

## Ijodiy jarayon va psixologiya

Mashxura Rejabboy-qizi Soliyeva  
Namangan davlat pedagogika instituti

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada rassomlik faoliyatining psixologik asoslari, ijodiy jarayonda yuzaga keladigan ichki to'siqlar va ularni bartaraf etish usullari tahlil qilinadi. Muallif "oqim holati", "art-blok" va perfektsionizm kabi tushunchalarning rassom mahoratiga ta'sirini ilmiy va amaliy jihatdan yoritib bergan. Shuningdek, maqolada ranglar psixologiyasi, vizual kutubxonani shakllantirish va san'atning terapevtik xususiyatlariga alohida to'xtalib o'tilgan bo'lib, u ijodkorning ruhiy muvozanati asar sifatini belgilovchi asosiy omil ekanligini isbotlaydi. Maqola rassomlar, san'atshunoslar va ijod psixologiyasi bilan qiziquvchi keng kitobxonlar ommasiga mo'ljallangan.

**Kalit so'zlar:** rassom, psixologiyasi, ijodiy jarayon, art-blok, oqim holati, perfektsionizm, ranglar

## The creative process and psychology

Mashkhura Rejabboy-kizi Soliyeva  
Namangan State Pedagogical Institute

**Abstract:** This article analyzes the psychological foundations of artistic activity, internal obstacles that arise in the creative process and methods for overcoming them. The author scientifically and practically sheds light on the influence of such concepts as "flow state", "art block" and perfectionism on the artist's skill. The article also specifically touches on the psychology of colors, the formation of a visual library and the therapeutic properties of art, proving that the mental balance of the artist is the main factor determining the quality of the work. The article is intended for artists, art critics and a wide audience of readers interested in the psychology of creativity.

**Keywords:** artist, psychology, creative process, art block, flow state, perfectionism, colors

Rassomlik san'ati nafaqat mo'yqalam tebratish mahorati, balki inson ruhiyatining eng chuqur va sirli qatlamlaridan sizib chiquvchi murakkab intellektual hamda emotsional jarayon bo'lib, u ijodkorning ichki dunyosini tashqi olam bilan bog'lovchi ko'prik vazifasini o'taydi. Har bir chiziq, har bir rang tanlovi va kompozitsion yechim ortida muallifning o'sha lahzadagi kayfiyati, o'tmishdagi kechinmalari, yashirin orzu-

istaklari va dunyoqarashi yashirinadi, shu sababli ham ijodiy jarayonni zamonaviy psixologiya fanisiz to'liq tahlil qilib bo'lmaydi. Ijodkor uchun eng katta to'siq ko'pincha tashqi iqtisodiy yoki ijtimoiy omillar emas, balki aynan uning ichki "men"i bilan bog'liq bo'lgan ijodiy turg'unlik, ya'ni mutaxassislar tilida "art-blok" deb ataluvchi holat hisoblanadi. Bu holat psixologiyada kognitiv blokirovka sifatida tavsiflanib, u rassomning o'z mahoratiga shubha qilishi, atrofdagilarning bahosidan qo'rqishi yoki haddan tashqari mukammallikka intilishi, ya'ni perfekcionizm kasalligi natijasida yuzaga keladi.

Mukammallik ortidan quvish rassomni ijodiy erkinlikdan butunlay mahrum qiladi va har bir kichik xatoni ulkan falokatdek ko'rsata boshlaydi, vaholanki, haqiqiy san'at bu xatolarning estetik shaklga keltirilgan ko'rinishidir. Ijodiy jarayonni muvaffaqiyatli boshlash va uni davom ettirish uchun rassom avvalo o'zining ichki tanqidchisini vaqtincha "o'chirishi" hamda natijaga emas, balki jarayonning o'zidan lazzat olishga o'rganishi o'ta muhimdir. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, inson miyasining o'ng yarim shari vizual obrazlar, intuitsiya va kreativlik uchun javobgar bo'lsa, chap yarim shar mantiq, hisob-kitob va tanqidiy tahlilni nazorat qiladi. Rassom rasm chizish stoliga o'tirganda mantiqiy tahlilni chetga surib, instinktiv harakatlarga va ranglar bilan tajriba o'tkazishga erkinlik berishi kerak, chunki aynan shu yo'l bilan "oqim holati" deb ataluvchi fenomenal holatga kirish mumkin. Oqim holatida inson vaqt tushunchasini butunlay unutadi, jismoniy charchoqni his qilmaydi, tashqi dunyodagi barcha shovqin-suronlar g'oyib bo'ladi va u borlig'i bilan asarning ichiga kirib ketadi. Ushbu holatga muntazam erishish uchun vizual stimullardan, ya'ni atrofdagi olamni oddiy kuzatuvchi emas, balki tadqiqotchi nigohi bilan ko'rish qobiliyatidan to'g'ri foydalanish lozim.

