

## EMOTIONAL SOHADA-ARTTERAPIYA

*To'uchiyeva Shoyista Jumaboyevna*

*University of business and science*

*Pedagogika va psixologiya kafedrasi o'qituvchisi*

[shoyistatuychiyeva@mil.ru](mailto:shoyistatuychiyeva@mil.ru) (99-608-44-80)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada noto'liq oilalarda tarbiyalanayotga kichik maktab yoshidagi bolalarga psixologik yordam berish va hissiy sohasini rivojlantirishga qaratilgan fikr-mulohazalar yoritilgan. Bunday bolalar kamaygan hissiy ohang, muloqotda qiyinchilik, yolg'izlik hissi va rad etish holatlarining ustunligi bilan ajralib turishi psixologik nuqtai nazarndan izohlanadi.

**Kalit so'zlar:** emotsiya, hissiy beqarorlik, hissiy ong, hissiy soha, korreksiya

**Аннотация-** в статье содержатся комментарии по вопросам психологического сопровождения и эмоционального развития детей школьного возраста, воспитывающихся в неблагополучных семьях. С психологической точки зрения объясняется то, что таких детей отличает пониженный эмоциональный тонус, трудности в общении, чувство одиночества и преобладание ситуаций отторжения.

**Ключевые слова:** эмоция, эмоциональная нестабильность, эмоциональное сознание, эмоциональная сфера, коррекция.

**Annotation** - this article contains comments on psychological support and emotional development of school-aged children raised in dysfunctional families. The fact that such children are distinguished by a reduced emotional tone, difficulty in communication, a feeling of loneliness and a preponderance of situations of rejection is explained from a psychological point of view.

**Key words:** emotion, emotional instability, emotional consciousness, emotional sphere, correction

Bugungi kunda O'zbekistonda ta'lim sohasiga qaratilayotga e'tibor jahon miqyosida aqliy intellekt bozorining fenomenal xususiyatga aylanib borayotganligi talabidan kelib chiqmoqdaki, bu borada intellektual yoshlarni tarbiyalash masalasi o'z dolzarbligini yangi mazmunlarda ifoda etib bormoqda. Shu ma'noda inson omili barcha davrlarda asosiy muammo sifatida maydonda ekan, uning psixologik xususiyatlari va ulardan unumli foydalanish masalasi ham hech qachon dolzarbliligini yo'qotmaydi. Ayniqsa, uning emotsional sohasi va u bilan bog'liq bo'lgan jarayonlar, ularning namayon bo'lish belgilari, emotsional ongi, madaniyati shular jumlasidandir. Qolaversa, o'zbek oilalarining psixologik xususiyatlari bu psixik holatlarning

rivojlanishida muhi rol o'ynar ekan, noto'liq oilalarda tarbiya topayotgan bolalarning emotsiyalari o'ziga hosligi bilan ajralib turadi. Noto'liq oilalarning boshlang'ich maktab o'quvchilari emotsional sohasidagi ba'zi o'ziga xos xususiyatlarni ajratib ko'rsatish mumkin. Bularga muayyan qiyinchiliklar maktabga moslashishdagi qiyinchiliklar, bundan tashqari, hissiy beqarorlik, dushmanlik, tajovuz, tashvish kabi qiyinchilikarni keltirish mumkin. To'liq bo'lmagan oilalar farzandlariga psixologik yordam berish quyidagilarni o'z ichiga oladi: individual psixokorreksiya va guruhli psixokorreksiya.

Kichik yoshdagi o'quvchilarning ota-onalari bilan ishlashda ota-onalarning malakasini oshirishda treningdan foydalanish mumkin. Ta'limga yordam berish uchun mo'ljallangan psixologlar kichik yoshdagi talabalar bilan amaliy ishlarida to'liq bo'lmagan oilalarda hissiy sohani rivojlantirish bo'yicha pedagogik-psixologik ish olib borishlari maqsadha muvofiqdi. To'liq bo'lmagan oilaning bola emotsiyasiga ta'siri muammosi quyidagi olimlarning ishlarida o'rganilgan. N.M. Yergovey, B. Kochubey, Z. Marovoy, Z. Mateychek, S. Radvanova va boshqalar.

Bolani otasiz yoki onasiz tarbiyalashning hayoti va shartlari o'ziga xos xususiyatlarga ega va ular bir-biridan sezilarli darajada farq qiladi. Bular bolaning hayotining juda o'ziga xos sharoitlari o'z aksini topadi bolaning shaxsiy rivojlanishining xususiyatlari: o'zini-o'zi qadrlash, atrofdagilarga munosabat, hissiy farovonlik kabilarda namayon bo'ladi. V.S. Sobkin va E.O. Smirnovalarning fikricha, noto'liq oila farzandining hissiy rivojlanishida bolalarda hissiy ohang pasayadi, muloqotda qiyinchiliklar yuzaga keladi, yolg'izlik va rad etish hissi ortib boradi. Bu jarayonda asosiy maqsad

-hissiy rivojlanishga maqsadli ijtimoiy-pedagogik ta'sir qilish imkoniyatlarini aniqlash,

-zamonaviy yondashuvlarni o'rganish uchun umumiy tushuncha berish,

-ijtimoiy va ma'rifiy yordam ko'rsatish yo'llarini aniqlash

-rivojlanish dinamikasini tahlil qilish,

-hissiyotlarni optimallashtirish dasturini ishlab chiqish va sinab ko'rish,

-olingan natijalarning dinamikasini kuzatish.

Bunda psixologiyasining muhim tamoyillari biologik va ijtimoiy omillar; faoliyat va shaxsiy yondashuvlar kichik yoshdagi o'quvchilarning ta'lim jarayoniga va psixokorreksiya ishlarini qurish kabi masalalarni aniq faktlar asoida yoritish vayondashishni talab qiladi.

Bu masalada psixologlar A.V. Zaporjets [2], A.N. Leontiev bola psixikasining rivojlanish qonuniyatlari bo'yicha; M.I. Buyanova, I.S. Kona, V.M. Tseluiko oila va uning bola rivojlanishidagi roli; N.L. Kryazhevoy, R.R. Kalinina hissiy sohani

rivojlantirishda maktabgacha ta'lim tarbiyachi roli haqida tadqiqot ishlarini olib borgan. Bizning o'zbek oilalari mazmunan to'li va noto'liq oilalarga bo'linadi.

To'liq oilalarda tarbiyalanayotgan ko'pchilik kichik maktab yoshdagi bolalar faol, do'stona, ochiqko'ngil bo'lishlarini namayon qildilar. Bunday holat to'liq va noto'liq oila bolalariga sura'tlar chizdirilib natijasi taxlil qilinganida yaqqol namayon bo'ldi. Biroq, shu bilan birga, ba'zi yigitlarda, tajovuzkorlik, tashvish, uyatchanlik holatlari ham kuzatiladi. Biz foydalangan mashhur usullardan biri bo'lgan "Mening oilam" proyektiv testi kichik maktab yoshidagi bolalar emotsiyalarida jins farqlari ham muhim omil ekanligini ko'rsatdi.

Ko'pgina o'qituvchilarning fikriga ko'ra, oila rasmini chizdirish bolani bilishning juda informatsion vositasidir. O'zini va boshqalarni idrok etishni aks ettiruvchi, shaxsiyat namayon etuvchi, bolaning his-tuyg'ulari va tajribalari, bolaning yaqinlari, kattalarga munosabatini aks ettiradi. Shuni ta'kidlash kerakki, boshlang'ich maktab o'quvchilarining ko'pchiligi ham issiq, ham sovuq ranglardan unumli foydalanish imkoniyatiga ega. Bu jarayonda aniq ustunlig taxminan uchdan bir bolalarda iliq ohanglar topilgan chizmalar soni ko'p uchraydi. Ikki toifadagi oilalar noto'liq va to'liq bo'lmagan oilalar farzandlari tomonidan chizilgan rasmlarni taqqoslash shuni ko'rsatadiki, bolalar er-xotin oilalar ko'proq yuzlarida tabassumni tasvirlashgan to'liq bo'lmagan oilalar farzandlari (50,0 foizga nisbatan 68,7%) o'z ichiga oldi. To'liq bo'lmagan oilalarning o'g'il bolalari suratlarida tabassum qizlar rasmlariga qaraganda kamroq tarqalgan (16,2% ga nisbatan 25,0%). Biroq, eng muhimi, ikki ota-onali oilaning o'g'il bolalari o'g'il bolalarga qaraganda tez-tez tabassumni tasvirlashgan. To'liq bo'lmagan oilalar (16,2% ga qarshi 37,5%). Mavjudligi ramzlar (masalan, quyosh, gullar) ga ham bog'liq edi Oilaning to'liqligi: ikki ota-onadan bo'lgan bolalar 87,5% hollarda oilalar, bolalar esa ulardan foydalangan to'liq bo'lmaganlar - 62,5%. Ushbu ma'lumotlar bolaning hissiy holatini ko'rsatishi mumkin va bu o'z navbatida ularning oilasining to'liqligi bilan bog'liq. Umuman olganda, farqlarni solishtirish natijasida rasmning hissiy xususiyatlaridan kelib chiqib shunday xulosa qilishimiz mumkin. To'liq bo'lmagan oilalardagi o'g'il bolalar kamdan-kam hollarda ijobiy natijaga ega hissiy munosabatlarni namayon qildilarki, buning psixologik omillarini atroflicha taxlil qilish va emotsional madaniyatni shakillashtrish borasida tavsiya ishlab chiqish mumkin bo'ladi.

E'tiborli jihati shundaki, chizmalarning aksariyatida eng ko'p muhim belgi - ona. Shu bilan birga, uning oila chizmalarida yo'qligi taxminan to'rtidan birida topilgan barcha bolalar sura'tlarida aks ettirilgan. Shuni ta'kidlash kerakki, chizmalarda to'liq bo'lmagan oilalardagi o'g'il bolalar, onaning ta'svirini yo'qligi kamroq edi. O'g'il bolalar uchun raqamlarda ona obrazining tasvirlanmagani. Onaning figurasini chizishga kelsak, ikkala guruhda ham qizlar rasmlarida o'g'il bolalarnikiga qaraganda

sezilarli darajada yuqorinatijani ko'rsatdi. Ko'rinib turibdiki, to'liq bo'lmagan oilalarning qizlarida ona ularning eng yaqin insonlari hisoblanadi, o'g'il bolalarda esa bu holat kamroq darajani ko'rsatdi. Umuman olganda, bu usullar "Mening oilam" testi o'g'il bolalarning to'liq emasligini ko'rsatadi, oilalar juda og'ir ruhiy izolyatsiya holatida. Keling, bolaning o'zini o'zi tasvirini ko'rib chiqaylik figuraning umumiy syujetidagi oila figurasida va I-figura tasvirining xususiyatlari. Ko'pgina rasmlarda bolalar o'zlarini tasvirlashdi qarindoshlar qurshovida. Biroq, e'tibor haqiqatga qaratiladi to'liq bo'lmagan oilalarda o'sayotgan bolalar uchun u erda bola faqat o'zini yoki tasvirlangan chizmalaro'zini tasvirlashgan. Ochilgan ma'lumotlar hissiyotlar haqida ishonchli ma'lumotlarni namayon etadi.

Bolalarda to'liq bo'lmagan oilalarda o'sib-ulg'ayganidabolalar rasmlarida faqat o'zini tasvirlagan. Taxlillar shuni ko'rsatadiki, to'liq va noto'liq oilalar farzandlari rasmlaridagi natijalar shuni ko'satadiki, to'liq oila farzandlariga qaraganda noto'liq oila farzandlarida o'zini-o'zi hissiy anglashi past natijalarni ko'rsatdi. Bundan tashqari, bu farqlar bolaning jinsiga bog'liq. To'liq bo'lmagan oilalardagi o'g'il bolalarning hissiy holati qizlarnikidan pastroq va ko'proq tushkunlikka tushadi; - bu guruh hissiy jihatdan juda qiyin vaziyatda-izolyatsion belgilarni namayon qildilar. Ushbu birgina bolalar tomonidan chizilgan sura'tlarni psixologik tahlil qilsak, noto'liq oila farzandlarining hisiy-emotsional sohasini umumiy qiyofasini ko'rishimiz mumkin bo'ladi.

Psixologik xususiyatlarida kichik maktab yoshi tufayli axloqiy me'yorlarni idrok etish uchun sezgir davr hisoblanadi va o'z-o'zini anglash va hissiy sezgirlikning paydo bo'lish davri hamdir. Shuni ta'kidlash joizki, psixologlar va psixoterapevtlar buni bilishadiki, hissiy buzilishlarni psixologik tuzatishning eng samarali usullari-san'atdir. Ya'ni turli yo'nalishlari bilan bog'liq ravishda olib boriladigan terapiyalar hisoblanadi: o'yin terapiyasi, musiqa terapiyasi, raqs terapiya, animatsion terapiya, kutubxona terapiyasi, loy terapiyasi, drama terapiyasi, izoterapiya, hikoya terapiyasi, kino terapiyasi, rang terapiyasi, peyzaj terapiya, qo'g'irchoq terapiyasi, mandaloterapiya, kulgi terapiyasi va fototerapiya, va hokazo. Amaliyotchilar(amaliyoychi psixologlar) art-terapiyaning quyidagi turlarini ajratadilar: passiv (chizmalar, rasmlar, fotosuratlarini tahlil qilish va talqin qilish, va boshqalar), faol art-terapiya mustaqil ijodiy faoliyat sifatida, kombinatsiyasi passiv va faol art terapiya. Art terapiya psixoterapiyada nisbatan yangi usulxisoblanadi.

Bu atama birinchi marta 1938 yilda Adrian Xill tomonidan ishlatilgan sil kasalligi bilan og'rigan bemorlarda foydalandi va yxshi natijalarni ko'rsatganligi uchun tez ommalshib ketdi. A. Hill terapevtik maqsadlarda odamlar bilan rasm chizishni qo'llagan. Aslan olganda Art terapiya-bu vizual tasvirlarni yaratish, ongsizlikni anglash, bu tasvirlar orqali psixologik materiallarni yig'ish, muallif va sura't o'rtasidagi

o'zaro ta'sini aniqlash kabi xususiyatlarni qamrab oladi. Shuni ta'kidlash joizki, san'at asarining o'zi psixo terapevtning himoyasini ta'minlaydi kuchli tajribalarning namoyon bo'lishi uchun muhitmuhit yaratib beradi. Art-terapiya usuli taklif qilgan bolaning hissiy va shaxsiy xususiyatlarini tuzatish uchun psixoanalitiklar 1930-yillardayoq ixtisoslashgan shak sifatida tasviriy san'atga asoslangan psixoterapevtik usul sifatida qo'llay boshlaganlar.

Art-terapiyaning asosiy maqsadi quyidagilardan iborat:

- bolaning o'zini namoyon qilish va o'zini o'zi bilishini rivojlantirish usuli.
- psixoterapevtik usul
- qobiliyat va layoqat turi
- insonning ijodiy mahsuli
- inson hissiotlarining ko'rinishi

Bugungi kunda amaliyotda art-terapiyaning ikki shakli mavjud - passiv va faol. Passiv shakli, bola rasmlarni, mahsulotlarni ko'rib chiqadi, ya'ni-san'at asarlarini iste'molchisiga aylanadi.

Faol art-terapiyada bola faoliyat mahsulotlarini yaratadi. Bolalar rasmlari nafaqat aqliy rivojlanish darajasini aks ettiradi va individual shaxsiy xususiyatlar, balki shaxsiyatning o'ziga xos proektsiyasini namoyon qiladilar. Chizish bolaning o'ziga xoslik hissini mustahkamlash vazifasini bajaradi va bolalar o'zlari va qobiliyatlari haqida bilib oladilariga yordam beradi. Art-terapiya individual va guruh shakllarida mavjud. Shaxs shakli kattalar va bolalar bilan ishlashda, shuningdek psixiatriyada qo'llaniladi-chunki, bunda og'zaki psixoterapiyani qo'llash mumkin bo'lmagan shaxslar- bemorlar, nevrotik xarakterdagi yuzaki ruhiy kasalliklar (autizm, duduqlanish va boshqalar) va travmadan keyingi stress tartibsizliklarni namoyon qiluvchi shaxslar kiradi. Art-terapevt moslashuvchan harakaterga ega, qiladi, unga mijoz oson moslashadi faoliyatining individual ritmi va stilistik xususiyatlari saqlanib qoladi, qolaversa, harakat qilishning dinamikasi saqlab qolinadi. Art-terapiya modellariga quyidagilar kiradi: psixodinamik: psixoanalitik, o'yin modeli; klinik model; yaxlit model (barcha darajadagi tajribani birlashtirish); transpersonal model;

Maslan Geshtal psixologiya vakillari psixologiya sub'ektning idrok qilish xarakterini tahlil qilishga qaratilgan badiiy tasvirlar, fenomenologik va ekzistensial talqini bo'yicha ijodkorning o'zini namoyon qilish jihatlarini oldinga qo'yadilar. Psixoanalizga ko'ra, amalga oshirilmagan his-tuyg'ular va ehtiyojlar ondan ko'chiriladi. Ko'chirilgan tarkib travmatik xususiyatga ega va u rezolyutsiyani talabdeb hisoblaydilar. Art-terapiya jarayonida metaforik assotsiativ obrazlar metaforik o'zaro ta'sir uchun ma'lum bir moddiy maydon bo'lib, yangi yo'l ochishga imkon beradi va vaziyatlarni ko'rib chiqish va ularni hal qilish yo'lini topish imkonini yaratadi. Salomatlikni saqlash taklif etilayotgan psixoterapevtik faoliyat resursi sezilarli

darajada oshadi mijozga ham psixologik va hissiy yukni kamaytiradi, bu esa samaradorlik darajasini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi. Art-terapiya metodologiyasi mijozning so'zsiz qabul qilinishini nazarda tutadi, uning har qanday namoyon bo'lishini izohlaydi. Bundan tashqari hissiy buzilishlar ko'pincha ijtimoiy hayotdagi qiyinchiliklar bilan bog'liq tarzda moslashish orqali amalga oshadi, tashqi stress omillariga etarli darajada hissiy reaksiyalar namayon etiladi, kambag'al hissiy-ixtiyoriy o'zini o'zi boshqarish, dushmanlik sharoitida hissiy buzuqlik, hissiyotlar tufayli norozilik, norozilik va neyropsikologik kuchlanishlar mavjud sharoit holadida bosqichma-bosqich bartaraf etib boriladi .

Demak, Art-terapiya inqiroz davridagi odamga yordam berish usuli sifatida tasvirlanadi. Bu usul quyidahi holatlar uchun samarali davolash usuli hisoblanadi.

- jarohatlar, kuyish davrida,
- travmadan keyingi tiklanish;
- hissiy charchash holatida jangchilar
- ko'ngillilarni reabilitatsiya qilish.
- bolalarda hissiy buzilishlarda;
- psixokonsultatsiya va psixokorreksiyada
- klinik amaliyotda.

Xulosa qilib aytilishi mumkin, insonning faoliyatdagi qobiliyatlari hayot davomida shaxs tomonidan saqlanib qoladi va ulardan terapevtik usul sifatida foydalanib psixologik natijadorlikni qo'lga kiritish mumkin. Birgina o'yin g faoliyati, artterapevtik faoliyat yordamida bolaning motor funksiyalari va kognitiv qobiliyatlari rivojlanishi sodir bo'ladi. Shuningdek, bola uchun asosiy ta'lim usuli ham hisoblanadi. Bolalar uchun o'yin va artterapiya atrof-muhit bilan o'zaro munosabatda bo'lishning asosiy imkoniyatidir, buning natijasida u ijtimoiylashuv funksiyasini ham bajaradi. Bundan tashqari, bu jarayonida bola tabiiy ravishda o'zida paydo bo'lgan salbiy his-tuyg'ularni qaytarib oladi. Terapiyasi - bu faoliyat orqali insonga yordam berish va psixologik qulaylikka erishish demakdir.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Sh.M.Mirziyoyev “Xalq ta’limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to’g’risida”gi” farmoni. Xalq so’zi, 2019-yil 2-may.
2. Vilyunas V.K. Psixologiyaemotsiy.-M.,2019
3. Пин Е.Р. Psixologiya emotsiy ichuvstv.-.,2019
4. Туйчиева, Ш. Ж. (2020). Узбекская семья как главный очаг воспитания. Ученый XXIвека, (1 (60)), 53-55
5. Туычијева.Ш.Ж. “Fan va jamiyat.”1-son 2022-yil

6. Odilboyevich, J. X., & Yuldashboyevich, A. S. (2024). SHAXSNING PSIXOLOGIK SENZITIVLIK DARAJASI VA UNING PSIXOLOGIK TIPOLOGIYASI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 47(3), 145-148.
7. Jurayev, X. O. (2024). Shaxsning ijtimoiylashuv jarayonida o 'z men konsepsiyasining psixologik mexanizmlari. *Science and Education*, 5(9), 237-242.
8. Haydarjon, J. (2022). SHAXS IJTIMOY XIMOYASIZLIGINIOGISHGAN XULQ ATVORGA TASIRINI IJTIMOY PSIXOANALITIK MECHANIZMLARI. *BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMYIY JURNALI*, 2(1), 9-12.
9. Jurayev, X. O. (2023). O 'spirinlik yoshida shaxsda stressli vaziyatlarda individual koping strategiyalarning o 'rni va axamiyati. *Educational research in universal sciences*, 2(4 SPECIAL), 512-515.
10. Rustamjon o'g'li, T. M. (2023). YOSHLARDA LIDERLIK VA YETAKCHILIK KO'NIKMANALARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.