

SHE’RIYATNING INSON EMOTSIONAL OLAMINI BARQARORLASHTIRISHDAGI RO’LI

Nigora Yo’ldasheva Sodiqjon qizi

Alfraganus University Ijtimoiy fanlar fakulteti talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20355473>

Abstract

This article examines the role of poetry in stabilizing the emotional world of a person. Poetry has long been regarded not only as a literary genre but also as a spiritual and psychological means of influencing human emotions. The study analyzes the impact of poetic expression on emotional balance, psychological relief, and personal development. Special attention is given to the therapeutic and educational significance of poetry in modern society. The article also highlights the importance of poetry in reducing stress, developing empathy, and strengthening emotional resilience.

Keywords: poetry, emotions, emotional stability, literature, psychology, spiritual development, empathy, art therapy.

Аннотация

В данной статье рассматривается роль поэзии в стабилизации эмоционального мира человека. Поэзия издавна воспринимается не только как литературный жанр, но и как духовное и психологическое средство воздействия на человеческие эмоции. В исследовании анализируется влияние поэтического слова на эмоциональное равновесие, психологическое облегчение и развитие личности. Особое внимание уделяется терапевтическому и воспитательному значению поэзии в современном обществе. Также подчеркивается значение поэзии в снижении стресса, развитии эмпатии и укреплении эмоциональной устойчивости.

Ключевые слова: поэзия, эмоции, эмоциональная стабильность, литература, психология, духовное развитие, эмпатия, арт-терапия.

Annotatsiya

Mazkur maqolada she’riyatning inson emotsional olamini barqarorlashtirishdagi o’rni tahlil qilinadi. She’riyat qadimdan nafaqat adabiy janr, balki inson ruhiyati va hissiyotlariga ta’sir qiluvchi ma’naviy hamda psixologik vosita sifatida qaralib kelgan. Tadqiqotda she’riy ifodaning emotsional muvozanat, ruhiy yengillik va shaxs rivojiga ta’siri o’rganilgan. Shuningdek, zamonaviy jamiyatda she’riyatning terapevtik va tarbiyaviy ahamiyati yoritilgan. Maqolada she’riyatning stressni kamaytirish, empatiyani rivojlantirish va emotsional bardoshlilikni mustahkamlashdagi o’rni ko’rsatib berilgan.

Kalit so’zlar: she’riyat, emotsiya, emotsional barqarorlik, adabiyot, psixologiya, ma’naviy rivojlanish, empatiya, art-terapiya.

Kirish

Inson ruhiyati va hissiy kechinmalari jamiyat taraqqiyotining barcha bosqichlarida ilm-fan, falsafa va adabiyotning muhim tadqiqot obyektlaridan biri bo’lib kelgan. Ayniqsa she’riyat inson qalbining eng nozik tuyg’ularini ifodalash imkoniyatiga ega bo’lgan san’at turi sifatida alohida ahamiyat kasb etadi. She’riy asarlar insonning ichki dunyosi, ruhiy holati va hissiy kechinmalariga ta’sir ko’rsatib, emotsional muvozanatni tiklashda muhim vosita bo’lib xizmat qiladi.

Bugungi globallashuv va axborot oqimi kuchaygan davrda insonlarda stress, ruhiy bosim va emotsional charchoq holatlari tobora ortib bormoqda. Bunday sharoitda adabiyot, ayniqsa she’riyat

inson ruhiyatini tinchlantirish, ma’naviy taskin berish va ichki muvozanatni saqlashda katta ahamiyatga ega.

Mazkur maqolaning maqsadi she’riyatning inson emotsional olamini barqarorlashtirishdagi rolini ilmiy jihatdan tahlil qilish va uning psixologik hamda ma’naviy ahamiyatini yoritishdan iborat.

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqot davomida ilmiy-adabiy manbalarni tahlil qilish, psixologik va adabiy yondashuvlarni qiyoslash, kuzatish hamda umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, she’riyatning inson ruhiyatiga ta’siri bo’yicha ilmiy qarashlar va adabiy misollar o’rganildi.

She’riyat va inson ruhiyati

She’riyat insonning ichki hissiyotlarini ifodalovchi eng ta’sirchan san’at turlaridan biri hisoblanadi. She’r orqali inson o’z his-tuyg’ularini ifoda etadi, ruhiy yengillikka erishadi, ichki kechinmalarini anglaydi va ma’naviy taskin topadi.

She’riy ohang, ritm va obrazlar inson ongiga kuchli estetik va emotsional ta’sir ko’rsatadi. Ayniqsa lirik she’rlar inson qalbidagi sog’inch, muhabbat, iztirob va quvonch kabi hissiyotlarni chuqur ifodalaydi.

