



## THE ROLE OF ART IN THE PSYCHOLOGY OF TEENAGERS AND IN THEIR PROPER EDUCATION IN LIFE

Zokirova Sarvinoz O'tkir qizi

Master's student of International Nordic University, department of pedagogy and psychology

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11257864>

### ARTICLE INFO

Received: 14<sup>th</sup> May 2024

Accepted: 22<sup>th</sup> May 2024

Online: 23<sup>th</sup> May 2024

### KEYWORDS

Adolescents, visual arts, psychology, immunity, morality, individual, illusion, motivation, optimism, psychodiagnostics, reproductive, reflection, temperament.

### ABSTRACT

*In this article, the nature of relationships related to teenagers, art and psychology is theoretically analyzed through the literature of foreign countries and nationals, and the negative changes that occur in the psychology of teenagers and their causes are studied. Attention was paid to the influence and connection aspects of psychology, including the psychology of adolescents.*

## SAN'ATNING O'SMIRLAR PSIXOLOGIYASIDAGI HAMDA ULARNI HAYOTGA TO'G'RI TARBIYALASHDAGI O'RNI

Zokirova Sarvinoz O'tkir qizi

Xalqaro Nordik universiteti pedagogika va psixologiya yo'nalishi magistratura bosqichi tinglovchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11257864>

### ARTICLE INFO

Received: 14<sup>th</sup> May 2024

Accepted: 22<sup>th</sup> May 2024

Online: 23<sup>th</sup> May 2024

### KEYWORDS

O'smirlar, tasviriy san'at, psixologiya, immunitet, axloq, individ, illuziya, motivatsiya, optimizm, psixodiagnostika, reproduktiv, refleksiya, temperament.

### ABSTRACT

*Mazkur maqolada o'smir, san'at va psixologiya bilan bog'liq munosabatlarning mohiyati xorijiy davlatlarning hamda milliy adabiyotlar orqali nazariy jihatdan tahlil etilib, o'smirlar psixologiyasida sodir bo'ladigan salbiy o'zgarishlarni hamda ularning kelib chiqish sabablari o'rganildi, san'at hamda psixologiyaning, jumladan o'smirlarning psixologiyasiga ta'siri va bog'liqlik jihatlari e'tibor qaratildi.*

Barchamizga ma'lumki, ushbu o'rganilayotgan mavzu nafaqat O'zbekistonda, balki butun dunyoda muhim va dolzarb masalalaridan biri hisoblanada. Chunki u bir tomondan, maktablar va boshqa ta'lim muassasalarining o'qitish va tartibaviy tizimiga daxl qilsa, ikkinchi tomondan



o'sib ulg'ayotgan yosh o'smirlarning turmush tarzi hamda kelajagi bilan xam chambarchas bog'liqdir.

Endigi navbatda bevosita tadqiqotning obyektiga e'tiborimizni qaratadigan bo'lsak. Xususan, barcha o'smir degan so'zni eshitgan va ular kim ekanligi borasida dastlabki tushunchalarga ega. Lekin ko'pchilikdan so'ralganda, aynan ular necha yosh doirasini o'z ichiga olishi, aynan kimlar ushbu toifaga kirishi borasida ma'lumotlari yo'qligini bildirishgan.

**O'smirlar** - bu bolalik va kattalik o'rtasidagi o'tish bosqichida bo'lgan shaxslar. Ular faqat odamlarga xos bo'lib, o'smirlik davri deb ataladigan davrni boshdan kechiradi, bu davr turli xil o'zgarishlar va xavf-xatarlar bilan tavsiflanadi. Ushbu bosqichda o'smirlar jismoniy, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlarni boshdan kechiradilar. Ular avtonomiyaga intiladilar, xavf-xatarli xatti-harakatlar bilan shug'ullanadilar va kognitiv rivojlanishdan o'tadilar. O'smirlarga ijtimoiy muhit, jumladan, tengdoshlari va smartfonlar kabi texnologik yutuqlar ta'sir qiladi.