Tabiatdagi ranglar kontrasti, shahar ko'chalaridagi murakkab geometrik shakllar, inson yuzidagi soniyalar ichida o'zgaruvchi his-tuyg'ular bularning barchasi rassomning ong osti qatlamida ulkan vizual kutubxona hosil qiladi. Ijodiy inqiroz yoki tushkunlik davrida aynan shu ichki zahira yordamga keladi, biroq ba'zida miyaning bu zahirasi ham haddan tashqari yuklama tufayli "qizib ketishi" va yangi g'oyalar ishlab chiqarishdan to'xtashi mumkin. Bunday paytda rassomga o'zini majburlash emas, balki "ijodiy tanaffus" berish foydaliroqdir, bunda tanaffus deganda ijoddan butunlay voz kechish emas, balki diqqatni vaqtincha boshqa yo'nalishga, masalan, klassik musiqa tinglash, falsafiy kitoblar o'qish yoki shunchaki tabiat qo'ynida yolg'iz sayr qilishga qaratish tushuniladi. Psixologik nuqtai nazardan, tushkunlik, yolg'izlik yoki qayg'u ham juda kuchli ijodiy turtki bo'lib xizmat qilishi mumkin, buni biz jahon san'ati durdonalarini yaratgan Vinsent van Gog, Edvard Munk yoki Fransisko Goyya kabi buyuk ustalar ijodida yaqqol ko'rishimiz mumkin. Biroq uzoq muddatli va barqaror ijodiy faoliyat uchun ruhiy muvozanat, ichki xotirjamlik va o'zini-o'zi anglash eng birlamchi vazifa bo'lib qolaveradi. Rassom o'z asari orqali tomoshabin

bilan g'oyibona muloqotga kirishadi, bu muloqotda samimiylilik va ta'sirchanlik bo'lishi uchun u avvalo o'zi bilan o'zi ochiq gaplashishi, o'z kamchiliklarini tan olishi va qo'rquvlarini qog'ozga tushira olishi shart. Ko'p hollarda yosh rassomlar o'z shaxsiy uslubini topa olmay qiynaladilar va o'zlariga yoqqan mashhur ustalar ishiga ko'r-ko'rona taqlid qila boshlaydilar. Taqlid qilish o'rganishning dastlabki bosqichida texnikani o'zlashtirish uchun foydali bo'lsa-da, u vaqt o'tishi bilan shaxsiy "men"ni bo'g'ib qo'ymasligi va rassomni shunchaki nusxa ko'chiruvchiga aylantirmasligi kerak. Shaxsiy uslub bu rassomning dunyoni ko'rishdagi o'ziga xos prizmasidir va u yillar davomida chekilgan mehnat, minglab muvaffaqiyatsiz eskizlar hamda izlanishlar orqali shakllanadi. Ruhiiy chidamlilik rassomga o'z tanlagan yo'lida sobit qolishga va jamiyatning ba'zan adolatsiz tanqidlaridan sinmaslikka yordam beradi, chunki haqiqiy san'atkor har bir tanqidni shaxsiy haqorat emas, balki mahoratini charxlash uchun berilgan imkoniyat deb biladi. Shuningdek, rassomning ish joyi, ya'ni ustaxonasidagi muhit, yorug'lik darajasi va hatto hidlar ham uning ijodiy kayfiyatiga bevosita ta'sir o'tkazadi. Tartibsiz ustaxona ba'zilar uchun "ijodiy xaotik ilhom" manbai bo'lsa, boshqalar uchun bu fikrlar chalkashishi va diqqatning bo'linishiga olib keladi. Ranglarning inson psixikasiga ta'siri esa fanda allaqachon isbotlangan haqiqat bo'lib, rassom bu bilimlardan ongli ravishda foydalanishi lozim. Masalan, ko'k va havorang tonlar insonni tinchlantirib, mulohaza yuritishga chorlasa, yorqin qizil va to'q sariq ranglar qon aylanishini tezlashtiradi, hayajon va ishtiyoq uyg'otadi.

