

RASHIDOVA SAYYORA SHARIFIDDINOVNA

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Bologiya turlariy buyicha 1-bosqich talabasi

+998993662602

ANNOTSIYA : *Ushbu maqolada Ijodkorlik, shuningdek, muammolarni hal qilish va yangi yondashuvlarni taklif qilish orqali fikrlash jarayonlarini rivojlantiradi. Ijtimoiy aloqalar va hamkorlik ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytiradi, bu esa ruhiy salomatlikni yaxshilaydi*

KALIT SO'ZLARI: *Ijodkorlik, Ruhiy salomatlik, Hissiy, Stressni kamaytirish, O'zini anglash, Shaxsiy rivojlanish, Ijtimoiy aloqalar, Psixologik salomatlik, Yaratish jarayoni, Inson ruhiyati, Kognitiv jarayonlar, Muammolarni hal qilish*

АННОТАЦИЯ: *В этой статье Креативность также развивает мыслительные процессы, решая проблемы и предлагая новые подходы. Социальные связи и сотрудничество увеличивают социальную поддержку, что улучшает психическое здоровье.*

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *Креативность, Психическое здоровье, Эмоциональность, Снижение стресса, Самосознание, Личностное развитие, Социальные связи, Психологическое здоровье, Творческий процесс, Психология человека, Когнитивные процессы, Решение проблем.*

ANNOTATION: *In this article, Creativity also develops thinking processes by solving problems and suggesting new approaches. Social connections and cooperation increase social support, which improves mental health*

KEY WORDS: *Creativity, Mental Health, Emotional, Stress Reduction, Self-Awareness, Personal Development, Social Connections, Psychological Health, Creative Process, Human Psychology, Cognitive Processes, Problem*

KIRISH

Ijodkorlik va uning ruhiy salomatlik bilan bog'liqligi haqida bir qator psixologik, ijtimoiy va madaniy jihatlarni ko'rib chiqish mumkin. Ijodkorlik insonning fikrlash va hissiy jarayonlarini yangi va original tarzda amalga oshirishi, muammolarni hal qilish va noyob yechimlar topish qobiliyatidir. Ushbu jihatlar ruhiy salomatlikka bir necha yo'nalishlarda ta'sir ko'rsatishi mumkin:

1. Buzilgan His-tuyg'ularni Ifodalash:Ijodkorlik san'at orqali hissiyotlarni, his-tuyg'ularni, va ichki ruhiy holatlarni ifodalash imkoniyatini beradi. San'at, adabiyot, musiqa va boshqa ijodiy faoliyatlar odamlarning ichki dunyosini oydinlashtirish va hissiy yukdan xalos bo'lish imkoniyatini yaratadi. Bu jarayon, asosan, stressni kamaytiradi va hamdardlikni rivojlantiradi.

2. Muammolarni Hal Qilish:Ijodkorlik muammolarni hal qilish va qiyin vaziyatlarga yangi yondashuvlarni keltirib chiqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Psixologiyaning kognitiv nazariyasi shuni ko'rsatadiki, ijodiy fikrlash muammolarni yangidan ko'rishga va yaratishga yordam beradi, bu esa ruhiy salomatlikni mustahkamlashi mumkin.

3. O'z-o'zini Anglash va Rivojlantirish:Ijodkorlik shaxsiy rivojlanish va o'z-o'zini anglashning muhim vositasi hisoblanadi. O'z his-tuyg'ularini, g'oyalarini va fikrlarini ifodalash, shaxsning o'ziga nisbatan yuqori intilishlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu, o'z navbatida, o'zligini anglash va o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi.

4. Stressni Yengillashtirish:Ijodiy faoliyat stress, tashvish va depressiya kabi ruhiy holatlarni yengillash uchun foydalidir. Ijod qilib, odamlar o'zlaridagi ichki hissiyotlarni shakllantirish va ulardan qutilish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, san'at bilan shug'ullanish ruhiy sog'liqni yaxshilaydi, stressni kamaytiradi va umumiy farovonlikni oshiradi.

5. Ijtimoiy Aloqalar:Ijodiy faoliyatda ishtirok etish ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishga yordam beradi. Ijodkor odamlar o'zlarining ishlarini boshqalar bilan baham ko'rish orqali ijtimoiy aloqalar o'rnatadilar. Bu juda muhim, chunki kuchli ijtimoiy aloqalar ruhiy salomatlikni yaxshilaydi va qo'llab-quvvatlaydi.

6. Yaratilish Va Noyob Yondashuvlar: Ijodkorlik ko'plab yangi g'oyalar va yondashuvlarni keltirib chiqaradi, bu esa ruhiy salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Odamlar ijodiy jarayon orqali o'zlarining qobiliyatlarini va resurslarini topa bilishadi, bu esa o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi.

