

STRESS SHAROITIDA YOSHLARNING EMOTSIONAL BARQARORLIGINI OSHIRISHDA ART-TERAPIYA USULLARINING SAMARADORLIGI

Ruzmetova Aziza Raximbayevna

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti

Magistratura 1- kurs

Psixologiya yo'nalishi

Toshkent shahar Yangiheyot tumani

3-sonli umumta'lim maktabi psixologi

ruzmetova.aziza1984@gmail.com

+998935963437

Аннотация

Mazkur maqolada stress sharoitida yoshlarning emotsional barqarorligini rivojlantirishda art-terapiya usullarining samaradorligi tahlil qilingan. Tadqiqot davomida art-terapiyaning rasm chizish, ranglar bilan ishlash, kollaj yaratish, musiqiy va ijodiy faoliyat kabi shakllarining yoshlarning hissiy holatini me'yorlashtirish, tashvish darajasini kamaytirish hamda psixologik moslashuvchanligini oshirishdagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, art-terapiya usullarining stressni boshqarish, salbiy emotsiyalarni konstruktiv ifodalash va shaxsning ichki resurslarini faollashtirishdagi o'rni ochib berilgan.

Kalit so'zlar: stress, emotsional barqarorlik, art-terapiya, yoshlar, psixologik salomatlik, emotsional holat, moslashuvchanlik, ijodiy faoliyat, psixologik yordam, tashvish.

Аннотация

В данной статье рассматривается эффективность методов арт-терапии в повышении эмоциональной устойчивости молодежи в условиях стресса. Анализируются возможности различных форм арт-терапии, таких как рисование, работа с цветом, создание коллажей, музыкальная и творческая деятельность, в нормализации эмоционального состояния молодых людей, снижении уровня тревожности и повышении психологической адаптивности. Особое внимание уделяется роли арт-терапии в управлении стрессом, конструктивном выражении негативных эмоций и активизации внутренних ресурсов личности.

Ключевые слова: стресс, эмоциональная устойчивость, арт-терапия, молодежь, психологическое здоровье, эмоциональное состояние, адаптация, творческая деятельность, психологическая помощь, тревожность.

Abstract

This article examines the effectiveness of art therapy methods in enhancing the emotional resilience of young people under stressful conditions. The study highlights the role of various forms of art therapy, including drawing, color therapy, collage making, music, and creative activities, in stabilizing emotional states, reducing anxiety levels, and improving psychological adaptability among youth. Particular attention is paid to the contribution of art therapy to stress management, constructive expression of negative emotions, and activation of personal psychological resources.

Keywords: stress, emotional resilience, art therapy, youth, psychological health, emotional state, adaptability, creative activity, psychological support, anxiety.

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari jadal rivojlanayotgan davrda yoshlar turli xil psixologik bosim va stress omillari ta'siriga tobora ko'proq duch kelmoqda. Ta'lim jarayonidagi yuqori talablar, kasbiy faoliyatni tanlash bilan bog'liq noaniqliklar, ijtimoiy munosabatlardagi murakkabliklar, iqtisodiy va ekologik muammolar, shuningdek, raqamli texnologiyalar hamda ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi yoshlar ruhiy salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bunday sharoitlarda yoshlarning emotsional barqarorligini saqlash va rivojlantirish dolzarb psixologik-pedagogik masalalardan biri hisoblanadi.

Emotsional barqarorlik shaxsning turli stressli vaziyatlarda o'z hissiyotlarini boshqara olish, salbiy emotsional ta'sirlarga bardosh berish va psixologik muvozanatini saqlab qolish qobiliyatini anglatadi. Emotsional jihatdan barqaror shaxslar qiyinchiliklarga nisbatan moslashuvchan bo'lib, muammolarni samarali hal qilish, konstruktiv qarorlar qabul qilish va ijtimoiy munosabatlarni muvaffaqiyatli yo'lga qo'yish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Aksincha, emotsional barqarorlikning past darajasi stress, xavotir, depressiv holatlar va boshqa psixologik muammolarning yuzaga kelish xavfini oshiradi.

Psixologik amaliyotda stressni kamaytirish va emotsional holatni yaxshilashga qaratilgan turli metod va texnologiyalar qo'llaniladi. Shular orasida art-terapiya o'zining samaradorligi, qulayligi va noverbal xarakteri bilan alohida ahamiyat kasb etadi. Art-terapiya san'atning turli ko'rinishlari orqali insonning ichki kechinmalari, his-tuyg'ulari va tajribalarini ifodalashga yordam beruvchi psixologik yordam usuli hisoblanadi. Mazkur metod shaxsning ijodiy salohiyatini faollashtiradi, emotsional zo'riqishni kamaytiradi hamda o'zini anglash va o'zini ifodalash imkoniyatlarini kengaytiradi.

