

IJODIY BLOK PSIXOLOGIYASI: ILHOM NEGA TO'XTAYDI?

*Nizomiy nomidagi O'ZMPU Psixologiyasi kafedrası
o'qituvchisi Saidova Nargiza Ismatulla qizi*

*Nizomiy nomidagi O'ZMPU Prpfissional ta'lim va san'at
Fakulteti "Tasviriy san'at va muhandislik grafikasi" yo'nalishi
I-kurs bosqich talabasi Xojayeva Solixa Abdusamin qizi.*

Annotatsiya: Ushbu maqolada ijod bilan shug'ullanuvchi insonlarda uchraydigan "ijodiy blok" hodisasi, uning psixologik sabablari, ichki va tashqi omillar ta'siri, shuningdek ilhomning nega to'xtashi va uni qayta tiklashning oddiy, hayotiy yo'llari yoritilgan. Maqola ilmiy tilga yuklanmagan bo'lib, asosan talabalar, ijodkor yoshlar, yozuvchilar, rassomlar, dizaynerlar va o'z faoliyatida ilhomga tayanadigan har bir kishi uchun yozilgan. Unda ijodiy blokning hissiy bosim, charchoq, mukammallik talabi, qo'rquv, motivatsiya pasayishi kabi omillar bilan bog'liq jihatlari sodda tilda tushuntiriladi. Maqolada, shuningdek, insonning ruhiy holati va ijod jarayoni o'rtasidagi bog'liqlik, kayfiyatning ijodiy energiyaga ta'siri ham yoritiladi. Ilhomning to'xtashi — bu iste'dodning yo'qligi emas, balki ongning vaqtinchalik "himoya rejimi"ga o'tishi ekani haqidagi fikr markazga qo'yilgan. Shuningdek, ijodiy blokdan chiqish bo'yicha amaliy maslahatlar, o'z-o'zini rag'batlantirish usullari, muhitni o'zgartirish, tanaffus qilish, jismoniy faoliyat, ichki tanqidchini nazorat qilish va mayda qadamlar bilan ijodga qaytish kabi tavsiyalar berilgan. Maqola psixologik tushunchalarni kundalik hayotiy misollar orqali sodda tarzda izohlab, o'quvchiga ijodiy jarayonda o'zini yaxshiroq tushunishga yordam berishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: Ijodiy blok, Ilhom, ruhiy holat, stress, motivatsiya, charchoq, psixologiya, o'zini qadrlash, qo'rquv, ijod jarayoni.

Аннотация: В данной статье рассматривается явление «творческого блока», часто встречающееся у людей, занимающихся творчеством. Освещаются его психологические причины, влияние внутренних и внешних факторов, а также то, почему прекращается вдохновение и как можно восстановить его простыми и жизненными способами. Статья не перегружена научным стилем и предназначена главным образом для студентов, молодых творцов, писателей, художников, дизайнеров и всех, чья деятельность требует вдохновения. В ней простым языком объясняется связь творческого блока с эмоциональным давлением, усталостью, стремлением к совершенству, страхом и снижением мотивации. Кроме того, раскрывается взаимосвязь психического состояния человека и творческого процесса, влияние настроения на творческую энергию. Основная идея статьи заключается в том, что потеря вдохновения — это не отсутствие таланта, а временный «режим защиты» сознания. Также приведены практические советы по выходу из творческого блока: способы само-мотивации, изменение окружения, отдых, физическая активность, контроль внутреннего критика и

возвращение к творчеству небольшими шагами. Статья помогает читателю лучше понять себя в творческом процессе, объясняя психологические понятия через жизненные примеры.

Ключевые слова: творческий блок, вдохновение, психическое состояние, стресс, мотивация, усталость, психология, самооценка, страх, творческий процесс.

