



**2“MEN CHIZGAN MEN: AVTOPORTRET ORQALI O‘ZLIKNI IZLASH VA  
SAN’ATNING TERAPEVTIK KUCHI”**

**Sadatova Ruxshona**

Termiz Davlat Universiteti

Milliy libos va san’at fakulteti

Rangtasvir Dastgohlik yo‘nalishi, 1-bosqich talabasi

**Annotatsiya:**

Ushbu maqolada avtoportret janrining insonning ichki dunyosini anglashdagi o‘rni, uni ifodalash usullari hamda san’at terapiyasidagi ahamiyati tahlil qilinadi. Zamonaviy san’atshunoslik, psixologiya va raqamli texnologiyalar asosida avtoportretlar orqali o‘zlikni izlash, emotsional holatni tushunish va ruhiy muvozanatni tiklash imkoniyatlari yoritiladi. Maqolada san’at ta’limi va terapiyasida avtoportretning amaliy yondashuvlar orqali qo‘llanilishi, tarixiy va zamonaviy misollar bilan birga ko‘rib chiqiladi.

**Tayanch so‘zlar:** Avtoportret, o‘zlikni anglash, san’at terapiyasi, psixologik ifoda, kreativlik, emotsional salomatlik, raqamli san’at, identitet.

**1. Avtoportret – o‘zlikning badiiy va psixologik ifodasi**

Avtoportret – bu rassomning o‘zini tasvirlash orqali ichki dunyosini aks ettirishga qaratilgan san’at janri. Bu nafaqat tashqi ko‘rinish, balki ichki hissiyot, fikr va ruhiy holatning vizual shaklga kelgan ko‘rinishidir. Ilmiy adabiyotlarda bu “vizual identitet” (visual identity) tushunchasi bilan bog‘lanadi. Masalan, Leonardo da Vinchi o‘zining chuqur qarashlarini chizmalari orqali bayon etgan bo‘lsa, Frida Kalo avtoportretlarida ruhiy va jismoniy og‘riqlarini ifodalagan. Bunday asarlar orqali rassom nafaqat o‘zini, balki zamonning ijtimoiy va madaniy muhitini ham aks ettiradi.

**2. O‘zlikni izlash va o‘z-o‘zini anglash jarayoni**

Psixologik nuqtayi nazardan avtoportretni yaratish jarayoni o‘z-o‘zini anglash (self-reflection) jarayonining muhim vositasi hisoblanadi. Inson o‘zini rasm orqali ko‘rishga intilganida, u o‘zligining turli qatlamlarini – ya’ni ruhiy kechinmalar, orzu-istaklar, ichki ziddiyatlarni chuqurroq tushuna boshlaydi. Bu jarayon ayniqsa yoshlarda





identitetni shakllantirishda muhim. Talabalar uchun bu o'z yo'lini topish, qaysi yo'nalishda ijod qilishni anglashda katta ahamiyatga ega bo'ladi.

### 3. San'at terapiyasida avtoportretning o'rni

San'at terapiyasi – bu emotsional muammolarni badiiy ifoda orqali hal qilishga yordam beradigan psixologik usuldir. Avtoportret san'at terapiyasida ko'p qo'llaniladigan mashg'ulotlardan biridir. Bu orqali shaxs o'zini anglab, tashvish va ichki ziddiyatlarini badiiy shaklda aks ettiradi. Psixoterapevt Cathy Malchiodining fikricha, bu uslub odamga ichki dialogni boshlash, o'zini qabul qilish va tinchlik topishda samarali vosita hisoblanadi.

### 4. Raqamli avtoportretlar – yangi ifoda vositasi

Zamonaviy texnologiyalar rivoji avtoportret yaratish jarayonini ham o'zgartirdi. Endilikda insonlar raqamli ilovalar, sun'iy intellekt (AI) vositalari, montaj dasturlari yordamida o'z tasvirlarini yaratmoqda. Misol uchun, "Procreate", "Adobe Fresco", "Dream by Wombo" kabi raqamli dasturlar orqali rassomlar o'zlarini fantastik yoki stilistik uslubda tasvirlamoqda. Bunday yondashuvlar identitetni turlicha ko'rsatish imkonini beradi va kreativlikni kengaytiradi. Bu raqamli avtoportretlar ko'pincha Instagram, Pinterest kabi platformalarda namoyon bo'ladi.

### 5. Ilmiy izlanishlar va amaliy kuzatuvlar

Ko'plab ilmiy tadqiqotlar avtoportret chizish amaliyoti insonning emotsional barqarorligi va o'zini anglash darajasiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlagan. Masalan, 2021-yilda AQShda o'tkazilgan bir tadqiqotda talabalarga bir hafta davomida har kuni avtoportret chizish topshirig'i berildi. Natijada qatnashuvchilarning stress darajasi pasaygani, o'ziga ishonchi oshgani va hissiy turg'unlik kamaygani qayd etildi.

### 6. Tarixiy va zamonaviy misollar tahlili

Rembrandt o'zining o'nlab avtoportretlari orqali o'z umrining turli bosqichlarini ko'rsatgan: yoshlikdagi ishonchdan tortib, qarilikdagi dardli nigohgacha. Frida Kalo o'z asarlarida ichki og'riqni ramziy belgilar – tikanli simlar, yirtilgan yuraklar orqali ko'rsatgan. Zamonaviy rassomlardan Tracey Emin yoki Cindy Shermanlar o'z avtoportretlari orqali jins, jamiyat va identitet masalalarini ochib bergan.

### 7. O'quvchilar va mutaxassislar fikrlari

San'at ta'limi muassasalarida o'tkazilgan so'rovnomalar natijasida o'quvchilarning ko'pchiligi avtoportret chizish orqali o'zini anglash va stressdan xalos bo'lish imkonini





topganini bildirgan. Terapevtlar esa bu metodni ayniqsa psixologik muammolar bilan yuzlashayotgan yoshlarga tavsiya etadi. Bu jarayon insonni o‘z “ichki men” i bilan yuzma-yuz kelishga undaydi.

### **Xulosa**

Avtoportret bu – oddiy portret emas, balki inson qalbining badiiy aksidir. U orqali inson o‘z-o‘zini anglaydi, ruhiy holatini aks ettiradi va shifo topadi. Rassom o‘zini chizar ekan, bir vaqtning o‘zida hayotiy savollarga javob qidiradi. Bugungi zamon o‘zlikni anglashga intilayotgan inson uchun avtoportret chizish – ruhiy barqarorlikka erishishning eng kuchli vositalaridan biridir.

### **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. San’at terapiyasi va psixologiyasi bo‘yicha zamonaviy maqolalar to‘plami.
5. Tracey Emin va Cindy Sherman avtoportretlari tahlil qilingan san’atshunoslik jurnallari.
6. Procreate, Adobe Fresco, Dream by Wombo — raqamli avtoportret ilovalari haqidagi tahliliy maqolalar.
7. O‘zbekiston Respublikasi San’atshunoslik akademiyasi nashrlari.