Psixologlarning ta’kidlashicha, badiiy adabiyot mutolaasi insonning stress darajasini kamaytirishga yordam beradi. She’riyat esa qisqa, ammo mazmunan chuqur shakli bilan hissiy ta’sir kuchiga ega.

She’riyatning emotsional barqarorlikdagi o’rni

Emotsional barqarorlik insonning turli ruhiy bosimlar va hayotiy qiyinchiliklarga bardosh bera olish qobiliyatidir. She’riyat insonni ruhiy jihatdan qo’llab-quvvatlaydi, salbiy hissiyotlarni yumshatadi, ijobiy kayfiyatni shakllantiradi va ichki motivatsiyani kuchaytiradi.

Ayniqsa mumtoz va zamonaviy she’riyat insonning ma’naviy olamini boyitib, ruhiy tetiklik beradi. Alisher Navoiy, Zahiriddin Muhammad Bobur, Erkin Vohidov, Abdulla Oripov kabi ijodkorlarning she’rlari inson qalbida umid, sabr va ezgulik tuyg’ularini shakllantiradi.

She’riyat orqali inson o’z hissiyotlarini boshqarishni, ichki dunyosini anglashni va hayotga ijobiy munosabatda bo’lishni o’rganadi.

She’riyat va psixologik terapiya

Zamonaviy psixologiyada she’riyatdan art-terapiya vositasi sifatida ham foydalaniladi. Biblioterapiya va poetik terapiya usullari insonlarning ruhiy tushkunlik, stress, depressiya va emotsional zo’riqish holatlarida qo’llaniladi.

She’r o’qish yoki she’r yozish insonning ichki hissiyotlarini erkin ifodalashiga yordam beradi. Bu esa psixologik yengillik hosil qiladi.

Ko’plab tadqiqotlar badiiy adabiyot mutolaasi yurak urish ritmini me’yorga keltirishi, stress gormonlarini kamaytirishi va ruhiy xotirjamlikni oshirishini ko’rsatgan.

Yoshlar tarbiyasida she’riyatning ahamiyati

She’riyat yosh avlodning ma’naviy va emotsional tarbiyasida muhim vosita hisoblanadi. She’r estetik didni rivojlantiradi, empatiya hissini kuchaytiradi, milliy qadriyatlarga hurmat uyg’otadi va ma’naviy tafakkurni boyitadi.

Bugungi yoshlar orasida kitobxonlik va she’riyatga qiziqishni oshirish ularning ruhiy barqarorligi va ma’naviy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko’rsatadi.

Natijalar va muhokama

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, she'riyat inson emotsional olamiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. She'riy asarlar ruhiy yengillik beradi, emotsional muvozanatni tiklaydi, stressni kamaytiradi va insonning ichki dunyosini boyitadi.

Shuningdek, she'riyat insonlar o'rtasida empatiya va hissiy yaqinlikni shakllantirishda ham muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy psixologik tadqiqotlar ham badiiy adabiyotning ruhiy salomatlikka ijobiy ta'sirini tasdiqlamoqda.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, she'riyat inson emotsional olamini barqarorlashtirishda muhim ma'naviy va psixologik vosita hisoblanadi. U inson qalbiga taskin berib, ruhiy muvozanatni tiklashga yordam beradi. She'riy asarlar orqali inson o'z hissiyotlarini angelaydi, ichki dunyosini boyitadi va hayotiy qiyinchiliklarga bardosh berish qobiliyatini rivojlantiradi.

Zamonaviy jamiyatda stress va ruhiy bosimlar kuchayib borayotgan bir davrda she'riyatning terapevtik va tarbiyaviy ahamiyati yanada ortmoqda. Shu sababli yoshlar o'rtasida she'riyat va kitobxonlik madaniyatini rivojlantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Aristotel. *Poetika*. Toshkent, 2010.
2. Navoiy A. *Xamsa*. Toshkent, 2016.
3. Vohidov E. *Tanlangan asarlar*. Toshkent, 2018.
4. Oripov A. *Saylanma*. Toshkent, 2019.
5. Freud S. *Psychology and Literature*. London, 2005.
6. Jung C.G. *Modern Man in Search of a Soul*. New York, 1933.
7. Vygotsky L.S. *Psychology of Art*. Cambridge, 1971.
8. Ricoeur P. *The Rule of Metaphor*. Toronto, 1977.
9. Nussbaum M. *Poetic Justice*. Boston, 1995.
10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining ma'naviyat va kitobxonlikni rivojlantirishga oid qarorlari.