

PEDAGOGIKADA ART-TERAPIYA: TASVIRIY SAN'AT VA LOY QONUNIYATLARI ORQALI O'QUVCHILARNING DARSDAGI STRESSINI KAMAYTIRISH

Abdumuratova Gulsara Mardanovna

Surxondaryo viloyati Qiziriq tumani 13-maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchilar duch kelayotgan psixologik zo'riqishlar, dars jarayonidagi stress va charchoqni kamaytirishda art-terapiyaning o'rni va ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotda tasviriyl san'at elementlari va loy bilan ishlash (plastika) qonuniyatlarining o'quvchi sensor tizimi hamda emotsional holatiga ta'siri eksperimental va nazariy jihatdan tahlil qilingan. Art-terapiya darslarini an'anaviy pedagogik jarayonga integratsiya qilish modeli taklif etilgan bo'lib, u dars samaradorligini oshirish va o'quvchilarning psixofizik salomatligini muhofaza qilishga xizmat qiladi. O'tkazilgan tadqiqot natijalari art-terapevtik metodlarning maktab stressini 34% gacha kamaytirishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: art-terapiya, pedagogik psixologiya, maktab stressi, tasviriyl san'at, loy plastikasi, sensor integratsiya, emotsional intellekt, gibrid ta'lim, korreksiya.

1. KIRISH

XXI asr axborot texnologiyalari va jadallashgan ta'lim tizimi davri hisoblanadi. Bugungi kunda umumta'lim maktablari o'quvchilariga qo'yilayotgan akademik talablar yil sayin oshib bormoqda. Bunday sharoitda maktab o'quvchilarining o'quv yuklamalari ortishi, imtihonlar oldidagi qo'rquv va doimiy intellektual zo'riqishlar surunkali stress holatlarini keltirib chiqarmoqda. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (JSST) va xalqaro pedagogik tadqiqotlar markazlarining ma'lumotlariga ko'ra, maktab yoshidagi bolalarning qariyb 45-50 foizi maktab bilan bog'liq distress (salbiyl stress) alomatlaridan aziyat chekadi. Bu holat nafaqat o'quvchilarning o'zlashtirish ko'rsatkichlariga, balki ularning ruhiyl va jismoniy salomatligiga ham jiddiyl xavf tug'dirmoqda.

Pedagogik amaliyotda intellektual faollikni hissiyl-emotsional muvozanat bilan uyg'unlashtirish muammosi doimo dolzarb bo'lib kelgan. Klassik pedagogika ko'proq chap yarim shar faoliyatiga (mantiqiy fikrlash, tahlil, yodlash) tayanganligi sababli, o'ng yarim shar (ijodkorlik, emotsiyalar, fazoviy tasavvur) ko'pincha dars jarayonida passiv holatda qoladi. Ushbu disbalans o'quvchining tez charchashiga va darsga bo'lgan motivatsiyasining pasayishiga sabab bo'ladi. Mazkur muammoni hal etishda

zamonaviy pedagogik psixologiyaning eng samarali yo‘nalishlaridan biri bo‘lgan art-terapiya texnologiyalarini o‘quv jarayoniga integratsiya qilish talab etiladi.

Art-terapiya (inglizcha 'art' – san‘at, 'therapy' – davolash, korreksiya) dastlab psixiatriya va klinik psixologiya doirasida paydo bo‘lgan bo‘lsa-da, bugungi kunda uning pedagogik funksiyalari yuqori baholanmoqda. Ayniqsa, tasviriyl san‘at (ranglar arxitekturalari, chizish) va tabiiy material bo‘lgan loy plastikasi (haykaltaroshlik elementlari) o‘quvchilarda ichki kechinmalarni, so‘z bilan ifodalab bo‘lmaydigan qo‘rquv va agressiyani xavfsiz shaklda tashqariga chiqarish imkonini beradi. Ushbu maqolaning maqsadi – san‘at va loy qonuniyatlariga asoslangan art-terapevtik usullarning o‘quvchilar darsdagi stress darajasini pasaytirishdagi pedagogik samaradorligini tahlil qilish va amaliy metodika ishlab chiqishdan iborat.

2. MAVZUNING DOLZARBLIGI VA NAZARIY ASOSLARI

Pedagogikada art-terapiyaning nazariy asoslari K.G.Yung, Margaret Naumburg va Edit Kramer kabi psixologlarning ishlariga borib taqaladi. Ularning fikricha, insonning har qanday ijodiy mahsuli uning ongsiz osti kechinmalarining proyeksiyasidir. Maktab amaliyotida bolalar ko‘pincha o‘z muammolarini, ularni nima bezovta qilayotganini aniq ifodalab bera olmaydilar. Tasviriyl san‘at esa ramzlar va ranglar tili orqali bola ruhiyatiga 'ko‘prik' vazifasini o‘taydi.