Ijodkorlik va ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlik Mordok 19.00dan 11.00gacha davom etishi mumkin. Ushbu mavzu ko'p qirrali va ahamiyatlidir, chunki ijodkorlik insonning ichki dunyosini yanada chuqurroq ochishga, hissiyotlarni ifodalashga va ruhiy farovonlikka yordam beradi.

Ijodkorlik shaxslarning ijodiy mantiqni rivojlantirishiga yordam beradi, bu esa muammolarni hal qilish va qaror qabul qilishda yangi yondashuvlarni qo'llashga olib keladi. Ijodiy fikrlash jarayonida turli g'oyalar va perspektivalarni sinash orqali odamlar stressli vaziyatlarga yanada ochiq va musbat yondashish imkoniyatiga ega bo'lishadi.

Ijodkorlik orqali insonlar o'zlarini chuqurroq anglash va o'z hissiyotlarini boshqarish imkoniyatiga ega bo'lishadi. Shaxsiy hikoyalarni yozish, rassomchilik yoki musiqa bilan shug'ullanish kabi faoliyatlar ruhiy rivojlanishni ta'minlaydi, insonning o'ziga bo'lgan ishonchini va o'zligini anglashini oshiradi. Ijodiy jarayonlar ko'pincha hayotda qiyin va noaniq vaziyatlarda hissiy yondashuvlarni ifodalash imkoniyatini beradi. Masalan, san'at asarlarini yaratish yoki ijodiy yozuvlarni amalga oshirish orqali odamlar o'z tarixlarini, his-tuyg'ularini va tajribalarini tasvirlab berishlari mumkin. Bu jarayon orqali inson o'z qadriyatlarini qayta ko'rib chiqadi va ruhiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. Ijodiy faoliyatlar ko'pincha ijtimoiy muhitda amalga oshiriladi. Guruhlarda va jamoalarda ijodiy faoliyatlar doirasida hamkorlik qilish, odamlar o'rtasida qadr-qimmatni va muhosabatni rivojlantiradi. Bu esa o'z navbatida ruhiy salomatlikni yaxshilaydi, chunki insonlarga ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. Ijodiy faoliyatlar ko'rsatadigan ta'cirilar stressni kamaytirishga yordam beradi. Musesda ijod qilish, xususan, o'z his-tuyg'ulariga quloq solishga yordam beradi, bu esa stress va tashvishlarni kamaytiradi. San'at va ijodiy faoliyatlar tarzida o'z his-tuyg'ularini ifodalash, odamlar uchun tinchlanish va dam olish imkoniyatini yaratadi. Ijodiy jarayonlar ko'plab ruhiy kasalliklar yoki

bezovtaliklarni yengish uchun zamonaviy psixologiyada muhim vosita sifatida xizmat qiladi. San'at terapiyasi kabi yondashuvlar ijodkorlikni qo'llashni o'z ichiga oladi va bu insonlardan hayotiy jarayondan ko'proq foyda olish imkonini oshiradi. Ijodkorlik va ruhiy salomatlik o'rtasidagi aloqalar bir shoxli va murakkab. Ijodiy faoliyat ruhiy salomatlikni yaxshilashga imkon beradi, shuningdek shaxsiy rivojlanishni foydalanuvchiga taqdim etadi. Ijodkorlik ruhiy holatni mustahkamlash va kayfiyatni oshirishda muhim rol o'ynaydi. Ijodkorlikni rivojlantirish va qo'llab-quvvatlash orqali insonlar ruhiy farovonlikka erishadilar va o'z hayotlarida ijobiy o'zgarishlar qilish imkoniyatini oshiradilar

Ijodkorlik va uning ruhiy salomatlik bilan bog'liqligini yanada chuqurroq o'rganish uchun quyidagi jihatlar ko'rib chiqilishi mumkin:

1. Ijodkorlik Va Hissiyotlarni Boshqarish Ijodkorlik shaxslarning o'z hissiyotlarini nazorat qilish va ifodalashiga yordam beradi. Hissiyotlarni san'atkorda yoki yozuvchi sifatida taqdim etish, odamlarning o'z ichki his-tuyg'ularini tushunish va kuchaytirish imkoniyatini yaratarkan, bu jarayon ruhiy salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Odamlar stress, g'azab yoki qayg'ularini san'at orqali ifodalashlari mumkin.

2. Ijodiy Terapiya San'at terapiyasi yoki musiqa terapiyasi kabi ijodiy yondashuvlar ruhiy muammolarni yengishda foydalidir. Bu jarayonlar odamlarni ijodiy ishlarga jalb qiladi va hissiy ahvolni yaxshilashga yordam beradi. Bunday terapiyalar yordamida insonlar o'z muammolarini chizish, tasvirlash yoki ijodiy yozuv orqali shakllantiradi.

