

Date: 1st November-2025

IJODKORLIK-INSON RUHINING TILI VA HISSIY BARQARORLIK MANBAI

Eshova Surayyo Baxtiyor qizi

MRDI Milliy rassomlik va dizayn instituti

Magistri

Kalit so'zlar: ijodkorlik, dofamin, ruhiy muvozanat, emotsional, ijodiy terapiya.

Kirish:

Bugungi jadal rivojlanayotgan va tezlashgan zamonda ijodkorlik insonning ichki dunyosini ifodalash, ruhiy muvozanatini tiklash va hayotdagi hissiy tangliklarni yengishda muhim vosita hisoblanadi. Inson san'at orqali o'z kechinmalarini so'zsiz ifoda etish imkoniga ega bo'ladi. Bu jarayon hissiyotlarni tan olish, ularni boshqarish va ijobiy energiyaga aylantirishga xizmat qiladi.

Asosiy qism:

Ijodkorlik faoliyati shaxsning o'zini anglash darajasini oshiradi, ijtimoiy munosabatlarda ishonchni kuchaytiradi va tashvish darajasini kamaytiradi.

Ayniqsa, rassomlik, musiqa va raqs singari badiiy yo'nalishlar inson miyasi faoliyatini muvofiqlashtirib, stress gormonlarini kamaytiradi, dofamin va serotonin miqdorini oshiradi.

Xulosa:

Tasviriy san'at inson evristik faoliyatining eng oliy ko'rinishidir. Chunki u inson ma'naviyatini shakllantirishda asosiy o'rin tutadigan vositadir. G'oyat ko'p o'lchovli murakkab butunlik bo'lmish tasviriy san'at tomoshabin tomonidan his etilib, anglanilib olingandagina ta'sirchan estetik-ma'naviy energiyaga aylanadi [2.27b]. Badiiy ijodning ahamiyati faqat individual ruhiy holatni yengillashtirish bilangina cheklanmaydi. U jamiyatda estetik madaniyatni shakllantirish, bag'rikenglik va empatiya kabi ijtimoiy qadriyatlarni mustahkamlashga ham xizmat qiladi. Shuning uchun san'at bu insoniyatning umumiy ruhiy salomatligi va madaniy barqarorligining poydevoridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Oydinov N. O'zbekiston Respublikasi tasviriy san'ati tarixidan lavhalar.- Toshkent.O'qituvchi, [2.27-bet]
2. N. Abdullayev, San'at tarixi, "San'at", Toshkent, 2001.
3. Oripov B. N "Tasviriy san't va uning o'qitish metodikasi"
4. Oydinov N. O'zbekiston Respublikasi tasviriy san'ati tarixidan lavhalar.- Toshkent.O'qituvchi, 1997.