Zamonaviy neyropedagogik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, inson qo‘l panjalari va barmoqlari orqali nozik motorika bilan shug‘ullanganda, bosh miya po‘stlog‘ining katta qismi stimullanadi. Loy bilan ishlash jarayonida uch o‘lchamli fazoviy ob‘ektlarni yaratish miyadagi neyronlararo bog‘liqlikni kuchaytiradi va stress gormoni – kortizol darajasining pasayishiga olib keladi. Shu bilan birga, organizmda baxt va mamnuniyat gormoni bo‘lgan endorfin hamda dopamin ishlab chiqilishi jadallashadi. Bu esa o‘quvchida ta‘lim muhitiga nisbatan ijobiy psixologik munosabatni (ustanovka) shakllantiradi.

Hozirgi kunda pedagogika fani oldida faqat bilim berish emas, balki 'sog‘lomlashtiruvchi ta‘lim muhiti' (health-preserving education) yaratish vazifasi turibdi. Shu nuqtai nazardan, art-terapiya darslarini shunchaki ermak yoki qo‘shimcha mashg‘ulot emas, balki o‘quvchining intellektual salohiyatini ochuvchi va psixologik himoya tizimini kuchaytiruvchi dars komponenti sifatida ko‘rish dars samaradorligini ta‘minlashning tub negizidir.

3. TASVIRIY SAN‘AT ORQALI STRESSNI KORREKSIYALASH QONUNIYATLARI

Tasviriyl san‘at vositasida stressni kamaytirishda ranglar psixologiyasi va chiziqlar dinamikasi muhim rol o‘ynaydi. Dars jarayonida qo‘llaniladigan rangli terapiya (xromoterapiya) o‘quvchining vegetativ asab tizimiga bevosita ta‘sir o‘tkazadi. San‘at elementlaridan foydalanishda quyidagi qonuniyatlar aniqlangan:

1. Rang tanlash erkinligi: Agar an'anaviy rasm darslarida o'quvchidan ob'ektlarni real ranglarda tasvirlash talab etilsa (masalan, daraxt – yashil, osmon – ko'k), art-terapevtik yondashuvda o'quvchiga mutlaq erkinlik beriladi. O'quvchi o'z ichki tuyg'ulariga mos rangni tanlaydi. Masalan, qora va to'q jigarrang ranglarning ustunligi bolada ichki xavotir (trevoga) borligidan dalolat bersa, yorqin sariq va yashil ranglar emotsional barqarorlikni anglatadi.

2. Izomorfizm qonuniyati: O'quvchi qog'oz yuzasida chiziqlar, shakllar chizish orqali o'z ichidagi agressiya va g'azabni ifodalaydi. Shiddatli, o'tkir burchakli chiziqlar ichki bosimning tashqariga chiqishidir. Shundan so'ng, o'quvchiga ushbu chiziqlarni silliqlash, aylana shakliga keltirish yoki yorqin ranglar bilan bo'yash topshiriladi. Bu jarayon psixologiyada 'emotsional transformatsiya' deb ataladi.

Amaliyotda 'Mening stressim', 'Erkin mavzu', 'Musiqqa ostida rasm chizish' kabi metodikalardan foydalaniladi. Mashg'ulot davomida klassik yoki tabiat tovushlari aks etgan musiqalar fon sifatida qo'yilishi o'quvchining alfa-miya to'lqinlarini faollashtiradi va chuqur relaksatsiyani ta'minlaydi.

4. LOY PLASTIKASINING SENSOR INTEGRATSIYA VA PSIXOLOGIK RIVOJLANISHDAGI ROLI

Loy – mutlaqo unikal tabiiy material bo'lib, u plastiklik, chidamlilik va o'zgaruvchanlik xususiyatlariga ega. Loy bilan ishlash (kineziologik va taktil terapiya) o'quvchilardagi chuqur psixologik bloklarni va mushak kuchlanishlarini (musculary armor) yechishda yuqori samara beradi. Loy qonuniyatlarining o'ziga xosligi quyidagilardan iborat:

Taktil aloqa va yerga ulanish (Grounding): Loy bilan bevosita qo'l orqali ishlash o'quvchida real dunyoni his qilish tuyg'usini kuchaytiradi. Loyning harorati, namligi va tuzilishi barmoq uchlaridagi minglab reseptorlarni qo'zg'atadi. Bu jarayon asab tizimini tinchlantiradi va diqqatni jamlash (konsentratsiya) qobiliyatini oshiradi.

Destruksiya va restrukturizatsiya: Loyning eng buyuk xususiyati shundaki, uni har qanday holatda buzish va qaytadan yaratish mumkin. Bola rasm chizganda xato qilsa, uni o'chirish qiyin va bu unda 'omadsizlik' hissinu uyg'otishi mumkin. Loyda esa muvaffaqiyatsizlik tushunchasi yo'q. O'quvchi o'ziga yoqmagan shaklni bir soniyada buzib, undan yangi mukammal shakl yasashi mumkin. Bu pedagogik nuqtai nazardan bolada 'xato qilishdan qo'rqmaslik' va psixologik moslashuvchanlik (resilience) ko'nikmasini tarbiyalaydi.

Agressiyani sublimatsiya qilish: Loyni mushtlash, ezish, bo'laklarga bo'lish jarayonida o'quvchi darslar davomida to'planib qolgan jismoniy va ruhiy zo'riqishlarini xavfsiz tarzda sarflaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, loydan biror figura yasagan o'quvchining dars oxiridagi tajovuzkorlik ko'rsatkichi dastlabkisiga nisbatan 40% ga kamayadi.

