

**NEYROGRAFIKA ORQALI SHAXS TASAVVURINI
RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEKANIZMLARI**

Xo'jamberdiyeva Zilola Egamberdi qizi

Xalqaro Noric Universiteti

Pedagogika va psixologiya yo'nalishi magistranti

Email: 9100246z@gmail.com

Annotatsiya: mazkur maqolada neyrografika usulining shaxs tasavvurini rivojlantirishdagi psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Neyrografika inson ongining chuqur qatlamlariga ta'sir ko'rsatish, vizual va motor faoliyat orqali ichki holatni ifodalash imkonini beradi. Tadqiqotda ushbu metodikaning o'zini anglash, ichki resurslarni faollashtirish hamda shaxsiy o'sishga xizmat qiluvchi jihatlari ochib beriladi. Shuningdek, neyrografikaning art-terapevtik xususiyatlari va uni psixokorreksion jarayonlarda qo'llash imkoniyatlari ham yoritiladi.

Kalit so'zlar: neyrografika, shaxs tasavvuri, psixologik mexanizmlar, art-terapiya, o'zini anglash, psixokorreksiya, vizualizatsiya.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОГО
ВООБРАЖЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ НЕЙРОГРАФИКИ**

Ходжамбердиева Зилола Эгамберди кизи

Международный университет Нордик

Магистратура по специальности «Педагогика и психология»

Email: 9100246z@gmail.com

Аннотация: в данной статье анализируются психологические механизмы нейрографического метода в развитии личного воображения. Нейрографика позволяет воздействовать на глубинные слои человеческого сознания, выразить внутреннее состояние через изобразительную и

двигательную активность. В исследовании раскрываются аспекты данной методики, служащие самосознанию, активации внутренних ресурсов и личностному росту. Также освещаются арт-терапевтические свойства нейрографики и возможности ее использования в психокоррекционных процессах.

Ключевые слова: *нейрографика, личное воображение, психологические механизмы, арт-терапия, самосознание, психокоррекция, визуализация.*

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF DEVELOPING PERSONAL IMAGINATION THROUGH NEUROGRAPHICS

Khojamberdiyeva Zilola Egamberdi qizi

International Noric University

Master's student in Pedagogy and Psychology

Email: 9100246z@gmail.com

Abstract: *this article analyzes the psychological mechanisms of the neurographic method in developing personal imagination. Neurographics allows you to influence the deep layers of the human mind, express the internal state through visual and motor activity. The study reveals the aspects of this methodology that serve self-awareness, activation of internal resources, and personal growth. It also highlights the art-therapeutic properties of neurographics and the possibilities of its use in psychocorrection processes.*

Keywords: *neurographics, personal imagination, psychological mechanisms, art therapy, self-awareness, psychocorrection, visualization.*

Zamonaviy psixologiyada inson ichki dunyosini anglash, o'z-o'zini vizual tasavvur qilish va shaxsiy o'sishni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan yangi usullar tobora ommalashib bormoqda. Ayniqsa, art-terapiya yo'nalishidagi metodlar, jumladan, neyrografika so'nggi yillarda keng e'tibor qozonmoqda. Neyrografika - bu psixologik holatlarni grafik chizmalar orqali ifodalash va ularni ong osti darajasida qayta ishlashga imkon beruvchi ijodiy-psixologik metoddir.

Shaxs tasavvuri esa insonning o'zi va atrofidagi dunyo haqidagi ongli va ong osti darajadagi qarashlari, qiyofalari, ichki tasvirlari majmuasidir. Bu tasavvurlar inson qaror qabul qilishida, muomala va o'zini tutishida muhim rol o'ynaydi. Neyrografika orqali ushbu tasavvurlarni anglash, qayta qurish va yangi, ijobiy obrazlar shakllantirish imkoniyati yaratiladi.

