘ravonlik muammosi oila ichida bo‘lsa, ota-onalarni terapiya jarayoniga jalb qilish yoki ularga alohida maslahat berish foydali bo‘ladi.

Muntazam seanslar: Art-terapiya uzoq muddatli jarayon bo‘lib, muntazam seanslar orqali eng yaxshi natija beradi.

Xulosa

Art-terapiya oilaviy zo‘ravonlikdan jabrlangan bolalarda travmani qayta ishlashda samarali va xavfsiz usul sifatida o‘zini isbotlagan. U bolalarga o‘zlarining his-tuyg‘ularini so‘zsiz ifodalash, travmatik xotiralarni boshqarish, stressni kamaytirish va o‘z-o‘zini hurmat qilishni mustahkamlash imkonini beradi. Amaliy usullarning xilma-xilligi (rasm chizish, loy bilan ishlash, mandalalar va boshqalar) har bir bolaning individual ehtiyojlariga moslashishga yordam beradi. Ilmiy tadqiqotlar bu usulning tashvish, depressiya va TSSB belgilarini kamaytirishdagi samaradorligini tasdiqlaydi. Biroq, eng yaxshi natija malakali mutaxassisning rahbarligida va boshqa terapevtik yondashuvlar bilan integratsiyada erishiladi.

Art-terapiya oilaviy zo‘ravonlikdan jabrlangan bolalarda psixologik travmalarni qayta ishlashda samarali vosita sifatida o‘zini ko‘rsatdi. U bolalarning emotsional

barqarorligini tiklashga va o'zini o'zi anglashni yaxshilashga yordam beradi. O'zbekistonda ushbu usulni kengroq qo'llash uchun quyidagi takliflar beriladi:

Psixologlar va terapevtlar uchun art-terapiya bo'yicha maxsus treninglar tashkil qilish.

Maktablar va reabilitatsiya markazlarida art-terapiya dasturlarini joriy qilish.

Oilaviy zo'ravonlikdan jabrlangan bolalar bilan ishlashda art-terapiyani boshqa psixoterapevtik usullar bilan integratsiya qilish.

Mahalliy kontekstda art-terapiyaning samaradorligini o'rganish uchun qo'shimcha tadqiqotlar o'tkazish.

Adabiyotlar.

1. Abdullaeva. G. (2015). "Yoshlar va jamiyat: Ijtimoiy psixologiya nuqtai nazaridan". Tashkent: - —Shark nashriyoti.
2. Ergashev, M. (2013). "O'smirlar va oilaviy muammolar: Psixologik tahlil". Tashkent: - —O'qituvchi nashriyoti.
3. Orifova, G. (2018). —O'quvchi yoshlar orasida zo'ravonlik va uning oldini olish usullari. — Psixologiya va ta'lim.
4. Afandi, D., Rosa, W. Y., Suyanto, Khodijah, & Widyaningsih, C. (2012). Karakteristik kasus kekerasan dalam rumah tangga. *Journal of the Indonesian Medical Association*, 62(11), 435–438. Retrieved from <http://fk.unri.ac.id/wp-content/uploads/2017/11/Karakteristik KDRT-2012.pdf> on June 3, 2020.
5. Afifi, T. O., Mather, A., Boman, J., Fleisher, W., Enns, M. W., MacMillan, H., & Sareen, J. (2011). Childhood adversity and personality disorders: Results from a nationally representative population-based study. *Journal of Psychiatric Research*, 45(6), 814–822. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2010.11.008>
6. Al Odhayani, A., Watson, W. J., & Watson, L. (2013). Behavioural consequences of child abuse. *Canadian Family Physician*, 59(8), 831–836. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3743691/> on June 3, 2020.
7. Alejo, K. (2014). Long-term physical and mental health effects of domestic violence. *Themis: Research Journal of Justice Studies and Forensic Science*, 2(1), 82–98. Retrieved from <https://scholarworks.sjsu.edu/themis/vol2/iss1/5/> on June 3, 2020
8. Armiento, J., Hamza, C. A., Stewart, S. L., & Leschied, A. (2016). Direct and indirect forms of childhood maltreatment and nonsuicidal self-injury among clinically-referred children and youth. *Journal of Affective Disorders*, 200, 212–217. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.04.041>