Statistik ma'lumotlarga qaraydigan bo'lsak, dunyo miqyosida 10-19 yoshli har yetti nafardan biri ruhiy kasallikka duchor bo'lib, ushbu **yosh guruhidagi global kasallik yukining 13 foizini** tashkil qiladi. Depressiya, tashvish va xatti-harakatlarning buzilishi o'smirlar orasida kasallik va nogironlikning asosiy sabablaridan biridir. ***O'z joniga qasd qilish 15-29 yoshdagi o'lim sabablari orasida to'rtinchi o'rinda turadi.*** O'smirlarning ruhiy salomatligi bilan bog'liq muammolarga e'tibor bermaslik oqibatlarini balog'at yoshiga etib boradi, bu ham jismoniy, ham ruhiy salomatlikni buzadi va kattalardek baxtli hayot kechirish imkoniyatlarini cheklaydi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ruhiy salomatlikni "odamlar o'z qobiliyatlarini tan oladigan, hayotning normal stresslariga dosh bera oladigan, samarali va samarali mehnat qila oladigan va o'z jamoalariga hissa qo'shadigan farovonlik holati" deb ta'riflaydi. Bunday kattalarga asoslangan ta'riflarni o'smirlarga qo'llash va yoshlardagi ruhiy salomatlik muammolarini aniqlash, o'smirlik davrida sodir bo'ladigan xatti-harakatlar, fikrlash qobiliyatlari va shaxsiyatdagi jiddiy o'zgarishlarni hisobga olgan holda qiyin bo'lishi mumkin. Yoshlar subkulturasini o'zgartirishning xulq-atvor va ustuvorliklarga ta'siri ham o'smirlarning ruhiy salomatligi va ruhiy salomatligi muammolarini aniqlashni qiyinlashtirishi mumkin. Garchi ruhiy kasalliklar psixiatrik buzilishlarni aks ettirsa-da, o'smirlarga ruhiy salomatlik muammolari kengroq ta'sir qilishi mumkin. Ular orasida o'smirning rivojlanishiga to'sqinlik qiladigan va hissiy, ijtimoiy va kasbiy hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan turli xil qiyinchiliklar va yuklar kiradi.

O'smirlik - bu aqliy farovonlik uchun muhim bo'lgan ijtimoiy va hissiy odatlarni rivojlantirish uchun hal qiluvchi davr. Ular orasida sog'lom uyqu rejimini yo'lga qo'yish; muntazam ravishda mashq qilish; muammolarni hal qilish va shaxslararo munosabatlarni rivojlantirish; va his-tuyg'ularni boshqarishni o'rganishlar mavjud. Oilada, maktabda va keng jamoatchilikda himoya va qo'llab-quvvatlovchi muhit muhim ahamiyatga ega.

Psixolog L.S.Vigotskiy o'smir yoshi psixologiyasini „psixik rivojlanishdagi inqiroz“ deb nomlagan. O'smirlik davridagi inqiroz-o'smir kechinmalari, uning strukturasi, mazmunining qat'iy o'zgarishi, buzilishidir. U 13 yoshni inqirozni sindiradigan nuqtasi deb atagan. Inqirozdan keyingi davrlar ota-onalar va o'qituvchilar tomonidan subektiv yanada qiyinroq deb ataladigan yangi psixologik tuzilmalar shakllanadi. O'smirlarning ehtiyojlari va imkoniyatlarining o'zaro mos kelmasligi o'smirlar bilan ota-onalar, o'qituvchilari va boshqa murabbiylari o'rtasida



qarama-qarshiliklarni keltirib chiqaradi. Vigotskiy psixik rivojlanishdagi inqiroz bilan cheklanib qolmasdan, o'smirlik davridagi qiziqishlarning o'zgarishiga bog'liq ravishda ikki ya'ni salbiy va ijobiy fazani ajratib ko'rsatgan. Salbiy faza ilgari qiziqishlarning so'nishi va yangi dastlabki jinsiy qiziqishlarning paydo bo'lishi bilan bog'liq. Bunda quyidagi salbiy xulq-atvor ko'rinishlari namoyon bo'ladi; ish qobiliyatining, o'zlashtirishning pasayishi, o'smirning qo'polligi va yuqori qo'zg'aluvchanligi, uning o'zidan qoniqmasligi va xavotirlanish va boshqalar. Ijobiy faza keng, chuqur yangi qiziqishlarning paydo bo'lishi bilan xarakterlanadi<sup>1</sup>.

