

Date: 3rd November-2025

BADIY IJODNING HISSIY REGULYATSIYA QIYINCHILIKLARINI TAHMIN QILISH VA IJTIMOY TASHVISHNI KAMAYTIRISHDAGI ROLI

Eshova Surayyo Baxtiyor qizi

MRDI Milliy rassomlik va dizayn instituti Magistri

Kalit soʻzlar: badiiy ijod, hissiy regulyatsiya, ijtimoiy tashvish, emotsional bashorat, neyropsixologiya, ijodiy terapiya.

Kirish:

Hozirgi jamiyatimizda aynan shaxsning tashqi chalgʻituvchi taʼsirlarga qaramay hissiy barqarorligi va ijtimoiy hayotda faolligi uning ichki ruhiy salomatligi bilan uzviy bogʻliq. Hissiyotlarni boshqarish qiyinchiliklari, stress holatlari va ijtimoiy tashvishlar tabiiyki zamon bilan hamnafas insonning asosiy muammolaridan biri. Shu nuqtaʼi nazardan, badiiy ijod jarayoni inson ongi va qalbini ifodalashning tabiiy usuli sifatida nafaqat hissiy yengillik, balki profilaktik va terapevtik ahamiyatga ham ega. Oʻzbekiston rangtasviri sanʼati milliy oʻzlik, zamonaviy ijtimoiy muammolarni birlashtirgan badiiy tizim sifatida alohida oʻringa ega. Milliy sanʼatni yanada rivojlantirish, madaniyat va insonparvarlik tamoyillarini targʻib etish mustaqillikka erishganimizdan to hozirgi qadar davlat siyosatining muhim yoʻnalishlaridan biriga aylanib kelmoqda. Xususan Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining “Madaniyat va sanʼatni rivojlantirish konsepsiyasi toʻgʻrisida”gi PQ-403-son qaror (2018-yil 28-noyabr) yurtimizda ijodkorlar uchun ijtimoiy maʼsuliyat, insonparvarlik va ijtimoiy qadriyatlarni uygʻunlashtirgan yangi ijodiy yoʻnalishlarni rivojlanishni nazarda tutadi[1].

Asosiy qism:

Badiiy ijod ichki holatni ifoda qilish, uni tashqariga chiqarish vositasi boʻlsa, aksincha inson oʻz hissiyotlarini ifoda etolmasligi, toʻliq va erkin koʻrsata olmasligi esa psixologiyada “emotsional repressiya” deb ataladi. Bu holat albatta ruhiy zoʻriqish, tashvish va depressiyaga olib keladi. Aynan sanʼat bilan hamohang holatda yaʼni, rassomlik, sheʼriyat, asar, hikoyalar yozish musiqa tinglash, hirgoya qilish yoki erkin raqs tushish orqali inson shunday ichki kuchlanishni, oʻz ichki bosimini tashqariga chiqaradi. Bunda inson oʻz ichki hissiyotlarni borligini bilish, tan olish, kuzatish va ularni qayta tashkil etishni oʻrganadi, oʻrganish jarayoni esa hissiy regulyatsiyaning tabiiy “qayta tiklanish”i hisoblanadi.

Ijodkor inson hissiyotlarni nafaqat ifodalaydi, balki ularni oldindan his etish qobiliyatiga ega boʻladi. Masalan, rassom oʻz asarida qaygʻu yoki shodlik holatini aks ettirar ekan, u kelgusidagi ehtimoliy ichki oʻzgarishlarga ham ruhiy tayyorgarlik koʻradi. Shu jihatdan, badiiy ijod oldindan hissiy qiyinchiliklarni “tahmin qilish” imkonini beradi yaʼni, inson oʻz ichki holatlarini sezgandek boshqarishni oʻrganadi.

Xulosa:

Badiiy ijod inson ruhiyatidagi muvozanatni tiklash, hissiy qiyinchiliklarni oldindan sezish va ularni yengishda samarali vosita hisoblanadi. U nafaqat shaxsiy terapiya usuli, ba



Date: 3rd November-2025

Iki ijtimoiy barqarorlikni ta'minlovchi omil sifatida ham ahamiyatlidir. Ijodiy faoliyat orqali inson o'zini anglaydi, hissiy barqarorlikka erishadi, nafaqat oila a'zolari bilan balki jamiyat bilan munosabatda sog'lom pozitsiyani egallaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Madaniyat va san'atni rivojlantirish konsepsiyasi to'g'risida"gi PQ-403-son qarori. – Toshkent, 2018-yil 28-noyabr.
2. O'zbekiston Badiiy Akademiyasi "Ijodimiz haqida gapirsak", Toshkent, 2009, 32-33 bet.
3. Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. Guilford Press.
4. N. Abdullayev, San'at tarixi, "San'at", Toshkent, 2001.
5. Koelsch, S. (2020). Brain and Music. Wiley-Blackwell.
6. Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment. Guilford Press.