3. O'z-o'zini Anglash Ijodiy faoliyat insonlarga o'zlarini aniqroq anglashga yordam beradi. Ijod jarayoni orqali shaxs o'z qadriyatlarini, qiziqishlarini va aks ettirishini yaxshiroq tushunadi. O'z-o'zini anglash, ruhiy barqarorlikni oshirish va o'z his-tuyg'ulariga qiziqish orttirishga yordam beradi.

4. O'ziga ishonchni oshirish Ijodkorlik orqali yaratilgan asarlar o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi. Yozilgan asar, chizilgan rasm yoki ijro etilgan musiqa insonlarga o'z qobiliyatlarini kuchaytirishga yordam beradi. Ijod natijalarini boshqalar bilan baham ko'rish orqali shaxslar o'zlarini qadrlashni o'rganadilar.

5. Mental Sog'liq Va Fikrlar Ijodkorlik stress, depressiya va behuda

fikrlarni yengishda yordam beradi. San'at orqali o'z hissiyotlarini ifodalash, insonlarning negativ fikrlarini boshqarishlariga yordam beradi, bu esa ruhiy salomatlikni yaxshilaydi. Odamlar ijodiy jarayonlar orqali o'zlarini tinchlantirish va yengil his qilishga yordam beradigan vositalarni topadilar.

6. Ijtimoiy Muloqot Va JamoatIjodkorlik ko'plab hollarda jamoaviy faoliyat shaklida bo'ladi. San'at ko'rgazmalari, ijodiy guruhlar yoki yozuv seminarlarida ishtirok etish, ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishga yordam beradi. Yangi odamlar bilan muloqot qilish va umumman ijodiy jarayonda ishtirok etish insonning ruhiy salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

7. Yangi Qobiliyatlar RivojlanishiIjodiy faoliyat yordamida shaxslar yangi qobiliyatlarini kashf etadilar va o'sish imkoniyatlarini oshiradilar. Yangilikka intilish va ijodiy harakatlar, yurtimizda va boshqa hududlarda ruhiy salomatlik yanada o'sishi mumkin bo'lgan muhit yaratadi.

Ruhiy salomatlik standartlari

Inson psixikasi yoshi bilan (taxminan 80 yoshdan keyin, ba'zan undan ham ertaroq) va kasallik paytida yomonlashadi. Psixikaning farovonligi umuman doimiy narsa emas, u dinamikdir. Bu davlat normalariga quyidagilar kiradi:

Aqliy qobiliyatlar. Bu yaxshi intellektual daraja, samarali fikrlash qobiliyati, haqiqiy faktlarga tayangan holda ma'lum bir ijobiy natijaga erishish istagi. Bu me'yor o'z-o'zini takomillashtirish va tasavvurni ham o'z ichiga oladi.

Axloq tushunchasi. Bunday odamlar haqida "jon" borligini aytish odat tusiga kiradi. Ular umuman axloqiy ahmoqlik bilan ajralib turmaydi. Shu bilan birga, xolislik va adolat bunday odamlarga xosdir. Ularning irodasi kuchli, ammo qaysarliksiz. Xatolar tan olinadi, lekin o'zingizni qiynamang.

Turli ijtimoiy vaziyatlarga moslashgan. Bunday odamlar turli yoshdagi aholining turli qatlamlari bilan aloqada bo'lishadi. Ular mas'uliyat hissi bilan birga yuqori va pastlarga nisbatan qulaylik bilan ajralib turadi. Ular ijtimoiy masofani yaxshi his qilishadi va xatti-harakatlari biroz o'z-o'zidan paydo bo'ladi.

Shaxsiy optimizm. Bu xarakter va hissiy mustaqillikning yaxshi tabiati. Xavfdan qo'rqmasdan hayotga real munosabat.

Emosionallik, unda ortiqcha shubha va ishonchsizlik, hissiyotning

yangiligi mavjudsatsiyalar.

Seksi. Bu sherigingizning fikri va turli istaklarini inobatga olish va uning shaxsiyatini hurmat qilishni anglatadi.

Ruhiy salomatlik kundalik hayotning turli holatlarida fikrlash, hissiyotlar va xatti-harakatlar bilan bog'liq. Shuningdek, u sizga stressni boshqarish, boshqalar bilan yashash va muhim qarorlarni qabul qilishni aniqlashga yordam beradi.