Ko'p omillar ruhiy salomatlikka ta'sir qiladi. O'smirlar qanchalik ko'p xavf omillariga duchor bo'lsa, ularning ruhiy salomatligiga ta'siri shunchalik katta bo'ladi. O'smirlik davrida stressga hissa qo'shishi mumkin bo'lgan omillar orasida qiyinchiliklarga duchor bo'lish, tengdoshlar bilan moslashish uchun bosim va shaxsiyatni o'rganish kiradi. Ommaviy axborot vositalarining ta'siri va gender me'yorlari o'smirning yashayotgan voqeligi va kelajak haqidagi tasavvurlari yoki intilishlari o'rtasidagi tafovutni kuchaytirishi mumkin. Boshqa muhim omillarga ularning uy hayotining sifati va tengdoshlari bilan munosabatlar ham kiradi. Zo'ravonlik ota-onaning qattiqqo'lligi va og'ir va ijtimoiy-iqtisodiy muammolar butun dunyoda o'smirlarning ruhiy salomatligi uchun xavf sifatida tan olingan.

Xulq-atvorning buzilishi yoshi kattaroq o'smirlarga qaraganda yosh o'smirlar orasida ko'proq uchraydi. Diqqat yetishmovchiligi giperaktivligi buzilishi (DEHB), diqqatni jamlashda qiyinchilik, haddan tashqari faollik va oqibatlarini hisobga olmasdan harakat qilish bilan tavsiflanadi, 10-14 yoshli bolalarning 3,1% va 15-19 yoshlilarning 2,4 foizida uchraydi<sup>2</sup>. Xulq-atvorning buzilishi o'smirlarning ta'lim olishiga ta'sir qilishi va jinoiy xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin.

O'z joniga qasd qilish 15-24 yoshdagi yoshlar o'limining ikkinchi asosiy sababi bo'lib, bu aholi sonida kuniga 13,9 kishi o'z joniga qasd qiladi; o'z joniga qasd qilishga urinishlar darajasi tugallanganlarga nisbatan 100-200 baravar yuqori<sup>3</sup>. Shuningdek, tashvish yoki kayfiyatning buzilishi alomatlari bo'lganlarda depressiya va o'z joniga qasd qilish g'oyalari ehtimoli haqida ayniqsa ehtiyot bo'lishlari kerak. Xavf ostida bo'lgan o'smirlar orasida maktab baholari pasaygan, surunkali qayg'u, oilaviy disfunktsiya, jinsiy orientatsiya bilan bog'liq muammolar, gender identifikatori, jismoniy yoki jinsiy zo'ravonlik, spirtli ichimliklar yoki giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish, oilada o'z joniga qasd qilish tarixi bo'lgan yoki ilgari o'z joniga qasd qilishga uringanlar kiradi.

So'nggi 20-30 yil ichida o'smirlar orasida ruhiy kasalliklar va ruhiy salomatlik muammolari sezilarli darajada oshdi. O'sish ijtimoiy o'zgarishlar, jumladan, oilalarning buzilishi, yoshlar o'rtasidagi ishsizlikning kuchayishi, ta'lim va kasbiy tazyiqlarning kuchayishi bilan bog'liq. Buyuk Britaniyada 11 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan o'smirlar orasida ruhiy

<sup>1</sup> Madgafurova Dilfuza Ahunovna, Important aspects of the psychological characteristics of adolescence NOVATEUR PUBLICATIONS JournalINX- A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal ISSN No: 2581 – 4230 VOLUME 7, ISSUE 2, Feb. - 2021

<sup>2</sup> Institute of health Metrics and Evaluation. [Global Health Data Exchange](https://data.gbd.org/) (GHDx)

<sup>3</sup> American Association of Suicidology. U.S.A. suicide: 2015 official final data. Available at: <http://www.suicidology.org/Portals/14/docs/Resources/FactSheets/2015/2015datapgsv1.pdf?ver=2017-01-02-220151-870>. Retrieved January 30, 2017. Washington, DC: AAS; 2016.



kasalliklarning tarqalishi 11% ni tashkil qiladi, xatti-harakatlar bilan bog'liq muammolar ko'proq o'g'il bolalarda, depressiya va tashvish qizlar orasida ko'proq uchraydi<sup>4</sup>.

