



UDK: 37:004:615.851

Ferangiz MUXAMEDOVA,

Chirchiq davlat pedagogika universiteti o'qituvchisi, Toshkent, O'zbekiston

E-mail: ferangizmuxamedova@073gmail.com

ORCID: 0009-0004-8175-4193

USAT dotsenti v.b., PhD R.Rasulov taqrizi asosida

EFFECTIVE METHODS FOR DESIGNING ART THERAPY SESSIONS BASED ON DIGITAL AND INTERACTIVE APPROACHES

Annotation

This article scientifically and analytically examines effective methods for designing art-therapy sessions based on digital and interactive approaches. The study explores the role of art therapy in the modern educational and psychological-practical environment, as well as the possibilities of digital tools in enhancing emotional expression, reflection, creative activity, and social adaptation.

Keywords: art therapy, digital technologies, interactive approach, session design, inclusive education, reflection, creativity.

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ПРОЕКТИРОВАНИЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ НА ОСНОВЕ ЦИФРОВОГО И ИНТЕРАКТИВНОГО ПОДХОДА

Аннотация

В данной статье в научно-аналитическом аспекте освещаются эффективные методы проектирования арт-терапевтических занятий на основе цифрового и интерактивного подхода. В исследовании изучена роль арт-терапии в современной образовательной и психолого-практической среде, а также возможности цифровых средств в усилении эмоционального выражения, рефлексии, творческой активности и социальной адаптации.

Ключевые слова: арт-терапия, цифровые технологии, интерактивный подход, проектирование занятий, инклюзивное образование, рефлексия, креативность.

RAQAMLI VA INTERAKTIV YONDASHUV ASOSIDA ART-TERAPIYA MASHG'ULOTLARINI LOYIHALASHNING SAMARALI USULLARI

Annotatsiya

Ushbu maqolada raqamli va interaktiv yondashuv asosida art-terapiya mashg'ulotlarini loyihalashning samarali usullari ilmiy-tahliliy jihatdan yoritilgan. Tadqiqotda art-terapiyaning zamonaviy ta'lim va psixologik-amaliy muhitdagi o'rni, raqamli vositalarning emotsional ifoda, refleksiya, ijodiy faollik va ijtimoiy moslashuvni kuchaytirishdagi imkoniyatlari o'rganilgan.

Kalit so'zlar: art-terapiya, raqamli texnologiyalar, interaktiv yondashuv, mashg'ulot loyihalash, inklyuziv ta'lim, refleksiya, kreativlik.

Kirish. Bugungi kunda ta'lim va psixologik-pedagogik amaliyotda raqamli vositalardan foydalanish nafaqat axborotni yetkazish shaklini, balki shaxsning ichki kechinmalarini ifoda etish usullarini ham o'zgartirmoqda. Ayniqsa, art-terapiya sohasida planshet, interaktiv doska, sensorli ekran, raqamli rasm ilovalari, audio-vizual platformalar va virtual muhitlardan foydalanish yangi metodik imkoniyatlarni ochib berdi. Art-terapiya an'anaviy ravishda bo'yoq, qalam, loy, kollaj va boshqa tasviriy vositalarga tayanib rivojlangan bo'lsa, bugun uning tarkibiga raqamli tasvir, animatsiya, video-kollaj, multimediya hikoyalash va kengaytirilgan reallik elementlari ham kirib kelmoqda. Bu holat mashg'ulotlarni shunchaki texnologiya bilan boyitish emas, balki ularni yangicha psixologik-pedagogik mantiq asosida loyihalashni talab qiladi.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, art-terapiya mashg'ulotlarida raqamli vositalar qo'llanayotgan bo'lsa-da, ularni qanday tamoyillar asosida tanlash, qaysi bosqichlarda qo'llash, interaktivlikni qanday tashkil qilish va terapiyaviy maqsadni texnik vosita ta'sirida yo'qotib qo'ymaslik masalalari yetarlicha tizimlashtirilmagan. Shuning uchun raqamli va interaktiv yondashuv asosida art-terapiya mashg'ulotlarini loyihalashning samarali usullarini ishlab chiqish nazariy hamda amaliy jihatdan muhimdir.