Annotation: This article explores the phenomenon of “creative block,” which commonly occurs among people engaged in creative work. It discusses its psychological causes, the influence of internal and external factors, as well as why inspiration stops and how it can be restored through simple, practical methods. The article is written in an accessible style and is intended for students, young creators, writers, artists, designers, and anyone who relies on inspiration in their work. It clearly explains how creative block is connected to emotional pressure, fatigue, perfectionism, fear, and decreased motivation. The article also highlights the relationship between a person’s mental state and the creative process, showing how mood affects creative energy. The central idea is that losing inspiration is not a sign of lacking talent, but rather the mind temporarily switching into a “protective mode.” Practical recommendations for overcoming creative block are included: self-motivation techniques, changing the environment, taking breaks, physical activity, controlling the inner critic, and returning to creativity through small steps. By using everyday examples, the article helps readers better understand themselves within the creative process.

Keywords: creative block, inspiration, mental state, stress, motivation, fatigue, psychology, self-esteem, fear, creative process.

Ijod — bu faqat iste’dodning emas, balki ruhiy holat, kayfiyat, motivatsiya va hayot tarzi bilan bog’liq murakkab jarayon. Badiiy matn yozish, rasm chizish, musiqiy asar yaratish yoki loyihalash bilan shug’ullanuvchi ko‘plab insonlar ba’zan to‘satdan ijodiy jarayonning to‘xtab qolishi, ilhomning yo‘qolishi va o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi holatini boshdan kechiradi. Bu hodisa “ijodiy blok” deb ataladi. Ko‘pchilik ijodiy blokni “ilhom yo‘qolishi” sifatida qabul qiladi. Ammo psixologik nuqtai nazardan bu jarayon ko‘proq ongning himoya mexanizmlari bilan, charchoq bilan yoki ruhiy bosim ortishi bilan bog’liq. Demak, ilhomning to‘xtashi — bu iste’dod so‘nishi emas, balki miyamizning bizga “to‘xta, dam ol” degan signali bo‘lishi mumkin.

Ijodiy blokning psixologik sabablari:

Stress va ruhiy bosim: Bugungi tezkor hayotda ijodkorlarni ko‘pincha muddatlar, natija kutayotgan odamlar, baholanish qo‘rquvi qiynaydi. Stress ortganda miya ijodga emas, omon qolish rejimiga o‘tadi. Shunda fantaziya, ijodiy fikrlash, tasavvur kuchi pasayadi. Bu holatni ko‘pchilik “ilhom qochib qoldi” deb ataydi.

Mukammallikni haddan ziyod talab qilish: Ko‘pchiligimiz biror ishni boshlashdan oldin “eng zo‘r bo‘lishi kerak” deb o‘ylaymiz. Bu esa ijodiy jarayonni bloklaydi. Ongimizda “yaxshi

chiqmasa-chi?” degan qo‘rquv kuchayadi. Natijada odam yozmaydi, chizmaydi, boshlamaydi — faqat reja bosqichida qolib ketadi.

Charchoq va energiya kamayishi: Ijod — energiya talab qiladi. Odam yetarlicha uxlamasa, dam olmasa yoki hissiy jihatdan charchagan bo‘lsa, miyadan kuchli, noodatiy g‘oyalar chiqishi qiyinlashadi. Shuning uchun ba‘zan ilhomning yo‘qolishi tabiiy holat bo‘lib, organizmning to‘xtab dam olishga bo‘lgan ehtiyojidir.

Ichki tanqidchining haddan tashqari faol bo‘lishi: “Bu yaxshi emas”, “Boshqalar mendan kuladi”, “Men buni qila olmayman”. Mana shu ichki gaplar ijodning eng katta dushmani hisoblanadi. Odam o‘zini doim tanqid qilaversa, miyasida ijod uchun joy qolmaydi — faqat qo‘rquv va xavotir ishlaydi. Natijada g‘oya bo‘lmaydi, boshlagan ishlar tugallanmaydi. Tashqi muhitning ta’siri: Shovqinli joy, tarqoqlik, bosim bo‘lgan muhit yoki qo‘llab-quvvatlamaydigan odamlar ham ilhomni pasaytirishi mumkin. Ijodning o‘sishi uchun sokinlik, qulaylik, erkinlik kerak.

Ilhomning to‘xtashi nimani anglatadi?

Ilhom — bu doimiy oqim emas. Uni o‘zgaruvchan kayfiyat, energiya, ichki ehtiyoj boshqaradi. Ilhomning pasayishi — bu “men ijodkor emasman” degani emas.

Ba‘zan ilhom to‘xtashi shunchaki tana va ongning sizga: “Bir oz sekinlash. Nafas ol. Fikrlarni tartibga sol.” — degan signali bo‘ladi. Odam o‘zini tinglashni o‘rgansa, ijodiy jarayon unchalik og‘ir bo‘lib tuyulmaydi. Ijodiy blokdan chiqishning oddiy, hayotiy yo‘llari

Tanaffus qilish: Ijodiy blok paytida odatda odam ishni tugatish uchun o‘zini majburlaydi. Ammo ba‘zan eng yaxshi yechim — bir muddat butunlay to‘xtash. Yengil sayr, uyqu, kitob o‘qish yoki musiqa tinglash miya uchun “qayta yuklash” vazifasini bajaradi.

Muhitni o‘zgartirish: Qahvaxonada ishlash, parkda yozish, xonani tartibga keltirish — bularning barchasi miyaga yangi signallar beradi. Boshqa joyga ko‘chish, hatto stulni boshqa tomonga surish ham ijodiy fikrlashni harakatga keltirishi mumkin.

Mayda qadamlar bilan boshlash: Mukammallikni birinchi bosqichdayoq talab qilish shart emas. “Bugun 10 ta jumla yozaman”, “5 daqiqa rasm chizaman”, “faqat reja tuzaman” kabi kichik vazifalar nihoyatda samarali.

Ichki tanqidchini vaqtincha o‘chirish: “Yomon yozsam ham mayli, asosiy narsa — yozishni davom ettirish.”

Mana shu shior ijodiy blokning yarmini hal qiladi. Keyinchalik qayta tahrir qilish oson. O‘zini hissiy qo‘llab-quvvatlash: O‘zingizga mehribon bo‘ling. “Menda chiqadi”, “Men qila olaman”, “Bu vaqtincha holat” kabi ijobiy gaplar miyaning ijodiy markazlarini faollashtiradi.

Jismoniy harakat: Yengil mashqlar, yugurish, hatto oddiy cho‘zilish mashqlari ham miya qon aylanishini yaxshilab, ijodiy o‘ylashni tezlashtiradi.

Qiziqishlarni yangilash: Yangi film ko‘rish, yangi odamlar bilan suhbat, boshqa soha haqida maqola o‘qish — miyaga yangi ma’lumot berib, ilhomni kuchaytiradi.

“Ilhomni kutmasdan” ishlash: Ba’zan eng yaxshi g’oyalar ish jarayonida paydo bo’ladi. Shuning uchun kutilgan ilhom kelmasa ham, kichik qadam bilan bo’lsa-da, boshlash tavsiya etiladi.

Xulosa qilib aytganda, ijodiy blok — bu ijodkorning abadiy dushmani emas, aksincha, organizmning bir muddat tinchlik va qayta tiklanishga bo’lgan ehtiyoji. Uni yengish uchun o’zimizga nisbatan yumshoqroq, mehribonroq bo’lish, ichki bosimni pasaytirish va mayda qadamlar bilan oldinga yurish yetarli. Eng muhimi ilhom to’xtadi degani ijod tugadi degani emas. Ilhom qaytadi. Faqat unga joy, vaqt va qulaylik berish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayeva M. Psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2015.
2. Karimova V. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Sharq nashriyoti, 2010.
3. Nurmatov A. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2018.
4. Yo’ldoshev Q., Yusupov M. Pedagogik va psixologik kompetensiyalar. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
5. G’ofurov R. Ijod psixologiyasi va shaxs rivoji. – Toshkent: O’zbekiston, 2017.