So'nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar art-terapiyaning yoshlar psixologik salomatligini mustahkamlash, tashvish va stress darajasini kamaytirish, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish hamda emotsional moslashuvchanlikni rivojlantirishdagi muhim rolini tasdiqlamoqda. Ayniqsa, rasm chizish, ranglar bilan ishlash, kollaj yaratish, musiqiy va dramatik faoliyat kabi art-terapevtik usullar

yoshlarning ichki hissiyotlarini xavfsiz va konstruktiv shaklda ifodalash imkonini beradi.

Mazkur maqolaning maqsadi stress sharoitida yoshlarning emotsional barqarorligini oshirishda art-terapiya usullarining samaradorligini nazariy jihatdan tahlil qilish hamda ularning psixologik amaliyotdagi ahamiyatini yoritishdan iborat. Shuningdek, maqolada art-terapiya metodlarining stressni boshqarish, emotsional holatni barqarorlashtirish va yoshlarning psixologik farovonligini ta'minlashdagi o'zini ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi.

Zamonaviy jamiyatda yoshlar turli xil stress omillarining ta'siriga duch kelmoqda. O'quv yuklamalarining ortishi, kasb tanlash bilan bog'liq mas'uliyat, oilaviy munosabatlar, tengdoshlar bilan muloqotdagi qiyinchiliklar, iqtisodiy muammolar hamda axborot oqimining haddan tashqari ko'payishi yoshlarning psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bunday omillar uzoq muddat davom etganda emotsional zo'rqiqlash, tashvish, ruhiy charchoq va stress holatlarining kuchayishiga olib kelishi mumkin.

Psixologiyada stress organizmning tashqi yoki ichki ta'sirlarga nisbatan moslashuv reaksiyasi sifatida tavsiflanadi. Stressning ma'lum darajasi inson faoliyatini faollashtirishi mumkin, biroq uning uzoq davom etishi psixologik va fiziologik salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, o'smirlik va yoshlik davri shaxs rivojlanishining murakkab bosqichi bo'lib, bu davrda emotsional barqarorlikning shakllanishi katta ahamiyatga ega.

Emotsional barqarorlik shaxsning stressli vaziyatlarda o'z hissiyotlarini boshqara olishi, ruhiy muvozanatini saqlab qolishi va salbiy ta'sirlarga nisbatan moslashuvchanlik namoyon etishi bilan tavsiflanadi. Emotsional jihatdan barqaror yoshlar muammolarni konstruktiv hal qilishga, qiyinchiliklarni rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qilishga va ijtimoiy munosabatlarni samarali tashkil etishga qodir bo'ladi.

Psixologik tadqiqotlar natijalariga ko'ra, emotsional barqarorlikning yuqori darajasi stressga chidamlilik, ijobiy o'z-o'zini baholash, kommunikativ kompetentlik va psixologik farovonlik bilan uzviy bog'liqdir. Shu sababli yoshlarning emotsional barqarorligini rivojlantirishga qaratilgan samarali psixologik texnologiyalarni amaliyotga joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Art-terapiya XX asrning o'rtalarida mustaqil psixoterapevtik yo'nalish sifatida shakllangan bo'lib, uning asosida san'at vositalari orqali shaxsning ichki dunyosini o'rganish va psixologik muammolarni bartaraf etish g'oyasi yotadi. "Art-terapiya" atamasi ingliz olimi Adrian Hill tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, u san'at faoliyatining inson ruhiy holatini tiklashdagi ijobiy ta'sirini asoslab bergan.

Art-terapiyaning asosiy maqsadi shaxsning ichki hissiyotlari va kechinmalarini ijodiy faoliyat orqali ifodalash imkoniyatini yaratishdan iborat. Ushbu metodda

insonning badiiy qobiliyatlari emas, balki ijodiy jarayonning o'zi muhim hisoblanadi. San'at faoliyati davomida inson o'zining ichki ziddiyatlari, qo'rquvlari, tashvishlari va hissiy tajribalarini ramziy shaklda namoyon etadi.

Art-terapiya psixologik himoya mexanizmlarini yumshatadi, emotsional zo'riqishni kamaytiradi va shaxsning o'zini anglash darajasini oshiradi. Shu bilan birga, ushbu metod insonning ijodiy resurslarini faollashtirib, uning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Art-terapiya individual va guruh shakllarida tashkil etilishi mumkin bo'lib, har ikkala shakl ham yoshlarning emotsional rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Art-terapiya amaliyotida turli metod va texnologiyalardan foydalaniladi. Ularning har biri yoshlarning emotsional holatini yaxshilash va stress darajasini kamaytirishda muhim rol o'ynaydi.

