

RASM TERAPIYASI TUSHUNCHASI VA UNING PSIXOLOGIK MOHIYATI

Yuliyeva Mahtob Nasilloeyvna

Abdulla Avloniy nomidagi pedagogik mahorat instituti talabasi



Inson ruhiyati murakkab va ko'p qirrali tizim bo'lib, uni o'rganish va muvozanatda saqlash psixologiya fanining asosiy vazifalaridan biridir. Hozirgi kunda psixologik yordam ko'rsatishning an'anaviy usullari bilan bir qatorda innovatsion yondashuvlar ham keng qo'llanilmoqda. Shunday zamonaviy metodlardan biri — rasm terapiyasidir. Ushbu metod insonning ichki hissiyotlarini san'at orqali ifodalashga asoslanadi va u psixologik muammolarni aniqlash hamda ularni bartaraf etishda muhim vosita sifatida xizmat qiladi.

Rasm terapiyasi (art-terapiya) — bu tasviriy san'at vositalari yordamida insonning ruhiy holatini ifodalash va tahlil qilishga qaratilgan psixologik metoddir. Ushbu usulda inson o'z fikr va kechinmalarini rasm orqali ifoda etadi, bu esa uning ichki dunyosini chuqurroq anglash imkonini beradi.

Rasm terapiyasi insonning ijodiy salohiyatini faollashtiradi va uning hissiy muvozanatini tiklashga yordam beradi. Bu metodda natijadan ko'ra jarayon muhim hisoblanadi, ya'ni chizilgan rasmning badiiy darajasi emas, balki u orqali ifodalangan mazmun muhimdir.

Rasm terapiyasining psixologik mohiyati bir nechta nazariy asoslar bilan bog'liq:

Birinchidan, insonning ong osti jarayonlari tasviriy faoliyat orqali yuzaga chiqadi. Ko'pincha inson o'z his-tuyg'ularini anglamaydi yoki ularni yashiradi. Rasm chizish esa bu yashirin holatlarni ochib beradi.

Ikkinchidan, rasm terapiyasi emotsional bo'shanish (katarsis)ni ta'minlaydi. Shaxs rasm chizish jarayonida ichki bosimdan xalos bo'ladi, bu esa ruhiy yengillikka olib keladi.

Uchinchidan, rasm simbolik ifoda vositasidir. Har bir rang, shakl va obraz insonning ichki kechinmalari bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Shu sababli rasmni tahlil qilish orqali shaxsning ruhiy holatini tushunish mumkin.

Rasm terapiyasining asosiy maqsadlari quyidagilardan iborat:

- Shaxsning ichki kechinmalarini aniqlash
- Hissiy muvozanatni tiklash
- Stress va tashvishni kamaytirish
- O'z-o'zini anglashni rivojlantirish
- Ijodiy fikrlashni faollashtirish

Shuningdek, bu metod insonning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishda ham muhim rol o'ynaydi.

Rasm terapiyasida turli metod va yondashuvlar mavjud bo'lib, ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Erkin rasm chizish — bunda inson hech qanday cheklovlarsiz rasm yaratadi. Bu usul ichki kechinmalarni tabiiy ravishda ifodalash imkonini beradi.

Mavzuli rasm chizish — psixolog tomonidan berilgan muayyan mavzu asosida

Date: 27th April-2026

rasm chiziladi. Bu usul ma'lum muammoni aniqlashda samaralidir.

Ranglar bilan ishlash — ranglar inson hissiyotlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli ranglardan foydalanish orqali ruhiy holatni tartibga solish mumkin.

Tasvirni davom ettirish — yarim chizilgan rasmni tugatish orqali insonning tasavvuri va ichki dunyosi o'rganiladi.

5. Bolalar psixologiyasida rasm terapiyasi

Bolalar bilan ishlashda rasm terapiyasi eng samarali metodlardan biri hisoblanadi. Chunki bolalar ko'pincha o'z his-tuyg'ularini so'z orqali ifoda eta olmaydi.