Asosiy maqsadimiz raqamli va interaktiv yondashuv asosida art-terapiya mashg'ulotlarini loyihalashning samarali usullarini aniqlash, ularning nazariy asoslarini ochib berish va ta'lim amaliyoti uchun metodik tavsiyalar ishlab chiqishdir. Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat: birinchidan, art-terapiya va raqamli yondashuv integratsiyasining nazariy asoslarini tahlil qilish; ikkinchidan, interaktiv texnologiyalarning terapevtik va pedagogik imkoniyatlarini aniqlash; uchinchidan, mashg'ulotlarni loyihalashda qo'llanadigan asosiy tamoyillarni ishlab chiqish; to'rtinchidan, samarali mashg'ulot modelini taklif etish.

Materiallar va metodlar. Art-terapiya, digital art therapy, inclusive digital learning va ICT-based pedagogy yo'nalishlaridagi ilmiy adabiyotlar qiyosiy o'rganildi. Manbalar orasida art-terapiya etikasi, raqamli texnologiyalarni inklyuziv muhitda qo'llash bo'yicha xalqaro tavsiyalar, interaktiv ta'lim dizayni, virtual art-terapiya va media art therapy bo'yicha tadqiqotlar tanlab olindi. Mavzuyimizning nazariy-metodologik negizini shaxsga yo'naltirilgan yondashuv, refleksiv yondashuv, faoliyatga asoslangan ta'lim, Universal Design for Learning, multimodal o'qitish hamda art-terapiyaning ekspressiv-ijodiy konsepsiyasi tashkil etdi. Mazkur maqolada eksperimental amaliy sinov o'tkazishdan ko'ra, mavjud ilmiy xulosalar asosida loyiha tamoyillarini

qayta tizimlashtirish maqsad qilindi. Shu sababli ishda meta-tahlil va konseptual konstruksiyalash usullari ustun bo'ldi.

Tahlil birligi sifatida quyidagi jihatlari belgilandi: a) mashg'ulot maqsadi; b) ishtirokchi ehtiyoji va rivojlanish xususiyati; c) texnologik vosita turi; d) interaktivlik darajasi; e) ijodiy faoliyat shakli; f) refleksiya va baholash usuli; g) xavfsizlik hamda etik nazorat. Har bir birlik bo'yicha manbalardagi g'oyalar umumlashtirildi va art-terapiya mashg'ulotlari uchun moslashtirildi.

Tadqiqotda quyidagi mezonlar asosiy analitik filtr vazifasini bajardi: terapevtik maqsadga moslik, pedagogik foydalilik, hissiy xavfsizlik, qulay interfeys, inklyuzivlik, foydalanuvchi faolligi va qayta aloqa imkoniyati. Aynan shu mezonlar keyingi natijalar bo'limida taklif etilgan modelning poqdevorini tashkil etdi.

Natijalar. Raqamli va interaktiv yondashuv asosida art-terapiya mashg'ulotlarini loyihalash samaradorligi yetti tayanch tamoyilga bog'liq: pedagogik maqsadlilik, terapevtik moslik, inklyuzivlik, interaktivlik, multimodallik, refleksivlik va etik xavfsizlik. Birinchi tamoyil – pedagogik maqsadlilik – har bir texnologik vosita mashg'ulotning asosiy maqsadiga xizmat qilishi kerakligini anglatadi. Texnologiya o'zi maqsad emas, balki emotsional ifoda, ijtimoiy muloqot, ijodiy erkinlik yoki o'zini anglashni qo'llab-quvvatlaydigan vosita bo'lishi lozim. Shu nuqtada pedagogik dizayn nazariyasidagi “Dizayn namunasi takrorlanadigan muammoni, u yuzaga kelgan kontekstni va mumkin bo'lgan yechim usulini qamrab oladi” degan fikr muhimdir [1]. Mazkur yondashuv art-terapiya mashg'ulotlarida ham muammoga mos usulni tanlash zarurligini ko'rsatadi.