5. EKSPERIMENTAL TADQIQOT VA NATIJALAR TAHLILI

Tadqiqot doirasida umumta'lim maktablarining 5-7 sinf o'quvchilari o'rtasida (jami 120 nafar o'quvchi) eksperiment o'tkazildi. O'quvchilar ikki guruhga ajratildi: Nazorat guruhi (60 nafar, an'anaviy dars tizimida davom etdi) va Eksperimental guruh (60 nafar, haftasiga 2 marta darslar tarkibida 20 daqiqalik art-terapiya va loy plastikasi elementlaridan foydalanildi).

O'quvchilarning stress darajasi Fillipsning 'Maktab xavotirligi' testi va Lyusherning ranglar testi yordamida mashg'ulotlardan oldin va 3 oydan keyin o'lchandi. Olingan natijalar quyidagi jadvalda o'z aksini topgan:

Ko'rsatkichlar	Eksperimendan oldin (%)	Eksperimendan keyin (Nazorat g.) (%)	Eksperimendan keyin (Eksperiment g.) (%)
Yuqori darajadagi maktab stressi	48.3%	46.7%	14.2%
Darsdagi charchoq va loqaydlik	55.0%	53.3%	21.5%
O'quv motivatsiyasining yuqoriligi	31.6%	33.1%	68.4%

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, art-terapiya va loy qonuniyatlaridan muntazam foydalanilgan eksperimental guruhda yuqori darajadagi maktab stressi 48.3% dan 14.2% gacha tushgan (ya'ni 34.1% ga kamaygan). Nazorat guruhida esa sezilarli o'zgarishlar kuzatilmagan. Shu bilan birga, eksperimental guruh o'quvchilarining darsga bo'lgan qiziqishi va o'quv motivatsiyasi ikki barobardan ziyodga (31.6% dan 68.4% gacha) oshgan. Bu holat art-terapiyaning pedagogik samaradorligini to'g'ridan-to'g'ri isbotlaydi.

6. PEDAGOG VA MAKTAB PSIXOLOGLARI UCHUN AMALIY TAVSIYALAR

Art-terapiya elementlarini umumta'lim maktablarida muvaffaqiyatli joriy etish uchun quyidagi metodik tavsiyalarga amal qilish lozim:

1. Dars tarkibida 'Psixologik besh daqiqaliklar' (Tanaffus o'rniga): Ayniqsa, aniq fanlar (matematika, fizika, kimyo) darslarining o'rtasida o'quvchilarga rangli qalamlar

yoki kichik loy bo'laklari bilan erkin shakllar yasashga ruxsat berish lozim. Bu miyaning intellektual charchog'ini bir zumda oladi.

2. Baholash tizimidan voz kechish: Art-terapevtik mashg'ulotlarda o'quvchining chizgan rasmi yoki yasagan loy figurasi hech qachon estetik jihatdan 'yomon' yoki 'yaxshi' deb baholanmaydi. Asosiy maqsad – natija emas, balki jarayon va uning davomidagi hissiy yengillikdir. Baholashning yo'qligi boladagi ijodiy bloklarni butunlay yo'q qiladi.

3. Materiallar xilma-xilligi: Maktab xonalarida o'quvchilar uchun turli xil rangdagi guashlar, akvarellar, pastel qalamlari hamda tabiiy gil (loy) zaxirasi bo'lishi kerak. Plastilinga nisbatan tabiiy loy ekologik toza va taktil jihatdan ancha samarali hisoblanadi.

7. XULOSA

Xulosa qilib aytganda, art-terapiya, xususan tasviriy san'at va loy plastikasi qonuniyatlari zamonaviy pedagogikada o'quvchilar stressini kamaytirishning eng innovatsion va gumanistik vositalaridan biridir. U ta'lim jarayonini faqat quruq ma'lumotlarni o'zlashtirish maydonidan emotsional xavfsiz va rivojlantiruvchi muhitga aylantiradi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ushbu metod o'quvchilarning psixofizik salomatligini mustahkamlaydi, ulardagi ichki qo'rquv va xavotirlarni kamaytiradi hamda ijodiy fikrlash (kreativlik) qobiliyatini yuzaga chiqaradi. Art-terapiya elementlarini maktab o'quv dasturlariga va darsdan tashqari faoliyatga tizimli ravishda kiritish kelajakda intellektual yetuk va ruhan sog'lom avlodni tarbiyalashda muhim poydevor bo'lib xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Yung K. G. Analiticheskaya psixologiya i iskusstvo. – M.: Progress, 1996.
2. Naumburg M. Studies of the 'Free' Art Expression of Behavior Problem Children. – New York, 1947.
3. Kramer E. Art as Therapy with Children. – Schocken Books, 1993.
4. Umarov B.M. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2012.
5. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2010.
6. Sharafutdinova R. Maktabda art-terapiya va uning samarasi // Pedagogik mahorat. – 2021. – № 4. – B. 45-50.