Shu o'rinda Abdulla Avloniyning tarbiya haqidagi fikrini keltirib o'tmoqchimiz: "Tarbiya – Pedagogika, ya'ni bola tarbiyasining fani demakdur. Bolaning salomati va saodati uchun yaxshi tarbiya qilmaq, tanini pok tutmaq, yosh vaqtdan maslakini tuzatmaq, yaxshi xulqlarni o'rgatmaq, yomon xulqlardan saqlab o'sdurmakdir"<sup>5</sup>. Shunday ekan ma'naviy tarbiyasi yuzasidan taklif etuvchi muayyan axloqiy fazilatlar yoshlarda kelajakka nisbatan ishonch hislarini to'g'ri shakllanishida va ularning barkamol bo'lib unib-o'sishida asosiy o'rinlardan birini egallaydi<sup>6</sup>. O'sib borayotgan shaxsning ma'naviy tarbiyasini shakllantirish muammosi ko'p qirrali bo'lganligi uchun, ushbu tushunchani din psixologiyasi, pedagogik psixologiya, yosh davrlari psixologiyasi, differensial psixologiya kabi psixologiyaning turli tarmoqlari o'rganib kelmoqda.

Badiiy ta'lim o'smirlar o'rtasida ruhiy salomatlikning mumkin bo'lgan salbiy oqibatlarini yumshatish uchun kuchli profilaktik vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin. San'at bilan izchil shug'ullanish akademik samaradorlikni, munosabatlarni va yosh shaxslarning umumiy farovonligini yaxshilashi mumkin, bu esa bunday zaif davrda yanada ta'sir qiladi.

Tadqiqotlar doimiy ravishda san'at ta'limi o'smirlar o'rtasidagi akademik natijalarga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi. San'at bilan shug'ullanadigan talabalar deyarli barcha ko'rsatkichlar bo'yicha tengdoshlaridan ustun turishi aniqlangan.

Bundan tashqari, ko'pincha qo'shimcha to'siqlarga duch keladigan kam ta'minlangan talabalar san'atdan ko'proq foyda ko'radilar, chunki bu muvaffaqiyatlar orasidagi farqni kamaytiradi. Bu shuni ko'rsatadiki, badiiy ta'lim o'smirlar o'rtasida kognitiv qobiliyatlarni, tanqidiy fikrlashni, muammolarni hal qilish qobiliyatini va umumiy akademik faollikni oshirishning samarali vositasi bo'lishi mumkin.

San'at bilan shug'ullanish o'smirlar va kattalar o'rtasidagi ijobiy munosabatlarni rivojlantirish bilan bog'liq hisoblanadi. Hamkorlikdagi loyihalar, guruh chiqishlari va umumiy tajribalar orqali san'at dasturlariga jalb qilingan o'smirlar ijtimoiy ko'nikmalar, birdamlik va jamoada ishlashni rivojlantiradilar. San'at yoshlarga o'z fikrlari va his-tuyg'ularini samarali yetkazish imkonini beradigan o'zini namoyon qilish uchun platforma yaratadi. San'at ta'limi turli qiyinchiliklarga duch keladigan xavf ostida bo'lgan o'smirlar uchun himoya omili - chidamlilikni oshirish usuli bo'lib xizmat qiladi

San'at, shuningdek, jamiyatga mansublik va jamiyat tuyg'usini tarbiyalash orqali ruhiy salomatlikning yomon oqibatlarining oldini olishga yordam beradigan qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratadi.

