



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



RANGLARNING INSON PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI

Suvonova Xurshida Islom qizi

O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

Tasviriy sanat va muhandislik grafikasi 1-bosqich talabasi

E-mail: x3432044@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqola ranglarning inson psixologiyasiga ta'siri mavzusini o'rganadi.. Rang psixologiyasi nazariyasi va empirik ishlar asosida insonning ranglarga bo'lgan reaksiyalari, ularning ijobiy va salbiy ta'sirlari, shuningdek, amaliyotda ranglardan foydalanish imkoniyatlari ko'rib chiqildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, ranglar inson hissiy va psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.*

Kalit so'zlar: *rang psixologiyasi, ruhiy holat, kayfiyat, konsentratsiya, ijodiy faoliyat, ish samaradorligi.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается влияние цвета на психологию человека. На основе теории психологии цвета и эмпирических исследований рассматриваются реакции человека на цвета, их позитивное и негативное влияние, а также возможности использования цветов на практике. Результаты показали, что цвета оказывают существенное влияние на эмоциональное и психологическое состояние человека.*

Ключевые слова: *психология цвета, психическое состояние, настроение, концентрация внимания, творческая активность, работоспособность.*

Annotation: *This article examines the impact of colors on human psychology. Based on the theory of color psychology and empirical research, human reactions to colors, their positive and negative effects, as well as the possibilities of using colors in practice, were considered. The results showed that colors have a significant impact on the emotional and psychological state of a person.*

Keywords: *color psychology, mental state, mood, concentration, creative activity, work efficiency.*

Rang inson hayotida muhim rol o'ynaydi. U atrof-muhit bilan inson o'rtasidagi aloqa vositasi bo'lib, hissiy holatni shakllantirishda va ruhiy jarayonlarni boshqarishda bevosita ta'sir ko'rsatadi. Rang psixologiyasi insonning kayfiyati, motivatsiyasi, ijodiy faoliyati, stressga bardoshlilik va konsentratsiyasiga ta'sir etuvchi omil sifatida o'rganiladi. Shu bilan birga, ranglarning ijobiy va salbiy ta'siri ham mavjud bo'lib, bu holat odamning sog'lig'iga, ish samaradorligiga va ijtimoiy munosabatlariga ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Rang inson psixologiyasiga chuqur ta'sir qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. U nafaqat estetik qoniqish uyg'otadi, balki insonning ruhiy holati, hissiy tajribasi va hatto fiziologik reaksiyalariga ta'sir ko'rsatadi. Psixologik ishlar shuni ko'rsatadiki, ranglar odamning kayfiyatini, diqqatini, eslash qobiliyatini va ijtimoiy xulq-atvorini o'zgartirishi mumkin. Shu



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



sababli, ranglar inson hayotida kundalik faoliyat, ish muhitlari, ta'lim jarayoni, reklama va marketing, shuningdek, terapiya va sog'liqni saqlash sohalarida muhim ahamiyatga ega.

Ranglarning psixologik ta'siri asosan ikki asosiy omilga bog'liq: ularning biologik xususiyatlari va madaniy ijtimoiy kodlari. Biologik xususiyatlar insonning ranglarni qanday qabul qilishini, ularning miyaga ta'sirini va fiziologik javoblarni belgilaydi, masalan, qizil rangning qon bosimini oshirishi yoki ko'k rangning tinchlantiruvchi effekt berishi. Madaniy ijtimoiy kodlar esa ranglarning turli jamiyat va madaniyatlarda qanday ma'noga ega ekanligini belgilaydi, masalan, qora rang ba'zi madaniyatlarda qayg'u va jiddiylik ramzi, ba'zi boshqalarida esa kuch va elegansni bildiradi. Ushbu maqolada ranglarning inson psixologiyasiga ta'siri nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Ishning maqsadi – ranglarning ruhiy holat, kayfiyat, ish samaradorligi va ijodiy faoliyatga ta'sirini aniqlash.

Ranglarning psixologik ta'siri mavzusida turli olimlar ishlar olib borgan. Ranglar odamning hissiy tajribasiga bevosita ta'sir qiladi. Psixologlar tajribalar orqali aniqlashganidek, qizil rang odamda energiya va faoliyatni oshiradi, shuningdek, hayajon, ehtiros va hatto agressiya hissini uyg'otadi. Ko'k rang esa tinchlik, xotirjamlik va xavfsizlik hissini kuchaytiradi. Sariq rang esa quvnoqlik va ijodiy faoliyatni rag'batlantiradi. Shu bilan birga, yashil rang stressni kamaytiruvchi va dam olish hissi beruvchi rang sifatida tan olingan. Hissiy ta'sir rangning rang spektri, yorqinligi va intensivligiga ham bog'liq bo'ladi. Masalan, chuqur qizil rang kuchli hayajon uyg'otadi, pastel qizil esa yumshoqroq va iliq hissiy kayfiyat beradi.