Sog'liqni saqlashning boshqa shakllari singari, ruhiy salomatlik ham hayotning barcha bosqichlarida, bolalikdan va o'spirinlikdan katta yoshgacha bo'lgan davrda muhim ahamiyatga ega. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) statistik ma'lumotlariga ko'ra, ruhiy salomatlik muammolari kasalliklarning global yukining taxminan 15% ni tashkil qiladi. 2 Ruhiy salomatlikning etishmasligi depressiya yoki tashvish kabi ko'plab somatik va affektiv kasalliklarga yordam beradi.

Ruhiy salomatlik masalasi nafaqat davolanishdan keyingi aniq psixik buzilishlarga taalluqli, balki ularning oldini olish sohasiga o'zini o'zi qadrlash, shaxslararo munosabatlar kabi jihatlar bilan belgilanadigan ijtimoiy-madaniy muhitni targ'ib qilish bilan ham mos keladi. bolalar va yoshlarning boshlang'ich ta'limidan kelib chiqishi kerak bo'lgan munosabatlar va boshqa elementlar.

XULOSA

Ijodkorlik va ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlik murakkab va ko'p qirralidir. Ijodiy faoliyat, nafaqat hissiy ifoda, stressni yengish, balki shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy aloqalarni kuchaytirish uchun ham muhimdir. Ijodkorlik ruhiy salomatlikni yaxshilashda kuchli vosita bo'lishi mumkin, shuning uchun individlarning ijodkorligi rivojlanishini qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. Ijodkorlik va ruhiy salomatlik o'rtasidagi aloqalar bir shoxli va murakkab. Ijodiy faoliyat ruhiy salomatlikni yaxshilashga imkon beradi, shuningdek shaxsiy rivojlanishni foydalanuvchiga taqdim etadi. Ijodkorlik ruhiy holatni mustahkamlash va kayfiyatni oshirishda muhim rol o'ynaydi. Ijodkorlikni rivojlantirish va qo'llab-quvvatlash orqali insonlar ruhiy farovonlikka erishadilar va o'z hayotlarida ijobiy o'zgarishlar qilish imkoniyatini oshiradilar.

Ijodkorlik va ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlik shunchaki ko'rsatilmaydigan aloqalardan iborat emas, balki bir-birini to'ldiruvchi va qo'llab-quvvatlovchi jarayonlardir. Ijodiy faoliyat, shaxslarning ruhiy holatini mustahkamlashga yordam beradi, stress va tashvishlarni kamaytiradi, o'z-o'zini anglash va ijtimoiy aloqalar o'rnatishga yordam beradi. loyiha va tadqiqotlarda ijodkorlikni rag'batlantirish orqali ruhiy salomatlikni kuchaytirishga erishish mumkin. Ijodkorlik va ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'liqliklar berilgan masalalar orqali yanada ravshanlashadi. Ijodiy faoliyatlar ruhiy jarayonni rivojlantiradi, stress va tashvishlarni kamaytiradi, hissiy ifodani osonlashtiradi va shaxsiy o'sishni ta'minlaydi. Shu sababli, shaxslar ruhiy salomatlikni yaxshilash maqsadida ijodkorlikni rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlashlari muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. "Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention." Bohm, D. (1996).
2. "On Creativity." Goleman, D. (1995).
3. "Emotional Intelligence." DeVries, P. (1991).
4. "Creative Expression and Mental Health." Malchiodi, C. (2005).
5. "Art Therapy: Using Art to Thrive in a Digital Age." Kim, K. H. (2005).
6. "Can We Trust Creativity Tests?" Creativity Research Journal. Kabat-Zinn, J. (1990).
7. "Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness."
8. MELIKBOBOYEVICH, S. U., QIZI, O. R. Z. S., & QIZI, Q. K. A. (2024). INSONIY MUOMALA VA MULOQOTNING PSIXOLOGIK VOSITALARI. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 180-188.
9. Melikboboyevich, S. U. (2024). MEASURES TO PREVENT AGGRESSIVE ATTITUDES BY THE TEACHER TO THE STUDENT FOR LATING TO THE LESSONS. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 127-134.

10. Abdukarimovich, T. Y. L., Melikboboyevich, S. U., & Isokovich, U. F. (2024). Xotira haqidagi qarashlar va xotirani rivojlantirish. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 109-117.
11. Melikboboyevich, S. U., & Yusufaliyevna, H. S. (2024). EDUCATOR'S SKILL IN ELIMINATING AGGRESSIVE SITUATIONS OF CHILDREN RAISED IN PRESCHOOL EDUCATION ORGANIZATION. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 1(6), 611-616.
12. Melikboboyevich, S. U. (2024). CHANGES IN STUDENTS'MENTAL STATUS DURING MASTERING THEORETICAL AND PRACTICAL TRAINING (IN THE EXAMPLE OF AGGRESSION). *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 142-148.