Rassom o'z palitrasini shakllantirish orqali nafaqat rasmning vizual ko'rinishini, balki asar qarshisida turgan tomoshabinning butun emotsional fonini boshqarish qudratiga ega bo'ladi. Bu qudrat esa o'z navbatida ijodkordan katta ma'naviy mas'uliyat talab qiladi. San'at bilan muntazam shug'ullanish bu o'ziga xos meditatsiya turi bo'lib, u insonga o'z qalbining eng chekka va qorong'u burchaklariga xavfsiz nazar solish imkonini beradi. Har safar oq matoga mo'yqalam tekkizilganda, rassom o'zini qaytadan kashf etadi va ichidagi yig'ilib qolgan salbiy energiyani ijobiy asarga aylantiradi. Ba'zida chizilgan tasvir muallifning o'zi ham hali to'liq anglab yetmagan muammolarini yoki yechimlarini "so'zlab" berishi mumkin. Bu hodisa zamonaviy art-terapiyada keng qo'llaniladi va insonning ruhiy jarohatlarini, ichki ziddiyatlarini davolashda eng samarali vositalardan biri hisoblanadi. Ijodiy jarayonning mantiqiy yakuni, ya'ni tayyor asarning keng ommaga taqdim etilishi rassom uchun emotsional bo'shshish va yangi bosqichga o'tish (katarsis) lahzasidir. Shu daqiqadan boshlab asar muallif nazoratidan chiqadi va o'zining mustaqil hayotini boshlaydi, har bir tomoshabin undan o'zicha ma'no qidiradi.

Xulosa qilib aytganda, rassomlik faqat texnik mahorat yoki qo'l harakati emas, balki chuqur falsafiy mehnat va ulkan ruhiy jasorat talab qiladigan hayot tarzidir. Haqiqiy rassom o'z ustida nafaqat rasm chizish ustasi sifatida, balki kuchli shaxs sifatida ham doimiy ravishda ishlashi, o'z qo'rquvlarini jasorat bilan yengishi va har

qanday murakkab vaziyatda ham o'z ijodiy haqiqatiga, ichki sadoqatiga sodiq qolishi kerak. Shunda yaratilgan asarlar nafaqat ko'zni quvontiradigan bezak, balki insonlar qalbiga chuqur kirib boradigan, ularni o'ylantiradigan va vaqtlar silsilasidan omon o'tib, kelajak avlodlarga ma'naviy meros bo'lib qoladigan xazinaga aylanadi. San'at va psixologiya bir-birini to'ldiruvchi ajralmas egizak tushunchalar bo'lib, ularning birini ikkinchisiz tasavvur qilish qiyin, chunki har qanday go'zallik va estetik mo'jiza avvalo insonning ichki dunyosida, qalbining tubida tug'iladi va so'ngra moddiy shaklga, ya'ni qog'oz yoki matoga ko'chadi. Rassom o'z hayoti davomida cheksiz savollarga javob izlaydi va bu izlanishlar uning asarlarida ranglar jilosi bo'lib aks etadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. S.F.Abdirasilov, Tasviriy san'atni va uni o'qitish metodikasi, O'quv qo'llanma, Toshkent: ILM ZIYO, 2011
2. Ganiev, A., Ahmedov, D. S. U., Boltaboyev, A. K. U., & Turamov, M. R. U. (2026, February). Cognitive load theory and AI integration: Optimizing educational technology for enhanced learning outcomes. In AIP Conference Proceedings (Vol. 3393, No. 1, p. 060053). AIP Publishing LLC.
3. Inamova, Zarnigor Zafar-qizi, and Shirinoy Tursunali-qizi Ismatullayeva. "DEVELOPING ENGINEERING DESIGN SKILLS IN STUDENTS." Altum International Conference Platform. No. 1. 2026.
4. Tadjibayev, A. B., & Abdurashidova, U. D. Q. (2026, January). THE PRACTICAL SIGNIFICANCE OF TEACHING TECHNICAL DRAWING AND GEOGRAPHY ON AN INTEGRATIVE BASIS. In Claritas Conference Platform (No. 1, pp. 64-68)
5. Tokhtaeva, Z., Salomov, B., Tadjibaev, A., Urinov, S., Chulieva, G., & Tueva, E. (2025, September). Optical systems in UAVs for sustainable development of precision agriculture. In Optical and Computational Technologies for Measurements and Industrial Applications (OptiComp 2025) (Vol. 13803, pp. 82-90). SPIE.
6. Tadjibayev, A. (2025). YAGONA GRAFIKAVIY TEXNOLOGIYANI AMALIYOTGA JORIY ETISHNING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI. Universal xalqaro ilmiy jurnal, 2(4.3), 291-295.
7. Babur, N., Muazzam, N., & Shahrizoda, A. (2024). THE UNIQUENESS OF WORKING WITH GEOMETRIC OBJECTS IN PENCIL DRAWING CLASSES. Western European Journal of Linguistics and Education, 2(2), 62-66.
8. Бобур, А. Ў. Н. (2022). Тасвирий санъат асарларини яратишда композиция қонунларининг илмий асосларидан фойдаланиш. Science and Education, 3(2), 1087-1095.
9. O'G'Li, B. A. A. (2024). Talabalarning figurali kompozitsiya ishlashda naturadan qarab ishlashning ahamiyati. Science and Education, 5(12), 229-232.