Badiiy ta'lim o'smirlarning o'z-o'zini anglash va hissiy farovonligini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. **Olivia Cosio** ta'lim sohasida tadqiqotchi va san'at himoyachisi sifatida shunday deydi:

<sup>4</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC556080/>

<sup>5</sup> Abdulla Avloniy..Turkiy guliston yoxud axloq - Toshkent: Yoshlar nashriyot uyi, 2019. - 96 6et.

<sup>6</sup> Shavkat Mirziyoyev.Adabiyot va san'at, madaniyatni rivojlantirish- xalqimiz ma'naviy olamini yuksaltirishning mustahkam poydevoridir. "Xalq so'zi", 2017- yil 4-avgust .



“O’smirlik davrining o’ziga xos xususiyati bu shaxsiyatning rivojlanishi va bu o’zini o’zi kashf qilishning shaxsiy sayohati kabi ko’rinsa-da, o’smirlar aslida boshqalarning ularga qanday munosabatda bo’lishidan o’zlarining kimligini bilib olishadi. Tarixiy jihatdan e’tibordan chetga qolgan o’quvchilar maktabda ham, maktabdan tashqarida ham shaxsga asoslangan zo’ravonlik va kamsitishlarga duch kelishi mumkinligini ham bilamiz. San’at o’zini o’zi anglashdan himoya qiluvchi omil bo’lib xizmat qiladi, bu o’quvchilarga o’zini aks ettirish va aniqlash imkonini beradi va bitta to’g’ri yoki noto’g’ri javobni taklif qilishdan ko’ra, ularni turli yo’llar bilan muvaffaqiyatli his qilishlariga imkon beradi”.

Badiiy faoliyat bilan shug’ullanish orqali yoshlarda o’zlikni anglash tuyg’usi shakllanadi, iste’dod va qiziqishlarini o’rganadi. Badiiy ijod jarayoni o’smirlarga o’z his-tuyg’ularini, fikrlarini va tajribalarini ifoda etish imkonini beradi, o’z-o’zini aks ettirish va shaxsiy o’sishga yordam beradi. Ijodiy san’at, shu jumladan musiqa va tasviriy san’at aralashuvlari o’smirlar uchun samarali ekanligi isbotlangan. Tadqiqotchi **Shirli Raylining so’zlariga ko’ra** ham, “Ayniqsa, o’smirlar ramzlar va grafik tasvirlarni yaratishga qiziqadi. Shuning uchun ular og’zaki so’roq qilishdan ko’ra, **san’atni til sifatida ishlatishga ko’proq jalb qilinishi kerak**”.

Bu o’z-o’zini tadqiq qilish, ijobiy fikrlar va o’qituvchilar va tengdoshlarning e’tirofi bilan birgalikda o’z-o’zini hurmat qilish va o’ziga ishonchni oshirishi mumkin. Bu omillar ruhiy salomatlik natijalarini yaxshilashga yordam beradi va psixologik stressning rivojlanishidan himoya qiluvchi omillar sifatida ishlaydi.

O’smirlar, ayniqsa kam ta’minlangan oilalar, san’at ta’limidan sezilarli foyda olishlari mumkin. Tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, san’at ta’limi bilan shug’ullanish oliy ma’lumot olish, ko’ngilli ishlarda qatnashish va ovoz berish kabi fuqarolik faoliyatiga jalb qilish ehtimolini oshiradi. San’at ta’limi yoshlarni turli xil badiiy ifodalar, madaniyatlar va qarashlar bilan tanishtirish orqali ularning dunyoqarashini boyitadi va ijodiy izlanishlarga doimiy hayrat uyg’otadi.

Bundan tashqari, san’at ta’limi o’smirlar uchun potentsial martaba yo’llarini o’rganish va ijodiy sohalarda amaliy ko’nikmalarni rivojlantirish uchun platforma bo’lib xizmat qiladi. Ijodkorlikni rivojlantirish, innovatsiyalarni rag’batlantirish va tanqidiy fikrlashni rag’batlantirish orqali san’at ta’limi yosh shaxslarni doimiy o’zgaruvchan dunyoda harakat qilish uchun zarur vositalar bilan jihozlaydi.