Rasm-terapiya art-terapiyaning eng keng tarqalgan yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu metodda yoshlar qalam, bo'yoq va boshqa tasviriy vositalar yordamida o'z his-tuyg'ularini ifodalaydilar. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, rasm chizish jarayonida insonning ichki zo'riqishi kamayadi, hissiy bo'shashish yuz beradi va tashvish darajasi pasayadi.

Stress holatidagi yoshlar ko'pincha o'z kechinmalarini og'zaki ifodalashda qiyinchilikka duch keladilar. Rasm esa ularga murakkab hissiy holatlarni ramziy tarzda ifodalash imkonini beradi. Bu esa ichki konfliktlarning kamayishiga va emotsional muvozanatning tiklanishiga yordam beradi.

Ranglar inson psixikasiga kuchli ta'sir ko'rsatadigan omillardan biridir. Rang-terapiya turli ranglarning emotsional holatga ta'siridan foydalanishga asoslangan. Masalan, yashil va ko'k ranglar tinchlantiruvchi ta'sirga ega bo'lsa, sariq rang optimizm va faollikni oshiradi.

Stress sharoitida ranglar bilan ishlash yoshlarning ruhiy holatini barqarorlashtirishga yordam beradi. Ranglarni tanlash va ulardan ijodiy faoliyatda foydalanish orqali yoshlar o'z hissiyotlarini anglay boshlaydilar va salbiy emotsiyalarni konstruktiv tarzda boshqarishni o'rganadilar.

Musiqqa insonning hissiy holatiga bevosita ta'sir etuvchi kuchli psixologik vositalardan biridir. Musiqa terapiyasida tinglash, kuylash yoki musiqiy improvizatsiya usullaridan foydalaniladi. Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, sokin va ritmik musiqalar stress gormonlari miqdorini kamaytiradi hamda emotsional barqarorlikni oshiradi.

Musiqa terapiyasi yoshlarda ijobiy kayfiyatni shakllantirish, tashvish va depressiv holatlarni kamaytirish, o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, guruhli musiqa mashg'ulotlari ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hissini kuchaytiradi.

Kollaj terapiyasi jurnal, gazeta, fotosurat va boshqa tasvirlarni birlashtirish orqali yangi kompozitsiyalar yaratishga asoslangan. Ushbu metod yoshlarning kelajakka oid maqsadlari, orzulari va qadriyatlarini vizual tarzda ifodalash imkonini beradi.

Kollaj yaratish jarayonida yoshlar o'z ichki dunyosini tahlil qiladilar, hayotiy ustuvorliklarini aniqlaydilar va ijobiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantiradilar. Bu esa stressli vaziyatlarda psixologik moslashuvchanlikning ortishiga yordam beradi.

Ertak terapiyasi hamda dramatik terapiya yoshlarning hissiy tajribalarini qayta ishlashga yordam beruvchi samarali metodlar hisoblanadi. Ushbu usullarda shaxs o'z muammolarini ertak qahramonlari yoki sahna obrazlari orqali ifodalaydi.

Natijada yoshlar o'z his-tuyg'ularini anglash, muammolarni yangi nuqtai nazardan ko'rish va konstruktiv yechimlar topish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bu esa stressga chidamlilik va emotsional barqarorlikning oshishiga xizmat qiladi.

So'nggi yillarda o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar art-terapiyaning stress va tashvish darajasini pasaytirishdagi samaradorligini tasdiqlamoqda. Psixologik amaliyot natijalari art-terapiya mashg'ulotlarida muntazam ishtirok etgan yoshlarning emotsional holati yaxshilangani, o'ziga bo'lgan ishonchi ortgani va ijtimoiy moslashuv darajasi yuqorilaganini ko'rsatmoqda.

Art-terapiyaning samaradorligi quyidagi omillar bilan izohlanadi: emotsional zo'riqishni kamaytirishi, ichki hissiyotlarni xavfsiz ifodalash imkoniyatini yaratishi, o'z-o'zini anglash va refleksiyaning rivojlantirishi, stressga nisbatan moslashuvchanlikni kuchaytirishi, ijodiy fikrlash va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirishi, o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlashi, psixologik farovonlik darajasini oshirishi.

