

Date: 25th October-2025

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

Eshova Surayyo Baxtiyor qizi

MRDI Milliy rassomlik va dizayn instituti Magistri

Annotatsiya: Ushbu maqolada badiiy ijodning insonning hissiy regulyatsiya qiyinchiliklarini bashorat qilish va ijtimoiy tashvishni kamaytirishdagi psixologik, neyropsixologik va ijtimoiy ahamiyati yoritilgan. Maqolada ijodiy faoliyat orqali inson o'z his-tuyg'ularini anglash, nazorat qilish va ijtimoiy muvozanatni saqlashni o'rganishi tahlil qilinadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, badiiy ijod jarayoni miyada dofamin va serotonin kabi ijobiy neyrotransmitterlar ishlab chiqarilishini faollashtiradi, bu esa tashvish, stress va emotsional taranglikni kamaytiradi. Shu tariqa ijod-hissiy muvozanatni tiklash, o'zini anglash va ijtimoiy barqarorlikni oshirishning samarali vositasidir.

Kalit so'zlar: badiiy ijod, hissiy regulyatsiya, ijtimoiy tashvish, emotsional bashorat, neyropsixologiya, ijodiy terapiya.

Аннотация: В статье рассматривается роль художественного творчества в прогнозировании трудностей эмоциональной регуляции и снижении социальной тревожности. На основе психологического и нейропсихологического анализа показано, что художественная деятельность способствует осознанию и управлению эмоциями, а также укреплению социальной устойчивости личности. В процессе творчества активизируется выработка дофамина и серотонина, что способствует снижению тревожности и эмоционального напряжения. Таким образом, художественное творчество является эффективным инструментом профилактики и коррекции эмоциональных нарушений.

Ключевые слова: художественное творчество, эмоциональная регуляция, социальная тревожность, эмоциональный прогноз, нейропсихология, арт-терапия.

Abstract: This article explores the role of artistic creativity in predicting emotional regulation difficulties and reducing social anxiety. Based on psychological and neurocognitive perspectives, the paper examines how engaging in creative activities such as painting, poetry, and music enhances emotional awareness, self-regulation, and social stability. Research findings indicate that artistic creation activates dopamine and serotonin production, reducing anxiety, stress, and emotional tension. Therefore, art serves as an effective preventive and therapeutic tool for restoring emotional balance and improving social well-being.

Keywords: artistic creativity, emotion regulation, social anxiety, emotional forecasting, neuropsychology, art therapy.

KIRISH: Hozirgi jadal rivojlanib kelayotgan zamonaviy jamiyatimizda aynan shaxsning tashqi chalg'ituvchi ta'sirlarga qaramay hissiy barqarorligi va ijtimoiy hayotda faolligi uning ichki ruhiy salomatligi bilan uzviy bog'liq. Hissiyotlarni boshqarish qiyinchiliklari, stress holatlari va ijtimoiy tashvishlar tabiiyki zamon bilan



Date: 25th October-2025



hamnafas insonning asosiy muammolaridan biri. Shu nuqta'i nazardan, badiiy ijod jarayoni inson ongi va qalbini ifodalashning tabiiy usuli sifatida nafaqat hissiy yengillik, balki profilaktik va terapevtik ahamiyatga ham ega. O'zbekiston rangtasviri san'ati milliy o'zlik, zamonaviy ijtimoiy muammolarni birlashtirgan badiiy tizim sifatida alohida o'ringa ega. Milliy san'atni yanada rivojlantirish, madaniyat va insonparvarlik tamoyillarini targ'ib etish mustaqillikka erishganimizdan to hozirgi qadar davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biriga aylanib kelmoqda. Xususan O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Madaniyat va san'atni rivojlantirish konsepsiyasi to'g'risida"gi PQ-403-son qaror (2018-yil 28-noyabr) yurtimizda ijodkorlar uchun ijtimoiy ma'suliyat, insonparvarlik va ijtimoiy qadriyatlarni uyg'unlashtirgan yangi ijodiy yo'nalishlarni rivojlanishni nazarda tutadi[1]. Ushbu qaror doirasida o'zbek rassomlari, ekologik, urbanistik, ijtimoiy muammolarni badiiy timsollar orqali yoritishda ishtiroklari faol bo'lib kelmoqda. Shu o'rinda, O'zbekiston Rassomlar Uyushmasi a'zosi bo'lgan Inog'omov Sulton "Rassomlar orasida bir ibora tarqalgan, kerakli bo'yoqni joy joyiga qo'ysang bo'ldi, asar tayyor. Vaholanki, haqiqiy badiiy asar yaratish shunchaki bir jarayon emas, rassom e'tiborini tortgan tabiat manzarasini, manzara asariga aylanishi jarayonida rassom uni badiiy tafakkur etishi, o'z ongida asar darajasini tiklagan holda matoda ro'yobga chiqarishi zarur." ekanligini keltirib o'tganlar[2].