Shuni e’tirof etish kerakki, san’at fanlarini ta’lim o’quv dasturlariga boshqa muhim tarkibiy qismlar bilan tenglashtirish borasida hali ham oldinga siljishlar amalga oshirilishi kerak.

San’at ta’limi o’smirlar orasida ijobiy ruhiy salomatlik natijalariga sezilarli hissa qo’shishi mumkin bo’lgan kuchli profilaktika vositasidir. Talabalarni san’at va san’at orqali qo’llab-quvvatlash talabalarning sog’lig’i va yutuqlaridan chalg’itmaydi - ular muhim yechimdir.

O’zining ilmiy natijalarga, munosabatlarga, o’z-o’zini anglash va uzoq muddatli imkoniyatlarga ta’siri orqali san’at ta’limi yosh shaxslarning farovonligini oshirishga yaxlit yondashuvni ta’minlaydi. San’at turlari bilan shug’ullanish xavf ostida bo’lgan o’smirlarga ijobiy ta’sir ko’rsatadi.

San’at o’zining turli shakllarida o’smirlarning ruhiy farovonligini oshirish uchun kuchli vosita bo’lishi mumkin. Tasviriy San’at, musiqa, raqs yoki teatr orqali badiiy faoliyat bilan



shug'ullanish o'smirlarga his-tuyg'ularini ifoda etishga, stressni kamaytirishga va muvaffaqiyat tuyg'usini rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu maqola san'atning o'smirlarning ruhiy salomatligi uchun afzalliklarini o'rganadi va uni ularning hayotiga qanday kiritish mumkinligi haqida tushuncha beradi.

San'at o'smirlarga o'z his-tuyg'ularini, fikrlarini va tajribalarini ifoda etish uchun ijodiy imkoniyat beradi. O'smirlar san'at, musiqa yoki raqs orqali og'zaki ifodalash qiyin bo'lishi mumkin bo'lgan murakkab his-tuyg'ularni yetkazishlari mumkin, bu ularga qiyin his-tuyg'ularni qayta ishlashga va ularni yengishga yordam beradi. Ushbu ifoda shakli ularga o'zlarining ichki dunyosini o'rganishga va ba'zida so'zlar bilan ifoda eta olmaydigan his-tuyg'ularni yetkazish yo'llarini topishga imkon beradi.

Badiiy faoliyat bilan shug'ullanish ham dam olishga yordam beradi va stressni kamaytiradi. San'atni yaratish harakati meditatif va terapevtik bo'lishi mumkin, bu o'smirlarga taranglikni bo'shatishga yordam beradi. Bu, ayniqsa, akademik bosim yoki ijtimoiy muammolar bilan shug'ullanadigan o'smirlar uchun foydali bo'lishi mumkin. San'at ongning bir shakli bo'lib xizmat qilishi mumkin, bu o'smirlarga hozirgi daqiqaga e'tibor qaratishga va o'z energiyasini ijobiy va samarali faoliyatga yo'naltirishga imkon beradi.

San'at o'smirlarda o'ziga bo'lgan hurmat va ishonchni oshirishi mumkin. Mazmunli narsalarni yaratish va ularning sa'y-harakatlarining aniq natijalarini ko'rish o'smirlarda muvaffaqiyat va g'urur tuyg'usini uyg'otishi mumkin. Bu yutuq hissi ularning hayotining boshqa sohalariga ham kirib borishi mumkin, bu ularga qiyinchiliklarni engish va o'z maqsadlariga qat'iylik bilan erishish uchun ishonch beradi.

Badiiy faoliyat ko'pincha hamkorlik va ijtimoiy o'zaro ta'sirni o'z ichiga oladi, bu o'smirlarga boshqalar bilan aloqa o'rnatishga yordam beradi. Guruhga qo'shilish, teatr spektakllarida qatnashish yoki san'at darslarida qatnashish orqali o'smirlar o'zlarining ruhiy farovonligiga hissa qo'shadigan do'stlik va qo'llab-quvvatlash tarmoqlarini yaratishi mumkin. San'at o'smirlar uchun o'xshash manfaatlar va qadriyatlariga ega bo'lgan boshqalar bilan bog'lanish uchun umumiy asos bo'lib, tegishlilik va qabul qilish tuyg'usini rivojlantirishi mumkin.