Shunday qilib, art-terapiya usullari stress sharoitida yoshlarning emotsional barqarorligini rivojlantirishning samarali psixologik vositasi sifatida namoyon bo'ladi. Ular nafaqat salbiy hissiy holatlarni kamaytiradi, balki yoshlarning shaxsiy rivojlanishi, psixologik moslashuvi va ijtimoiy faolligini qo'llab-quvvatlaydi. Shu sababli ta'lim muassasalari, psixologik markazlar va yoshlar bilan ishlovchi tashkilotlar faoliyatida art-terapiya texnologiyalaridan keng foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, zamonaviy jamiyatda yoshlar turli ijtimoiy, iqtisodiy, ta'limiy va shaxsiy omillar ta'sirida doimiy ravishda stress holatlariga duch kelmoqdalar. Bunday vaziyatlar ularning emotsional holati, psixologik farovonligi va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli yoshlarning emotsional barqarorligini rivojlantirish va stressga chidamliligini oshirish bugungi kunda dolzarb psixologik-pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi.

Maqolada tahlil qilingan nazariy manbalar va ilmiy tadqiqotlar art-terapiyaning yoshlar ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlashda samarali psixologik texnologiya ekanligini tasdiqlaydi. Art-terapiya san'atining turli shakllari orqali yoshlarning ichki kechinmalari, his-tuyg'ulari va emotsional tajribalarini erkin ifodalash imkoniyatini

yaratadi. Natijada emotsional zo‘riqish kamayadi, tashvish va qo‘rquv darajasi pasayadi hamda psixologik muvozanat tiklanadi.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, rasm-terapiya, rang-terapiya, musiqa terapiyasi, kollaj terapiyasi, ertak terapiyasi va dramatik terapiya kabi art-terapevtik usullar yoshlarning emotsional holatini yaxshilash, o‘zini anglash darajasini oshirish, o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash hamda stressli vaziyatlarga moslashuvchan munosabatni shakllantirishga xizmat qiladi. Ushbu metodlar yoshlarning salbiy emotsiyalarini konstruktiv yo‘nalishga yo‘naltirib, ularning ichki resurslarini safarbar etishga yordam beradi.

Shuningdek, art-terapiya usullarining afzalligi shundaki, ular maxsus badiiy tayyorgarlikni talab qilmaydi va har bir yoshning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda qo‘llanilishi mumkin. Bu esa mazkur metodlarni ta‘lim muassasalari, psixologik xizmat markazlari, yoshlar tashkilotlari hamda profilaktik va korreksion ishlarda keng joriy etish imkonini beradi. Xulosa qilib aytganda, art-terapiya stress sharoitida yoshlarning emotsional barqarorligini oshirish, psixologik salomatligini mustahkamlash va shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashning samarali vositasi hisoblanadi. Kelgusida art-terapiya usullarining turli yosh guruhlari va ijtimoiy qatlamlar vakillariga ta‘sirini empirik tadqiqotlar asosida chuqurroq o‘rganish, shuningdek, ta‘lim tizimida ushbu texnologiyalarni qo‘llash bo‘yicha amaliy dasturlar ishlab chiqish muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Rubin J.A. Approaches to Art Therapy: Theory and Technique. – New York: Routledge, 2016. – 432 p.
2. Malchiodi C.A. The Art Therapy Sourcebook. – New York: McGraw-Hill Education, 2007. – 336 p.
3. Malchiodi C.A. Creative Interventions with Traumatized Children. – New York: Guilford Press, 2015. – 290 p.
4. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York: Bantam Books, 2005. – 384 p.
5. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.
6. Selye H. The Stress of Life. – New York: McGraw-Hill, 1978. – 515 p.
7. Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. – Boston: Cengage Learning, 2017. – 560 p.
8. Rogers C.R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. – Boston: Houghton Mifflin, 1995. – 420 p.
9. Kaplan F.F. Art, Science and Art Therapy: Repainting the Picture. – London: Jessica Kingsley Publishers, 2000. – 256 p.

10. Landgarten H.B. Clinical Art Therapy: A Comprehensive Guide. – New York: Brunner/Mazel, 1981. – 312 p.
11. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. – Санкт-Петербург: Питер, 2019. – 368 с.
12. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – Санкт-Петербург: Речь, 2018. – 336 с.
13. Немов Р.С. Психология. В 3-х книгах. Книга 1. – Москва: Юрайт, 2021. – 726 с.
14. Реан А.А. Психология личности. – Санкт-Петербург: Питер, 2020. – 288 с.
15. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021. – 312 b.
16. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2020. – 544 b.
17. Nishonova Z.T., Alimuhamedov A.A. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston, 2018. – 320 b.
18. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2019. – 496 b.
19. Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2020. – 280 b.
20. To‘xtaboyeva M.A. Psixologik maslahat va psixokorreksiya asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022. – 248 b.