Rasm orqali bolalar:

- O'z qo'rquvlarini ko'rsatadi
- Oilaviy muhitni aks ettiradi
- Ichki kechinmalarini ochib beradi

Masalan, bolaning chizgan oilaviy rasmi orqali uning ota-onaga bo'lgan munosabati, o'zini qanday his qilayotgani haqida muhim ma'lumotlar olish mumkin.

6. Kattalar hayotida rasm terapiyasining o'rni

Rasm terapiyasi nafaqat bolalar, balki kattalar uchun ham foydalidir. Ayniqsa, zamonaviy hayotdagi stress, ruhiy bosim va muammolarni yengishda ushbu metod samarali hisoblanadi.

Kattalar rasm terapiyasi orqali:

- Ichki ziddiyatlarini anglaydi
- Stressdan xalos bo'ladi
- O'z his-tuyg'ularini boshqarishni o'rganadi
- Shaxsiy rivojlanishga erishadi

7. Rasm terapiyasining afzalliklari

Ushbu metodning asosiy afzalliklari quyidagilardan iborat:

- Maxsus tayyorgarlik talab etmaydi
- Har qanday yoshdagi insonlar uchun mos
- So'zsiz muloqot imkonini beradi
- Psixologik diagnostika vositasi sifatida samarali
- Ijodiy faoliyatni rivojlantiradi

8. Amaliy qo'llanilishi

Bugungi kunda rasm terapiyasi turli sohalarda keng qo'llanilmoqda. Jumladan:

- Maktab va bog'chalarda
- Psixologik maslahat markazlarida
- Shifoxonalarda
- Rehabilitatsiya markazlarida

U nafaqat davolash, balki profilaktik maqsadlarda ham qo'llaniladi.

Xulosa

Rasm terapiyasi inson ruhiyatini chuqur o'rganish va uni sog'lomlashtirishda muhim o'rin tutadi. Ushbu metod insonning ichki dunyosini ochishga, hissiy muvozanatni tiklashga va shaxsiy rivojlanishga xizmat qiladi.



Date: 27th April-2026

Shuni alohida ta'kidlash lozimki, rasm terapiyasi zamonaviy psixologiyaning eng istiqbolli yo'nalishlaridan biri bo'lib, kelajakda uning qo'llanish doirasi yanada kengayishi kutilmoqda.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Yosh bolalar uchun art-terapiya. A.I. Kopitin, E.E. Svistovskaya.
2. Ahmedova Z. Kichik bolalardagi katta qo'rquvlar Toshkent. 2018 y.
3. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. СПб.: Питер, 2002.
4. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Карвасарского Б.Д. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2002.
5. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2002.1-2 kitob.
6. Югай А.Х., Мираширова Н.А. "Общая психология" - Ташкент 2014.
7. Дружинина В. "Психология" Учебник. "Питер", 2003.
8. Болотова А.К., Макарова И.В. Прикладная психология: учебник для вузов. -М., Аспект Пресс, 2002.
9. Madumarov Talatbek Tolibjonovich, & Gulomjonov Odiljon Rahimjon o'g'li. (2021). PREREQUISITES FOR THE DEVELOPMENT OF A LEASING MECHANISM IN PUBLIC - PRIVATE PARTNERSHIP. International Engineering Journal For Research & Development, 6(SP), 5. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/7MXR3>
10. Abdullayev Akmal Nasriddinovich (2020). THE FEATURES OF APPEARING FAMILY IN MODERN SOCIETY. European science review, (3-4), 69-72.
11. М.В. Киселева (2006) Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. Санкт-Петербург.
12. I.Q. Sayfullayeva. (2020) Eshitishda nuqsoni bor 1-2 sinf o'quvchilarining arifmetik amallarni bajarishga o'rgatishning samarali usullari. TDPU Ilmiy axborotlari 3-son. 88-92