San'atni o'smirlar hayotiga kiritishning bir necha yo'li mavjud. Rasm chizish, chizish, musiqa asbobini chalish yoki yozish kabi ijodiy sevimli mashg'ulotlarni rag'batlantirish ularga o'zini namoyon qilish uchun mazmunli imkoniyat beradi. Maktablarda san'at bilan bog'liq ta'limni qo'llab-quvvatlash o'smirlarning badiiy mahoratini rivojlantirishga yordam beradi, shu bilan birga ularning ruhiy salomatligiga foyda keltiradi. Uylarda yoki jamoalarda o'smirlar badiiy faoliyat bilan shug'ullanishi mumkin bo'lgan joylarni yaratish muntazam san'atni rag'batlantirishi va ularning ijodiy izlanishlariga egalik tuyg'usini ta'minlashi mumkin.

Yuqoridagi ma'lumotlarga asoslanib xulosa qiladigan bo'lsak, san'at o'smirlarga hissiyotlarni ifodalash va stressni kamaytirish uchun ijodiy imkoniyat beradi. Badiiy faoliyat bilan shug'ullanish o'z-o'zini hurmat qilishni oshirishi, ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishi va kognitiv qobiliyatlarni oshirishi mumkin. O'smirlarning hayotiga badiiy ifodani kiritish ularning ruhiy farovonligini va umumiy baxtini qo'llab-quvvatlaydi. San'at o'smirlarning ruhiy farovonligini oshirish, o'zini namoyon qilish, stressni kamaytirish va ijtimoiy aloqalar uchun ijodiy imkoniyatni taklif qilish uchun qimmatli vosita bo'lishi mumkin. Badiiy faoliyatni o'z



hayotiga kiritish orqali biz o'smirlarga o'zlarini chuqurroq anglash, ruhiy salomatligini mustahkamlash, qoniqish va quvonch hissini tarbiyalashda yordam bera olamiz. San'at o'smirlarga o'z ijodini o'rganish, his-tuyg'ularini bildirish va boshqalar bilan mazmunli aloqada bo'lish imkoniyatini beradi, ularga ruhiy farovonlikka yaxlit yondashuvni ta'minlaydi. Ta'lim dasturiga san'at dasturlarini kiritish orqali siyosatchilar, o'qituvchilar va ota-onalar o'smirlarning hissiy va psixologik o'sishini qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratishga, ularni sog'lom va qoniqarli kelajak sari yo'lga qo'yishga va ularning farovonligini qo'llab-quvvatlashga yordam berishi mumkin.

## References:

1. Shavkat Mirziyoyev. Adabiyot va san'at, madaniyatni rivojlantirish- xalqimiz ma'naviy olamini yuksaltirishning mustahkam poydevoridir. "Xalq so'zi", 2017-yil 4-avgust;
2. Abdulla Avloniy.. Turkiy guliston yoxud axloq - Toshkent: Yoshlar nashriyot uyi, 2019. - 96 bet. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси. 30.04.2023. Олий Мажлис Ахборотномаси. Қонунчилик маълумотлари миллий базаси, 01.05.2023-й., 03/23/837/0241-сон;
3. Madgafurova Dilfuza Ahunovna, Important aspects of the psychological characteristics of adolescence NOVATEUR PUBLICATIONS JournalNX- A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal ISSN No: 2581 – 4230 VOLUME 7, ISSUE 2, Feb. -2021
4. Institute of health Metrics and Evaluation. Global Health Data Exchange (GHDx)
5. American Association of Suicidology. U.S.A. suicide: 2015 official final data. Available at: <http://www.suicidology.org/Portals/14/docs/Resources/FactSheets/2015/2015datapgsv1.pdf?ver=2017-01-02-220151-870>. Retrieved January 30, 2017. Washington, DC: AAS; 2016.
6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC556080/>
7. <https://www.psychologytoday.com/intl>
8. <https://www.newportacademy.com/>
9. <https://pacifictreatment.com/>