10. O'G'Li, B. A. A., Lutfullayeva, S. N. Q., & Olimjonova, O. J. Q. (2024). Rangtasvirda kompozitsiya ishlashning qonun-qoidalari, uslublarini o'rganishning nazariy va amaliy asoslari. *Science and Education*, 5(12), 214-218.
11. Nabiyeu, B. (2022). Natyurmort kompozitsiyasini tuzish va tasvirlashda bosqichlar asosida ishlashning ahamiyati. *Academic research in educational sciences*, 3(12), 334-338.
12. Oktyabrov, M. A. O. G. L., & Abdug'Ani-O'G'Li, B. (2026). Chizmachilik darslarida tutashmalarni formulaviy va vizualmnemonik yondashuv asosida o'rganish metodikasi. *Science and Education*, 7(2), 409-416.
13. Ro'zimamatova, S. I. Q. (2026, March). MODERN COMPOSITIONAL AND COLOR SOLUTIONS IN CREATING STILL LIFE COMPOSITIONS IN WATERCOLOR. In *Altum International Conference Platform* (No. 2, pp. 4-9).
14. Abdug'Ani-O'G'Li, B. (2026). Innovative methods for revealing students' individual abilities in painting classes. *Science and Education*, 7(3), 349-353.
15. Sattarov, F. I., & Usmanova, X. N. Q. (2026). Teaching the subject of composition in specialized art schools. *Science and Education*, 7(2), 386-389.
16. Sattarov, F. I., & Lutfullayeva, S. N. Q. (2026). The influence of interactive methods on the development of compositional thinking in painting lessons. *Science and Education*, 7(2), 356-360.
17. Islomovich, S. F. QALAMTASVIR MASHG „ULOTLARIDA TALABALARNI KOMPOZISIYA OID BILIM VA MALAKALARINI RIVOJLANTIRISH.
18. O'G'Likomoldinov, S. J., & Abdirasilov, S. F. (2023). ON THE INTEGRITY OF ILLUSTRATION IN PAINTING LESSONS AND ITS RELATIONSHIP WITH COMPOSITION ACTIVITY. *Экономика и социум*, (3-2 (106)), 168-171.
19. Komoldinov, S. J. O. (2026). The pedagogical significance of composition in pencil drawing lessons. *European Journal of Economic Dynamics and Policy*, 2(1), 21-24.
20. Komoldinov, S. J. O. G. L., & Isaboyeva, M. I. Q. (2026). Manzara janrini o'rganishda rangtasvir texnikalarining metodik qo'llanilishi. *Science and Education*, 7(2), 344-349.
21. Rakhimov, K. (2023). The place of graphics in the fine arts. *Solution of social problems in management and economy*, 2(2), 5-8.
22. Rakhimov, K. (2023). THE ROLE OF PORTRAIT ARTISTS IN FINE ARTS. *Models and methods in modern science*, 2(2), 13-19.
23. Rakhimov, H. U. (2023). ANALYZING THE PROFESSIONAL QUALITIES OF FUTURE FINE ARTS TEACHERS BASED ON ART STUDIES. *Экономика и социум*, (1-1 (104)), 50-53.

24. Yuldashev, J. (2024). BO‘LAJAK TARIX O‘QITUVCHILARIDA AKSIOLOGIK POZITSIYANI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI. " ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКМЕОЛОГИЯ" международный научно-методический журнал, 1(9).

25. Yuldashev, J. BO ‘LAJAK TARIX O ‘QITUVCHILARINING AKSIOLOGIK POZITSIYASINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI. DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT, 251.

26. Rakhimov, H. U. (2026, January). THE SIGNIFICANCE OF AUTOPEDAGOGICAL COMPETENCE IN VISUAL ARTS EDUCATION. In Claritas Conference Platform (No. 1, pp. 30-34).

27. Umarjon ogli, H. R. (2021). Technologies for improving composition and drawing skills based on the rules of composition. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 9(12), 765–767.