

Men chizgan men: Avtoportret orqali o‘zlikni izlash va san’atning terapevtik kuchi

Termiz Davlat Universiteti
Milliy libos va san’at fakulteti
Rangtasvir Dastgohlik
1- Bosqich talabasi
Sadatova Ruxshona

Tayanch so‘zlar:

Avtoportret, o‘zlikni anglash, san’at terapiyasi, psixologik ifoda, kreativlik, emotsional salomatlik.

Annotatsiya:

Ushbu maqolada avtoportret janrining insonning ichki dunyosini anglash va ifodalashdagi o‘rni hamda uning terapevtik (shifo beruvchi) kuchi tahlil qilinadi. Zamonaviy san’atshunoslik va psixologiya nuqtayi nazaridan avtoportretlar orqali o‘zlikni izlash, emotsional holatni tushunish va ruhiy muvozanatni tiklash imkoniyatlari yoritiladi. Maqola ayniqsa, san’at ta’limi va terapiyasida ijodiy yondashuvlarning ahamiyatini ko‘rsatishga qaratilgan.

Asosiy mavzu:

1. Avtoportret – o‘zlikning badiiy ifodasi

Avtoportret san’atda muhim janr bo‘lib, rassom o‘zini tanishtirish, his-tuyg‘ularini, ruhiy holatini va o‘z qarashlarini ifoda etadi. Bu nafaqat tashqi qiyofa tasviri, balki ichki dunyoning ramziy ifodasi bo‘lib xizmat qiladi. Leonardo da Vinchi, Frida Kalo, Van Gog kabi buyuk rassomlar o‘z avtoportretlari orqali zamon, ruhiy kechinmalar va shaxsiy iztiroblarni ko‘rsatgan.

2. Avtoportret va o‘zlikni izlash jarayoni

O‘zini chizish orqali inson ichki dunyosiga nazar soladi. Bu jarayon o‘zlikni anglash, ichki qarama-qarshiliklarni tushunish va psixologik barqarorlikka erishish yo‘lida muhim bosqichdir. Talabalar va yosh rassomlar uchun bu, ayniqsa, o‘z yo‘lini topish, kimligini anglashda foydali bo‘ladi.

3. San’at terapiyasi va avtoportretning roli

San’at terapiyasi – ruhiy salomatlikni tiklash va emotsional muammolarni bartaraf etishda keng qo‘llaniladigan metodlardan biridir. Avtoportret bu terapiyada o‘ziga xos vosita sifatida ishlatiladi. O‘zini qog‘ozga yoki tuvalga tushirish – ichki holatni chiqarish, stress va xavotirni kamaytirish, o‘ziga ishonchni tiklashda katta yordam beradi.

4. Amaliy tajribalar va kuzatuvlar

Ko'plab tadqiqotlar avtoportret chizgan insonlarda o'zini anglash darajasi, ichki izlanish va emotsional ifoda qobiliyati ortganini ko'rsatgan. Bu san'at asari orqali o'zini tanlash, qayta kashf etish va ijtimoiy-psixologik muammolar bilan kurashishda samarali usuldir.

5. Talabalar va yosh rassomlar uchun ahamiyati

San'at yo'nalishida tahsil olayotgan yoshlar uchun avtoportret o'zini o'rganish va ijodiy rivojlanishning muhim bosqichi bo'lib, o'z iste'dodini aniqlash, his-tuyg'ularini nazorat qilish va o'ziga ishonchni mustahkamlash imkonini beradi.

6. Tarixiy va zamonaviy avtoportretlar tahlili

Tarix davomida rassomlar o'z portretlarini yaratish orqali nafaqat o'zlarini tanishtirgan, balki o'z davrining muammolari, ruhiy tushkunliklar va ijtimoiy muhit haqida ham ma'lumot bergan. Masalan, Rembrandt o'zining o'nlab avtoportretlarida turmushdagi holatini, qarish jarayonini va ruhiy o'zgarishlarni aks ettirgan. Frida Kalo esa o'z avtoportretlarida jismoniy og'riq va ruhiy iztirobni o'ziga xos ramzlar bilan ko'rsatgan.

Zamonaviy rassomlar esa avtoportretni raqamli texnologiyalar yordamida yaratmoqda. Mobil ilovalar, sun'iy intellekt va foto-montaj usullari yordamida insonlar virtual avtoportretlar orqali o'zlarini turli rollarda tasavvur qilishmoqda. Bu esa o'zlikni ifodalashda yangi yo'nalishlarni kashf etishga yordam bermoqda.

7. O'quvchi va terapevtlar fikriga ko'ra avtoportretning ahamiyati

San'at terapiyasi bilan shug'ullanuvchi mutaxassislar fikricha, avtoportret chizish mashg'ulotlari insonlarga o'zini qadrlash, o'z-o'zini tahlil qilish va stressdan xalos bo'lish imkonini beradi. O'quvchilar esa bu jarayon orqali o'zlarini anglashda yangicha yondashuvga ega bo'lishlarini ta'kidlaydi. Ayniqsa, maktab va universitetlarda o'tkazilayotgan amaliy mashg'ulotlar o'quvchilarning psixologik barqarorlik darajasiga ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda. Bu kabi mashg'ulotlar orqali talabalar o'zlarining ichki olamlarini anglab, san'atga bo'lgan munosabatlarini yanada chuqurlashtirishadi. Avtoportret bu borada ularga o'z-o'zini kashf etish uchun vosita bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa:

Avtoportret bu oddiy rasm emas, balki inson qalbining o'ziga xos aksidir. U orqali o'zlikni izlash, o'ziga savollar berish va ularga javob topish mumkin. San'at nafaqat estetik zavq bag'ishlaydi, balki ichki tinchlik, emotsional sog'lomlik va ruhiy barqarorlikni tiklash vositasidir. Ayniqsa bugungi kunda insonlar ichki dunyosini tushunishga intilayotgan bir paytda avtoportret chizishning ahamiyati ortib bormoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Arnheim, Rudolf. Art and Visual Perception. University of California Press, 1974.
2. Malchiodi, Cathy A. The Art Therapy Sourcebook. McGraw-Hill, 2006.
3. Kimmel, Michael S. The Gendered Society. Oxford University Press, 2011.
4. O‘zbekiston Respublikasi San’atshunoslik akademiyasi ilmiy jurnallari.
5. Psixologiya va San’at fanlariga oid zamonaviy maqolalar to‘plami.