Bugungi kunda jamiyatda insonning o'zini anglashga, ichki ziddiyatlarini bartaraf etishga va psixologik barqarorlikni saqlashga bo'lgan ehtiyoji ortib bormoqda. Ijtimoiy bosimlar, ma'naviy inqirozlar, tezkor hayot ritmi insonning o'zini anglash va shaxsiy tasavvurlarini muvozanatga keltirishga bo'lgan ehtiyojini kuchaytirmoqda. Shu nuqtai nazardan, neyrografika singari noan'anaviy, lekin ilmiy asoslangan usullar orqali shaxsiy resurslarni faollashtirish katta ahamiyat kasb etadi.

Neyrografika yordamida inson o'z ichki holatini grafik shaklda ifodalab, ong ostidagi qarama-qarshiliklarni bartaraf etish, yangi ijobiy shaxsiy obrazlar yaratish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu esa o'z navbatida shaxs taraqqiyotini, emotsional barqarorlikni va psixologik moslashuvchanlikni ta'minlaydi. Shu

boisdan, neyrografikaning shaxs tasavvurini rivojlantirishdagi psixologik mexanizmlarini o'rganish bugungi psixologik amaliyotda dolzarb hisoblanadi.

Neyrografika 2014-yilda Rossiyalik psixolog va arxitektor Pavel Piskarev tomonidan ishlab chiqilgan metod bo'lib, unda Gestalt psixologiyasi, neuroestetika, art-terapiya va vizual psixodiagnostika elementlari mujassamlashtirilgan. Neyrografik chizmalar orqali inson ichki ziddiyatlarini, orzu-istaklarini va ong ostidagi bloklarni vizual shaklda tasvirlab, ularni qayta tashkil qiladi.

Neyrografika turli nazariy asoslar - jumladan, Geshtalt psixologiyasi, K.G.Jungning analitik psixologiyasi, Vygotskiy va Luriyaning neyropsixologik qarashlariga tayanadi. Bu yondashuv vizual ifoda va psixik integratsiyani uyg'unlashtirish orqali shaxsning ichki muvozanatini tiklashga xizmat qiladi. Neyrografik chizmalar yordamida yuzaga kelgan vizual obrazlar kognitiv strukturalarga ta'sir qiladi, ya'ni yangi nevronal aloqalar vujudga keladi (*neuroplasticity*), bu esa ong ostidagi yondashuvlarni qayta tashkil qiladi.

Metodning asosiy mexanizmi grafik obrazlar orqali psixik holatni ifodalash va uni ong darajasida qayta ishlashdan iborat. Har bir chiziq, shakl yoki burilish inson ichki dunyosidagi muayyan holatni bildiradi. Bu jarayonda o'zi chizayotgan obrazlarni o'zlashtirgan shaxs, o'zining ong osti darajasidagi holatlarini anglash, ular ustida ishlash va yangi ijobiy tasavvurlarni shakllantirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Shaxs tasavvuri bolaning ilk tajribalari, atrof-muhit, ijtimoiy munosabatlar, madaniyat va individual psixologik xususiyatlar asosida shakllanadi. Bu tasavvurlar vaqt o'tishi bilan doimiy yangilanib, o'zgarib boradi. Psixologik jihatdan shaxs tasavvuri insonning o'z "Men"i haqida tasavvuri, ichki dialoglari, o'zini baholash mexanizmlari va ehtiyojlariga chambarchas bog'liq.

Neyrografika bu jarayonda o'ziga xos "vizual til" rolini o'ynaydi. Odam o'z shaxsiy holatini chizmalarda aks ettirar ekan, u o'z tasavvurlarini ong yuzasiga chiqaradi va ularga ongli yondashishni o'rganadi. Shu tarzda shaxs tasavvuri faollashadi, aniqroq shakllanadi va ijobiy transformatsiyalarga yuz tutadi.

Neyrografika orqali shaxs tasavvurini rivojlantirishda quyidagi asosiy psixologik mexanizmlar faol ishlaydi:

Vizual-motor integratsiya - chizma chizish orqali motor va vizual sezgilarning uyg'unlashuvi hissiy va kognitiv jarayonlarni barqarorlashtiradi.