Ikkinchi tamoyil – terapevtik moslik. Har qanday raqamli vosita qatnashchining yoshiga, psixologik holatiga, sensor imkoniyatiga va kommunikativ ehtiyojiga mos kelishi zarur. Donnari va hammualliflar “ekran va AR vositasidan foydalanish sessiyani boshlashning juda samarali usuli edi” deb qayd etadi [2]. Bu natija texnologiya ayniqsa mashg'ulotning kirish bosqichida qiziqish uyg'otish va kontakt o'rnatishda samarali bo'lishini ko'rsatadi. Biroq mualliflar texnologiyaning terapevtik vazifasi “individually customized” bo'lgandagina kuchayishini ham ta'kidlaydi. Demak, samarali loyihalash umumiy emas, balki individuallashtirilgan yechimlarni talab qiladi.

Uchinchi tamoyil – inklyuzivlik. Raqamli art-terapiya mashg'ulotlari barcha qatnashchilar uchun qulay bo'lishi kerak. UNESCO tavsiyasida “Inklyuziv ta'lim uchun RCs dizayni uchta tamoyilga rioya qilishi kerak: foydalanish imkoniyati, universal dizayn, shu jumladan o'rganish uchun universal dizayn (UDL) va hissiy rivojlanish” deb ko'rsatiladi [3]. Bu g'oya art-terapiya amaliyotiga ham to'liq tatbiq etiladi. Chunki emotsional ifoda vositasi qatnashchi uchun jismoniy, sensor va kognitiv jihatdan foydalanishga qulay bo'lmasa, terapiyaviy maqsadga erishish qiyinlashadi. Shunga ko'ra, ekran kontrasti, tugmalar hajmi, audio ko'rsatmalar, vizual namunalar, taktill qo'shimchalar va alternativ kirish usullari loyihalashning majburiy elementi sifatida qaralishi kerak. UNESCOning boshqa tavsiyalarida ham UDL tamoyillariga tayangan holda raqamli materiallar sifatini oshirish zarurligi qayd etiladi.

To'rtinchi tamoyil – interaktivlik. Interaktivlik oddiy ekranga bosish emas, balki ishtirokchining harakati natijaga ta'sir etadigan, u bilan muloqot qiladigan muhitni anglatadi. Interaktiv muhit shaxsning faol ishtirokini oshiradi, tasavvurini uyg'otadi, o'z hissiyotlarini tashqi obrazga aylantirishni osonlashtiradi. Raqamli muhitda rasm chizish, rang tanlash, ovoz birlashtirish, kollaj yaratish, qahramonni harakatlantirish yoki virtual makonda iz qoldirish kabi harakatlar qatnashchining subyektiv tajribasini boyitadi. Shu bilan birga interaktivlik guruh art-terapiyasida hamkorlikni kuchaytiradi. Ilmiiy manbalarda “o'qituvchi va talabalar

o'rtasidagi o'zaro munosabatlar” hamda qo'llab-quvvatlangan “hamkorlikdagi faoliyat” ta'lim natijasini chuqurlashtirish qayd etilgan [4]. Demak, art-terapiyada interaktivlik bir vaqtning o'zida individual va ijtimoiy davolovchi resurs sifatida ishlaydi.

Beshinchi tamoyil – multimodallik. Raqamli vositalarning muhim afzalligi shundaki, ular tasvir, matn, ovoz, harakat va animatsiyani bitta terapevtik makonda birlashtira oladi. Ayniqsa, nutq orqali ifodalanishi qiyin bo'lgan his-tuyg'ularni multimodal formatda chiqarish samarali natija beradi. Virtual art-terapiya bo'yicha adabiyotlarda art yaratish jarayoni “san'atning his-tuyg'ularning ifodasi sifatida amalga oshirilishi mumkinligi” sifatida izohlanadi [5]. Bu yerda estetik mahsulotdan ko'ra his-tuyg'ularni ko'rinadigan shaklga keltirish muhimroq. Shundan kelib chiqib, samarali mashg'ulotlarda rang, shakl, musiqa, mimika, tana harakati va raqamli ovoz kabi elementlar uyg'un ishlatilishi tavsiya etiladi.

Yuqoridagi tamoyillar asosida samarali mashg'ulot modeli ishlab chiqildi. Model oltita bosqichni o'z ichiga oladi. Birinchi bosqich – diagnostik-loyihaviy bosqich. Unda terapevt yoki pedagog qatnashchilarning yoshini, emotsional holatini, raqamli savodxonligini, sensor ehtiyojini va guruh tarkibini tahlil qiladi. Ikkinchi bosqich – texnologik tanlov bosqichi. Bu yerda maqsadga mos vosita tanlanadi: masalan, emotsional bo'shish uchun rang va musiqa ilovasi, ijtimoiy aloqa uchun interaktiv doska, o'zini ifoda etish uchun planshet ilovasi, tana harakati bilan bog'lash uchun AR yoki projektorli muhit. Uchinchi bosqich – kreativ faoliyat ssenariysini yaratish. Topshiriq aniq, xavfsiz, ammo ijodiy erkinlikni cheklamaydigan shaklda bo'lishi kerak. To'rtinchi bosqich – interaktiv almashinuv. Bu bosqichda qatnashchilar o'z ishlarini namoyish qiladi, izohlaydi, boshqalarning ishiga ehtiyotkor munosabat bildiradi. Beshinchi bosqich – refleksiv tahlil. Unda kayfiyat, qiyinchilik, qoniqish, o'zgarish va kashfiyotlar muhokama qilinadi. Oltinchi bosqich – yakuniy baholash va saqlash. Unda jarayonning keyingi mashg'ulotlar uchun ahamiyati aniqlanadi.

Alohida e'tibor berilishi kerak bo'lgan jihat – mutaxassis roli. Raqamli art-terapiyada pedagog yoki terapevt texnik operator emas, jarayon fasilitatori bo'lib qoladi. U texnologiyani boshqarishdan ko'ra, bola yoki guruhning emotsional ritmini boshqarishi, qo'llab-quvvatlovchi savollar berishi, xavfsiz muhit yaratishi zarur. Shu ma'noda texnologiya uchinchi vositachi vazifasini bajaradi, ammo asosiy terapevtik omil baribir insoniy muloqot bo'lib qoladi.

Muhokama. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, raqamli va interaktiv yondashuv art-terapiyani an'anaviy vositalardan voz kechishga emas, balki ularni yangi imkoniyatlar bilan to'ldirishga xizmat qiladi. Ya'ni samarali model gibrid xarakterga ega bo'lishi kerak: qog'ozdagi rasm raqamli animatsiyaga aylanishi, sensorli ekrandagi kollaj keyinchalik og'zaki refleksiya bilan boyitilishi, audio fon esa vizual ifodani chuqurlashtirishi mumkin. Shu ma'noda media art therapy haqidagi “to'plangan his-tuyg'ularni ifodalash uchun muhit yaratadi” degan xulosa [6] raqamli yondashuvning asosiy afzalligini aniq ko'rsatadi.

Biroq texnologiyalashuvning ijobiy jihatlari bilan birga ayrim xavflari ham bor. Birinchidan, texnik vosita haddan tashqari markazga chiqsa, mashg'ulotning terapevtik mohiyati susayishi mumkin. Ikkinchidan, interaktivlikning yuqori darajasi ba'zi ishtirokchilarda ortiqcha qo'zg'alish yoki diqqat parchalanishini keltirib chiqarishi ehtimoli bor. Uchinchidan, raqamli vositalar barcha muassasalarda bir xil darajada mavjud emas. To'rtinchidan, pedagog yoki terapevtida zarur texnologik kompetensiya bo'lmasa, vosita mashg'ulotni soddalash-tirmaydi, aksincha murakkablashtiradi. UNESCO hujjatida o'qituvchilarning tegishli ICT kompetensiyalarini rivojlantirish zarurati aynan shu sababli ta'kidlanadi [7].

Shu nuqtada tahlil natijalari quyidagi metodik xulosalarni beradi. Birinchisi, raqamli art-terapiya mashg'ulotlari uchun eng zamonaviy vosita emas, eng mos vosita tanlanishi kerak. Ikkinchisi, mashg'ulot ssenariysi hissiy xavfsizlikka xizmat qilishi, ya'ni qo'rqituvchi, juda murakkab yoki ortiqcha rag'batlantiruvchi elementlardan xoli bo'lishi lozim. Uchinchisi, interaktivlik individual ehtiyojlar bilan muvofiqlashtirilgan bo'lishi kerak. To'rtinchisi, refleksiya albatta jarayonga qo'shilishi zarur, aks holda raqamli ijod psixologik chuqurlikdan mahrum bo'lib qoladi. Beshinchisi, etik me'yorlar mashg'ulotdan tashqaridagi raqamli izlarni ham qamrab olishi kerak.

Muhokama natijasida shunday xulosaga kelish mumkinki, raqamli va interaktiv yondashuv asosida loyihalangan art-terapiya mashg'ulotlari ayniqsa maktabgacha ta'lim, umumiy o'rta ta'lim, inklyuzivlik guruhlar, psixologik xizmat markazlari va reabilitatsiya muassasalarida samarali bo'lishi mumkin. Bu model ijtimoiy-emotsional rivojlanishni, o'zini ifoda etish qobiliyatini, guruhni muloqotni va kreativ fikrlashni bir vaqtning o'zida rag'batlantiradi.

Shu asosda amaliyot uchun yana bir muhim qoida taklif etiladi: har bir mashg'ulotdan oldin maqsad–vosita–jarayon–refleksiya jadvali tuzilishi kerak. Jadvalning birinchi ustunida rivojlantiriladigan yoki korreksiya qilinadigan sifat, ikkinchisida tanlanadigan texnologiya, uchinchisida faoliyat ssenariysi, to'rtinchisida esa kutiladigan refleksiv natija belgilanadi. Bunday jadval loyihalashni intuitiv emas, tizimli qiladi. Natijada art-terapiya mashg'uloti texnologiyaga bog'lanib qolmaydi, aksincha texnologiya terapevtik va pedagogik maqsadga bo'ysundiriladi. Aynan shunday yondashuv raqamli va interaktiv art-terapiyaning samarali, barqaror va qayta qo'llash mumkin bo'lgan modelini yaratadi. Demak, raqamli vositalar bilan boyitilgan art-terapiya mashg'uloti muvaffaqiyati texnik imkoniyatning ko'pligida emas, balki metodik aniqlik, insoniy sezgirlik va refleksiv boshqaruvning uyg'unligidir.

Kelgusida mazkur modelni maktabgacha ta'lim, umumiy o'rta ta'lim, reabilitatsiya markazlari va oliy pedagogik tayyorlov tizimida sinovdan o'tkazish lozim. Yosh, ehtiyoj turi, guruh dinamikasi va texnik sharoitga qarab moslashtirilgan modullar ishlab chiqilsa, art-terapiyaning ta'sir doirasi yanada kengayadi, sifat ko'rsatkichlari esa aniq empirik dalillar bilan mustahkamlanadi va metodik bazasi takomillashadi. Milliy amaliyot uchun ham tayanch tavsiyalar shakllanadi. Izchil.

Xulosa. Raqamli va interaktiv yondashuv asosida art-terapiya mashg'ulotlarini loyihalash zamonaviy pedagogik va terapevtik amaliyotning istiqbolli yo'nalishlaridan biridir. Mazkur tadqiqot natijasida samarali mashg'ulotlar uchun yetti asosiy tamoyil – pedagogik maqsadlilik, terapevtik moslik, inklyuzivlik, interaktivlik, multimodallik, refleksivlik va etik xavfsizlik – aniqlashtirildi. Ushbu tamoyillar asosida taklif etilgan oltibosqichli model art-terapiya mashg'ulotini maqsaddan natijagacha izchil loyihalash imkonini beradi.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, raqamli vositalar qatnashchini faollashtirish, his-tuyg'ularni vizuallashtirish, muloqotni kuchaytirish va refleksiyani chuqurlashtirishda muhim resurs hisoblanadi. Ayniqsa, interaktiv ekranlar, planshet ilovalari, audio-vizual kollaj, AR va virtual ifoda formatlari emotsional tajribani yangi shaklda ochishga yordam beradi. Biroq texnologiya faqat maqsadga muvofiq, etik va inklyuziv tarzda qo'llangandagina haqiqiy terapevtik qiymat kasb etadi.

Amaliy tavsiya sifatida quyidagilarni taklif etish mumkin: birinchidan, pedagog va psixologlar uchun raqamli art-terapiya bo'yicha qisqa muddatli trening dasturlarini ishlab chiqish; ikkinchidan, mashg'ulot ssenariylarini UDL tamoyillari asosida moslashtirish; uchinchidan, raqamli mahsulotlar bilan ishlashda maxfiylik protokollarini joriy etish; to'rtinchidan, gibrid – an'anaviy va raqamli – mashg'ulot modellarini keng qo'llash. Kelgusida ushbu yo'nalishda eksperimental tadqiqotlar o'tkazish, yosh toifalari va ehtiyoj guruhlari bo'yicha alohida metodik paketlar ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

ADABIYOTLAR

- Mor Y., Mellar H. (eds.). *Practical Design Patterns for Teaching and Learning with Technology*. – Rotterdam: Sense Publishers, 2012. – P. 15.
- Donnari S., Canonico V., Fatuzzo G., Bedetti C., Marchiava M., Menna M., Elisei S. *New Technologies for Art Therapy Interventions Tailored to Severe Disabilities // Psychiatria Danubina*. – 2019. – Vol. 31, Suppl. 3. – P. 463–465.
- UNESCO IITE. *Digital Technologies for Inclusive Education: Recommendations for Promoting an ICT-Based Learning Environment for Resource Centres and Schools*. – Moscow: UNESCO IITE, 2025. – P. 14.
- Schoonenboom J., Levene M., Heller J., Keenoy K., Turcsányi-Szabó M. (eds.). *Trails in Education: Technologies that Support Navigational Learning*. – Rotterdam: Sense Publishers, 2012. – P. 63–65.
- Hartanto D. va boshqalar. *Virtual Art Therapy for Adolescence Mental Health Education // International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*. – 2025. – P. 1.
- Voznesenska O. *Media Art Therapy as a Helping Tool for the Personality in the Conditions of Information War // Romanian Journal of Information Technology and Automatic Control*. – 2022. – P. 11.
- UNESCO. *ICT Competency Framework for Teachers. Version 3*. – Paris: UNESCO, 2018. – P. 5–6.
- Rasulov, R. "The importance of education and upbringing in forming political socialization in the worldview of youth." *Академические исследования в современной науке* 3, no. 48 (2024): 124-132.
- Rasulov R.O. *The importance of youth-oriented structures established in the country in the political socialization of youth Vol. 3 No. 12 (2024): International journal of european research output (IJERO)*.
- Rasulov R.O. *The Essence of Political Socialization Processes and their Role in Social Development //Spanish Journal of Innovation and Integrity*. – 2024. – T. 37. – C. 32-41.
- Rasulov R.O. *Yoshlar bilan ishlash tizimida ma'naviy-mafkuraviy omillarning yoshlar ongiga ta'siri //International Journal of Scientific Research*. – 2023. – T. 2. – C. 147-152.
- Rasulov R.O. *Cultural basics of education and the role of youth in it. Philosophy And Life International Journal. ISSN 2181-9505. Doi jurnal 10.26739/2181-9505 [Электронный ресурс]*.
- Rasulov R.O. *O'zbekistonda fuqarolik jamiyati institutlarining yoshlar dunyoqarashi siyosiy ijtimoiylashuviga ta'siri //«ACTA NUUZ»*. – 2025. – T. 1. – №. 1.4. 1. – C. 169-171.
- Tursunov O., Rasulov R. O. *Zamonaviy dasturlash muhitida arifmetik amallarni avtomatlashtirish: C# WinForms asosida kalkulyator modeli //Academic Research in Modern Science, International scientific-online conference*. – 2023.
- Rasulov R. *Zamonaviy kommunikatsion texnologiyalarning jamiyatdagi mafkuraviy jarayonlarga bo'lgan ta'siri //«ACTA NUUZ»*. – 2025. – T. 1. – №. 1.12. – C. 176-179.
- Rasulov R. *Raqamli transformatsiya davrida siyosiy mafkuralarning kelajakdagi shakllanish imkoniyatlari //«ACTA NUUZ»*. – 2026. – T. 1. – №. 1.2. – C. 163-165.
- Khaydarova M., Rasulov R. *Positive and negative consequences of the globalization process //International Conference on Arts, Society & Humanities*. – 2025. – T. 1. – №. 3. – C. 35-39.