Badiiy ijod ichki holatni ifoda qilish, uni tashqariga chiqarish vositasi bo'lsa, aksincha inson o'z hissiyotlarini ifoda etolmasligi, to'liq va erkin ko'rsata olmasligi esa psixologiyada "emotsional repressiya" deb ataladi. Bu holat albatta ruhiy zo'riqish, tashvish va depressiyaga olib keladi. Aynan san'at bilan hamohang holatda ya'ni, rassomlik, she'riyat, asar, hikoyalar yozish musiqa tinglash, hirgoya qilish yoki erkin raqs tushish orqali inson shunday ichki kuchlanishni, o'z ichki bosimini tashqariga chiqaradi. Bunda inson o'z ichki hissiyotlarni borligini bilish, tan olish, kuzatish va ularni qayta tashkil etishni o'rganadi, o'rganish jarayoni esa hissiy regulyatsiyaning tabiiy "qayta tiklanish"i hisoblanadi.

Ijodkor inson hissiyotlarni nafaqat ifodalaydi, balki ularni oldindan his etish qobiliy atiga ega bo'ladi. Masalan, rassom o'z asarida qayg'u yoki shodlik holatini aks ettirar ekan, u kelgusidagi ehtimoliy ichki o'zgarishlarga ham ruhiy tayyorgarlik ko'radi. Shu jihatdan, badiiy ijod oldindan hissiy qiyinchiliklarni "tahmin qilish" imkonini beradi ya'ni, inson o'z ichki holatlarini sezgandek boshqarishni o'rganadi.

Tadqiqot metodologiyasi

Ushbu maqola sifatli tadqiqot metodlariga asoslanib yozilgan bo'lib, tahliliy va badiiy-estetik tahlil metodlari qo'llanilgan. Psixologik model sifatida Gross (2015yil) ning hissiy regulyatsiya nazariyasi, ijtimoiy tashvish modeli sifatida Clark va Wells (1995yil) ishlari tahlil qilindi. Badiiy ijodning hissiy va neyropsixologik ta'sirini o'rganish uchun empirik kuzatuvlar, art-terapiya amaliyotlari va individual ijodiy tajriba tahlil qilindi.

ASOSIY NATIJALAR

Ijod bilan muntazam shug'ullanadigan shaxslar o'z hissiy holatini erta aniqlash va nazorat qilishga moyil bo'ladi. Bu holat emotsional "tahmini"ni kuchaytiradi. Hissiy regulyatsiya va ichki muvozanat: Badiiy ijod shaxsga o'z kechinmalarini xavfsiz

Date: 25th October-2025

tarzda ifoda etish imkonini beradi, natijada hissiy bosim kamayadi va o'z-o'zini anglash kuchayadi. Ijtimoiy tashvishni kamaytirish: Ijod jarayoni orqali shaxs o'z "Men"ini erkin ifoda etadi, bu esa ijtimoiy baholanish qo'rquvini kamaytiradi. Ayniqsa, guruhli ijodiy mashg'ulotlar o'zaro ishonchni kuchaytiradi.

Ijod paytida miya yarimsharlari o'rtasida faol integratsiya kuzatiladi, stress gormoni (kortizol) darajasi pasayadi, dopamin va serotonin esa ko'tariladi. Shu bois, ijod psixologik tiklanish jarayonida fiziologik asosga ega.

Ijtimoiy tashvishni kamaytirishda badiiy ijodning ta'sirini bilishdan avval ijtimoiy tashvish aslida nima ekanligini tahlil qilamiz. Ijtimoiy tashvish-insonning boshqalar tomonidan baholanishidan qo'rquv holatidir. Ijod orqali inson o'z "Men"ini erkin ifoda etishni o'rganadi. Masalan, rasm chizish yoki qo'shiq aytishda u muhokama yoki tanqiddan qo'rqmaydi, chunki bu uning ichki dunyosi. Bu jarayon orqali odam o'z qimmatini his etadi va jamoa ichida o'zini erkin tuta boshlaydi.

Ijod paytida inson miyasining ikki logik va hissiy markazlari faol bo'ladi. Bu holat "integratsiya holati" deb ataladi. Shu jarayonda stress gormonlari kamayadi, dopamin va serotonin darajasi oshadi, natijada ijtimoiy tashvish, xavotir va o'z-o'zini tanqid qilish pasayadi.

Xulosa:

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

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.