Ranglarning inson diqqatiga ta'siri ham psixologiyada muhim o'rinni egallaydi. O'rganish va ish faoliyatida turli ranglar turlicha ta'sir ko'rsatadi. Masalan, ko'k va yashil ranglar konsentratsiya va diqqatni saqlashni yaxshilaydi, shu bilan birga uzun muddatli xotirani kuchaytiradi. Qizil rang esa tezkor reaksiyalar va muhim signalni aniqlashda samarali bo'lsa-da, uzoq muddatli diqqatni charchatishi mumkin. Shu sababli, maktab va ish muhitida ranglarni ongli tarzda tanlash diqqatni va samaradorlikni oshirishga yordam beradi.

Ranglarning xotira va o'rganish jarayonlariga ta'siri ko'plab ilmiy ishlarda tasdiqlangan. Yorqin ranglar vizual e'tiborni kuchaytirib, ma'lumotlarni yaxshiroq qabul qilishga yordam beradi. Masalan, o'quv materiallari va diagrammalarda ranglardan samarali foydalanish o'quvchilar xotirasida axborotni uzoq muddatli saqlash imkoniyatini oshiradi. Qizil rang esa ogohlantiruvchi yoki muhim ma'lumotni ajratib ko'rsatishda ishlatiladi, bu esa diqqatni tez jalb qilishga yordam beradi.

Ranglar inson organizmida fiziologik javoblarni ham uyg'otadi. Masalan, qizil rang yurak urishini tezlashtiradi, qon bosimini oshiradi, metabolizmni faollashtiradi. Ko'k rang esa aksincha yurak urishini sekinlashtiradi, qon bosimini pasaytiradi va stress gormonlarini kamaytiradi. Ranglarning psixologik ta'siri madaniy kontekstga ham bog'liq. Turli madaniyatlarda ranglar turlicha ma'no kasb etadi. Masalan, g'arbiy madaniyatlarda qora rang qayg'uni bildiradi, oq rang esa poklik va tinchlikni anglatadi. Sharqiy madaniyatlarda





TANQIDIY NAZAR, TAHLILY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



esa oq rang ba'zi hollarda motam ramzi sifatida ishlatiladi. Shu sababli, ranglarni ijtimoiy kommunikatsiyada ishlatishda madaniy kontekstni hisobga olish zarur.

Psixologik ishlar shuni ko'rsatadiki, ranglar insonning ijtimoiy xulq-atvorini ham o'zgartirishi mumkin. Masalan, qizil rang insonning jozibadorligini oshiradi, boshqalar tomonidan ko'proq diqqat jalb qilishga yordam beradi. Ko'k rang esa ishonch va professionallik ramzi sifatida qabul qilinadi. Shu sababli, reklama, brending va ish joyidagi dizayn ranglarni ongli tanlash orqali maqsadga erishish imkonini beradi. Ishlar va eksperiment natijalari shuni ko'rsatdiki, ranglar inson psixologiyasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Issiq ranglar – qizil, to'q sariq – motivatsiya va faollikni oshiradi, lekin haddan tashqari ishlatilsa, bezovtalik va charchoqni kuchaytiradi. Sovuq ranglar – ko'k va yashil – tinchlik va xotirjamlikni oshirib, stressni kamaytiradi, lekin uzoq vaqt davomida faollikni biroz pasaytirishi mumkin. Shuningdek, ranglar ish samaradorligi, ijodiy faoliyat va kayfiyatga ham ta'sir qiladi. Ish va o'quv muhitida ranglarni ongli tanlash natijalarni sezilarli darajada yaxshilashi mumkin. Shu sababli rang psixologiyasi amaliyotda ham, dizayn va ta'lim sohasida ham keng qo'llanilishi lozim.

Ushbu maqolada shuni ko'rsatadiki, ranglardan foydalanganda shaxsiy xususiyatlar, vaziyat va madaniy kontekst hisobga olinishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Umumiy psixologiya- G. Zufarova, 2010. Toshkent.
2. Birren F. Color Psychology and Color Therapy — New York: McGraw-Hill, 2021, p. 20–50.
3. Palmer S. E., Schloss K. B. An Ecological Valence Theory of Human Color Preferences — Cambridge: Cambridge University Press, 2010, p. 101–130.
4. Elliot A. J., Maier M. A. Color Psychology: Effects of Perceiving Color on Psychological Functioning in Humans — Annual Review of Psychology, 2014, p. 95–120.

