

TASVIRIY SAN'AT VA PSIXOLOGIYA: RUHIY MUVOZANAT MANBAI

Saidova Nargiza Ismatulla qizi

Nizomiy nomidagi O'zMPU Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Nosirjonova Durdona Nodirjon qizi

Nizomiy nomidagi O'zMPU Professional ta'lim va san'at fakulteti

"Tasviriy san'at va muhandislik grafikasi" yo'nalishi

1-bosqich talabasi

Anatatsiya: *Mazkur maqolada tasviriy san'at va psixologiya fanlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Tasviriy san'at insonning ichki ruhiy holatini, emotsional kechinmalarini va psixologik xususiyatlarini ifodalovchi muhim vosita sifatida qaraladi. Maqolada ranglar, shakllar, kompozitsiya va obrazlarning inson psixikasiga ta'siri keng yoritilgan. Shuningdek, tasviriy san'atning ruhiy muvozanatni saqlash, stressni kamaytirish va shaxsning ma'naviy kamolotini ta'minlashdagi o'rni asoslab berilgan. Tasviriy san'at psixologik yordam vositasi sifatida ham muhim ahamiyat kasb etishi maqola davomida dalillar bilan ochib berilgan.*

Kalit so'zlar: *tasviriy san'at, psixologiya, ranglar, ijod, emotsiya, ruhiy muvozanat.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается взаимосвязь изобразительного искусства и психологии. Изобразительное искусство анализируется как важное средство выражения внутреннего психоэмоционального состояния личности. В статье подробно раскрывается психологическое воздействие цвета, формы и композиции, а также значение искусства в сохранении душевного равновесия, снижении стресса и развитии творческого мышления человека.*

Ключевые слова: *изобразительное искусство, психология, цвет, творчество, эмоции, душевное равновесие.*

Annotation: *This article examines the close relationship between visual art and psychology. Visual art is considered an effective means of expressing a person's inner emotional and psychological state. The article analyzes the psychological influence of color, shape, and composition, as well as the role of art in maintaining mental balance, reducing stress, and fostering personal development.*

Keywords: *visual art, psychology, color, creativity, emotions, mental balance.*

Inson hayotida san'at doimo muhim o'rin tutib kelgan. Ayniqsa, tasviriy san'at insonning ichki dunyosini ifodalashda, uning ruhiy holatini aks ettirishda va emotsional kechinmalarini namoyon etishda beqiyos vosita hisoblanadi. Psixologiya fani esa inson

ruhiy jarayonlarini, xulq-atvorini va hissiyotlarini o‘rganadi. Shu sababli tasviriy san‘at va psixologiya fanlari o‘zaro chambarchas bog‘liq bo‘lib, bir-birini to‘ldiradi. Bugungi kunda tasviriy san‘at faqatgina estetik tarbiya vositasi emas, balki inson ruhiy salomatligini mustahkamlovchi muhim omil sifatida ham e‘tirof etilmoqda. Ushbu maqolada ana shu bog‘liqlikning asosiy jihatlari yoritiladi.

Tasviriy san‘atning ruhiy jarayondagi roli Tasviriy san‘at shaxsning ichki dunyosini, hissiyotlarini va tasavvurlarini tashqi ifodaga aylantirish imkonini beradi. Rasm chizish jarayoni insonni. Ichki hissiyotlarini ifodalashga rag‘batlantiradi.

Stress va asabiylikni kamaytirishga yordam beradi. Onalik hissiyot, bilish va tasavvur qobiliyatini rivojlantiradi. O‘zini ifoda etish orqali ruhiy muvozanatga erishishiga xizmat qiladi. Tasviriy san‘at orqali olingan natija, ayniqsa bolalar va yoshlar uchun emotsional holatni sog‘lomlashtirishda juda foydalidir. Bolalar san‘at orqali o‘zini erkin ifoda eta oladi, ichki stressdan xalos bo‘ladi va ijtimoiy aloqalarini yaxshilaydi.

Ranglarning psixologik ta‘siri

San‘atda ishlatiladigan ranglar ham ruhiy holatga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Masalan: Moviy rang tinchlantiruvchi xususiyatga ega, stressni kamaytiradi. Yashil rang muvozanat va osoyishtalik hissinı uyg‘otadi. Qizil rang esa energiya va faollikni oshiradi. Ranglarning psixologik ta‘siri san‘at asarlarida hissiyotlarni ifodalashda muhim ahamiyatga ega bo‘lib, bu holat ruhiy salomatlik va muvozanatga ijobiy hissa qo‘shadi.

Tasviriy san‘at va ijodiy jarayonlar

San‘at ijodi insonni diqqatni jamlashga, fikrni tartibga solishga va estetik qadriyatlarni anglashga o‘rgatadi. Bu jarayon inson miya faoliyatini faollashtirib, psixologik muvozanatni qo‘llab-quvvatlaydi. San‘at orqali ijodiy fikrlash rivojlanadi, bu esa insonning umumiy psixologik barqarorligini mustahkamlaydi.

Tasviriy san‘at mashg‘ulotlari ayniqsa maktab yoshidagi o‘quvchilarda estetik did, sabr-toqat, emotsional muvozanat va ijodiy tafakkurini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi.

Amaliy misollar: san‘at terapiyasi

San‘at terapiyasi — bu psixologik salomatlikni yaxshilash maqsadida tasviriy san‘at vositalaridan foydalaniladigan yondashuvdir. San‘at terapiyasi yordamida inson o‘z his-tuyg‘ularini rasm, rang va shakl orqali ifodalaydi, bu esa ruhiy bo‘shliqlarni bartaraf etadi va barqarorlikni ta‘minlaydi. Xalqaro tadqiqotlar san‘at terapiyasining stress, depressiya va bezovtaliklarni kamaytirishda samarali ekanini ko‘rsatmoqda.

Tasviriy san‘at va inson psixologiyasi

Tasviriy san‘at inson psixologiyasining ko‘zgusi hisoblanadi. Rasm, grafika yoki rangtasvir orqali inson o‘zining ichki hissiyotlarini ongli yoki ongsiz tarzda namoyon qiladi. Psixologlar inson chizgan rasmlar orqali uning ruhiy holatini, xarakter xususiyatlarini va

emotsional kechinmalarini aniqlash mumkinligini ta’kidlaydilar. Tasviriy san’at jarayonida inson o‘z fikrlarini erkin ifoda etadi, ichki ziddiyatlardan xalos bo‘ladi va ruhiy yengillikni his qiladi. Shu bois san’at psixologik barqarorlikni ta’minlovchi muhim omil hisoblanadi.

Ranglarning psixologik ta’siri

Ranglar inson psixikasiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Har bir rang muayyan hissiy holatni uyg‘otadi. Qizil rang — faollik, kuch va hayajon. Ko‘k rang — sokinlik, ishonch va xotirjamlik. Yashil rang — muvozanat, tinchlik va uyg‘unlik. Sariq rang quvonch, energiya va optimizm. Tasviriy san’atda ranglardan ongli foydalanish inson ruhiy holatini yaxshilashga xizmat qiladi. Shu sababli ranglar psixologiyasi san’atda muhim o‘rin egallaydi. Tasviriy san’atning psixoterapevtik ahamiyati

Psixologiyada tasviriy san’at art-terapiya shaklida keng qo‘llaniladi. Art-terapiya insonning ichki muammolarini so‘zsiz ifodalash imkonini beradi.

Rasm chizish, bo‘yash va ijodiy mashg‘ulotlar stressni kamaytiradi, depressiv holatlarni yengillashtiradi va ijobiy hissiyotlarni kuchaytiradi.

Ayniqsa, bolalar va yoshlar bilan ishlashda tasviriy san’at psixologik yordamning samarali usuli hisoblanadi. San’at orqali inson o‘zini yaxshiroq anglaydi va ichki muvozanatga erishadi. Tasviriy san’at va shaxs rivoji. Tasviriy san’at shaxsning ijodiy tafakkurini, tasavvurini va estetik didini rivojlantiradi. Psixologik jihatdan qaralganda, ijod bilan shug‘ullanuvchi insonlar o‘z hissiyotlarini boshqarishni yaxshiroq o‘rganadilar. Bu esa ularning ijtimoiy moslashuvi va ruhiy barqarorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Talabalar uchun tasviriy san’at bilan shug‘ullanish o‘qish jarayonidagi ruhiy zo‘riqishni kamaytiradi va ijobiy motivatsiyani oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, tasviriy san’at va psixologiya fanlari bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, inson ruhiy holatini anglash va rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Tasviriy san’at insonning ichki dunyosini ochib beruvchi, uning hissiyotlarini ifodalovchi va ruhiy muvozanatini ta’minlovchi samarali vositadir.

Bugungi kunda tasviriy san’at nafaqat estetik tarbiya manbai, balki psixologik salomatlikni mustahkamlovchi muhim omil sifatida ham qaralmoqda. San’at orqali inson stressdan xalos bo‘ladi, ijobiy emotsiyalarni his qiladi va ma’naviy kamolot sari intiladi. