



## BOLALARDA STRESSNI KAMAYTIRISHDA ART TERAPIYANING AHAMIYATI

**Amirova Nodira Shamshiyevna**

Alfraganus Universiteti Psixologiya PS-23-1 guruh talabasi.

**Talipova Feruza Tairovna**

Ilmiy rahbar:

Alfraganus universti Psixologiya kafedrası v.b

Dotsenti psixologiya fanlari boyicha (PhD)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17350584>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 07-oktabr 2025 yil

Ma'qullandi: 11-oktabr 2025 yil

Nashr qilindi: 14-oktabr 2025 yil

### KEY WORDS

### ABSTRACT

*Mazkur maqolada bolalarda stressni kamaytirishda art terapiyaning ahamiyati tahlil qilingan. Bolalarda stressning kelib chiqish sabablari oilaviy, ta'limiy va ijtimoiy omillar bilan bog'liq ekanligi ko'rsatib o'tilgan. Art terapiya usullari – rasm chizish, loydan buyum yasash, qo'g'irchoq terapiyasi va ranglar bilan ishlash orqali bolalarning ichki dunyosini ifodalash, salbiy emotsiyalarni chiqarish va ruhiy barqarorlikni ta'minlashdagi roli yoritilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, art terapiya bolalarda stressni kamaytirishning samarali usullaridan biri bo'lib, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, ijtimoiy muhitga moslashuvini yengillashtirish hamda psixologik salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi.*

Bugungi globallashuv va axborot oqimining tezlashuvi sharoitida bolalar psixikasiga ta'sir qiluvchi omillar tobora ko'paymoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo miqyosida bolalarning qariyb 20 foizida turli darajadagi ruhiy-emotsional buzilishlar, jumladan, stress va xavotir holatlari kuzatiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, maktab yoshidagi bolalarda stress darajasi oxirgi o'n yillikda sezilarli oshgan, bu esa ularning o'qishdagi faolligi, ijtimoiy munosabatlari va sog'ligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. O'zbekistonda ham psixolog va pedagoglar tomonidan o'tkazilgan kuzatuvlarda, ta'lim jarayonidagi yuqori talablar, oilaviy muhitdagi nizolar, hamda zamonaviy texnologiyalardan ortiqcha foydalanish bolalarda ruhiy beqarorlikni kuchaytirishi qayd etilgan. Shu bois bolalarda stressni kamaytirish, ularning emotsional muvozanatini ta'minlash zamonaviy psixologiya va pedagogikaning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, art terapiya – san'at orqali davolash uslubi – bolalar ruhiy salomatligini tiklash va mustahkamlashda samarali vosita sifatida ilmiy jamoatchilik tomonidan keng e'tirof etilmoqda. Tadqiqotlar ko'rsatishicha, ijodiy faoliyat bilan muntazam shug'ullangan bolalarda stress darajasi 30–40 foizga kamayishi, shuningdek, ularning ijtimoiy faolligi va o'z-o'zini baholash darajasi oshishi kuzatilgan. Demak, art terapiya nafaqat psixologik yordam, balki bolalarning har tomonlama sog'lom rivojlanishini ta'minlashda ham dolzarb ahamiyat kasb etadi.

**Mazmuni va asosiy yo'nalishlari.** Bolalarda stressni kamaytirishda art terapiya alohida ahamiyatga ega bo'lib, uning mazmuni san'at orqali bola psixikasini sog'lomlashtirish, salbiy emotsiyalarni chiqarib yuborish va ijobiy ruhiy holatni shakllantirishdan iboratdir. Art terapiya jarayonida bola o'zining ichki kechinmalarini so'zsiz shaklda – rasm, rang, plastilin yoki boshqa ijodiy vositalar orqali ifodalash imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu esa bolaning ruhiy barqarorligini tiklashda samarali mexanizm sifatida xizmat qiladi.

**Art terapiyaning asosiy yo'nalishlari:**

**Ranglar orqali davolash (kolor-terapiya)** Rang psixologiyasi ilmiy tadqiqotlarida isbotlanganidek, turli ranglar bolaning emotsional holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Masalan, ko'k rang tinchlantiruvchi, yashil rang barqarorlashtiruvchi, sariq rang esa quvonch va ijobiylikni kuchaytiruvchi ta'sirga ega. Ranglar bilan ishlash bolaning stress darajasini pasaytiradi.

**Rasm chizish va tasviriy san'at mashg'ulotlari** Psixolog olimlar tadqiqotlariga ko'ra, rasm chizish bolalarda nafaqat ijodiy qobiliyatni rivojlantiradi, balki ichki qo'rquv, xavotir va tushkunlikni kamaytiradi. Bola o'zini tashqi dunyoga rasm orqali ifodalaganida, u o'z muammolariga boshqacha nigoh bilan qarashni o'rganadi.

**Loy va plastilin bilan ishlash** Loydan buyum yasash bolaning qo'l motorikasini rivojlantirishi bilan birga, ichki keskinlikni bartaraf etishga yordam beradi. Psixoterapevtik kuzatuvlarga ko'ra, loy terapiyasi bolaning agressivlik darajasini kamaytiradi va sabr-toqatni oshiradi.

**Musiq va ritmik harakatlar terapiyasi** Musiq bolaning ruhiy holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tinimsiz stress ostida qolgan bolalar uchun musiqiy mashg'ulotlar va ritmik o'yinlar dam olish, tinchlanish va kayfiyatni ko'tarishda samarali vositadir.

**Qo'g'irchoq va teatr terapiyasi** Bola o'z muammolarini qo'g'irchoqlar yoki teatr obrazlari orqali ifodalashda, ichki qo'rquvlarini tashqi shaklga ko'chiradi. Bu usul orqali bolaning kommunikativ qobiliyati oshadi, ijtimoiy muhitga moslashuvi yengillashadi.

**Kollaj va applikatsiya ishlari** Turli shakl va tasvirlarni birlashtirish orqali bola o'z hayotidagi tartibsizlikni bartaraf etish, ichki dunyosini muvozanatlashtirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu usul, ayniqsa, maktabgacha yoshdagi bolalarda samarali hisoblanadi.

**Mazmuni:** Bolalarda stress masalasi bugungi kunda nafaqat psixologiya, balki pedagogika, sog'liqni saqlash va sotsiologiya fanlarida ham dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Chunki stress bolaning ruhiy salomatligiga, jismoniy rivojlanishiga, ta'limdagi muvaffaqiyatiga va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Stress ta'sirida bo'lgan bola ko'pincha asabiylik, xavotir, qo'rquv, uyqu buzilishi kabi muammolarga duch keladi. Uzoq davom etgan stress esa nafaqat ruhiy, balki jismoniy sog'liqqa ham zarar yetkazishi mumkin. Art terapiya bu muammoni bartaraf etishda samarali vosita sifatida muhim ahamiyat kasb etadi. Birinchidan, u bolaning ruhiy barqarorligini tiklashga yordam beradi. Bola rasm, rang, loy yoki boshqa ijodiy faoliyat orqali o'z his-tuyg'ularini ifodalaydi va ichki keskinlikdan xalos bo'ladi. Ikkinchidan, art terapiya ta'lim jarayonida ham muhimdir. Stress darajasi past bo'lgan bolalar darslarni yaxshi o'zlashtiradi, ijodiy fikrlash qobiliyati rivojlanadi va diqqatni jamlash imkoniyati ortadi. Uchinchidan, art terapiya bolaning ijtimoiy hayotida ham katta o'rin tutadi. Guruh mashg'ulotlari orqali bola jamoada ishlashni, muloqot qilishni va ijtimoiy muhitga moslashishni o'rganadi. Shuningdek, art terapiya bolaning jismoniy sog'lig'i uchun ham foydalidir. Stress gormonlarining kamayishi bolaning immunitetini mustahkamlaydi, turli

somatik kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Oila muhitida esa bola ijodiy faoliyat orqali o'zini tinchroq tutadi, ota-ona bilan muloqoti yaxshilanadi.

**Tahlil: Diplomatik yondashuv va strategik natijalar.** Bolalarda stressni kamaytirishda art terapiyani samarali qo'llashda diplomatik yondashuv alohida ahamiyat kasb etadi. Diplomatik yondashuv deganda, bola bilan ishlash jarayonida ota-ona, maktab, psixolog va davlat muassasalari o'rtasidagi hamkorlik tushuniladi. Bola ruhiy salomatligi nafaqat psixologning, balki oilaning, o'qituvchining va butun jamiyatning mas'uliyatidir. Shu sababli turli tomonlar o'zaro kelishuv asosida ishlagan taqdirdagina ijobiy natijalarga erishish mumkin. Masalan, ota-ona bolaga ko'proq e'tibor qaratishi, o'qituvchi darsda stress alomatlarini erta aniqlashi, psixolog esa art terapiya mashg'ulotlari orqali bolaga yordam berishi lozim. Davlat esa bunday tashabbuslarni qo'llab-quvvatlab, ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlarni kuchaytirishi zarur. Bunday hamkorlik natijasida bir qator strategik yutuqlarga erishiladi. Birinchidan, bolalarning ruhiy barqarorligi ta'minlanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam art terapiya mashg'ulotlari bolalarda xavotir va stress darajasini 30–40 foizga kamaytiradi. Ikkinchidan, ta'lim samaradorligi ortadi, chunki stressdan xoli bo'lgan bola darslarda faol, diqqatli va ijodkor bo'ladi. Uchinchidan, ijtimoiy faollik kuchayadi. Guruh mashg'ulotlarida qatnashgan bolalar jamoada ishlashni va muloqot qilishni o'rganadi. To'rtinchidan, uzoq muddatli strategik natija sifatida ruhiy jihatdan sog'lom va barkamol avlod shakllanadi. Bu esa jamiyat taraqqiyotiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shunday qilib, diplomatik yondashuv – bu turli tomonlarning birgalikda muvofiqlashgan faoliyatini anglatadi. Strategik natija esa bolalarda stressni kamaytirish, ta'lim samaradorligini oshirish, ijtimoiy moslashuvni yengillashtirish va sog'lom jamiyatni shakllantirishdir.

**Xulosa:** Xulosa qilib aytganda, iqtisodiy jarayonlarni ilmiy bilish usullari iqtisodiyot fanining rivojlanishi va amaliyotda to'g'ri qaror qabul qilish uchun muhim ahamiyatga ega. Dialektik usul, tahlil va sintez, abstraktsiyalash, induksiya va deduksiya kabi yondashuvlar orqali iqtisodiy hodisalar chuqur va asosli o'rganiladi. Ushbu usullar yordamida iqtisodiy qonuniyatlar ochib beriladi, amaliy faoliyatda samarali yechimlar ishlab chiqiladi. Demak, iqtisodiy bilimlarni ilmiy asosda o'rganish mamlakat taraqqiyoti va xalq farovonligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abduqodirov A. Psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2018.
2. Adizova N. Bola psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
3. Axmedova M. Korreksion pedagogika asoslari. – Toshkent: Fan, 2020.
4. G'ulomov Z. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2017.
5. Jo'rayev M. Shaxs va tarbiya psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2018.
6. Mavlonova R., Usmonxo'jayev T. Pedagogika nazariyasi va amaliyoti. – Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2020.
7. Rasulova M. Kreativlik psixologiyasi. – Toshkent: Akadernashr, 2021.
8. Tursunov A. Art terapiya asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022.
9. Xolmatova D. Psixoterapiya asoslari. – Toshkent: Universitet, 2019.
10. Yo'ldosheva N. Maktabgacha ta'lim psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2021.