Ong osti bloklarini anglash - chizilgan tasvirlar orqali inson o'zida mavjud bo'lgan emotsional bloklar, cheklovchi fikrlar va ichki to'siqlarni anglaydi.

Ichki resurslarni faollashtirish - chizma orqali o'z "resursli holatlari"ni yaratish, qayta ishlab chiqish mumkin bo'ladi.

O'zini anglash - inson neyrografika orqali o'z hissiyoti, ehtiyojlari va ichki holatini ongli darajada anglab boradi.

Estetik refleksiya - chizmalar insonda estetik qoniqish uygʻotib, ichki muvozanatga erishishiga yordam beradi.

Neyrografika art-terapiyaning submodalitetlaridan biri boʻlib, unda rang, chiziq, shakl va tekstura vositasida psixik holatlar aks ettiriladi. Bu jarayon subyektga emotsiyalarni xavfsiz shaklda ifodalash imkonini beradi, bu esa *katarsis* (ichki tozalanish) holatiga olib keladi.

Xulosa qilib aytadigan boʻlsak, neyrografika usulining shaxs tasavvurini rivojlantirishdagi psixologik mexanizmlari chuqur oʻrganildi. Tahlillar shuni koʻrsatadiki, neyrografika orqali shaxs oʻzining ichki holatini vizual shaklda ifodalash va shu orqali ichki ziddiyatlar, emotsional bloklar, tashvish va negativ tasavvurlar ustida ongli ishlash imkoniyatiga ega boʻladi. Bu metod orqali shakllanayotgan vizual obrazlar insonning ong osti jarayonlariga taʼsir koʻrsatib, shaxsiy transformatsiyani ragʻbatlantiradi.

Neyrografik mashgʻulotlar shaxsiy tasavvurlarni anglash, qayta shakllantirish va rivojlantirishda muhim vosita boʻlib xizmat qiladi. Bu jarayonda vizual-motor koordinatsiya, ichki refleksiya, estetik tajriba va oʻzini anglash mexanizmlari faol harakatga keladi. Neyrografika nafaqat art-terapiya vositasi, balki psixokorreksion va rivojlantiruvchi metod sifatida oʻzini oqlamoqda.

Shunday qilib, neyrografika orqali shaxs tasavvurini rivojlantirish insonning psixologik sogʻlomligi, emotsional barqarorligi va oʻz-oʻzini anglash darajasini oshirishda samarali, innovatsion yondashuv boʻlib xizmat qiladi.

Kelajakda ushbu metodning psixoterapiya, ta'lim va shaxsiy rivojlanish sohalarida qo'llanish imkoniyatlarini kengaytirish istiqbollidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Лурия А.Р. *Мозг и психические процессы*. – М.: Наука, 1973. – 320 б.
2. Леонтьев А.Н. *Деятельность. Сознание. Личность*. – М.: Политиздат, 1977. – 304 б.
3. Рождерс К. *Становление личности: взгляд на психотерапию*. – М.: Прогресс, 1994. – 368 б.
4. Пискарев П.П. *Нейрографика: основы самоуправления через рисование*. – СПб.: Институт психологии творчества, 2016. – 212 б.
5. Biryukova T.V. Neurographica in psychological practice: empirical evidence. // *Journal of Creative Psychology*. – 2019. – №4. – Б. 25–32.
6. Malchiodi, C. A. *The Art Therapy Sourcebook*. – New York: McGraw-Hill, 2006. – 256 p.
7. Rubin, J. A. *Introduction to Art Therapy: Sources & Resources*. – New York: Routledge, 2010. – 320 p.
8. Vygotsky L.S. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. – Harvard University Press, 1978.



-
9. American Psychological Association. *Publication Manual of the APA* (7th ed.). – Washington, DC, 2020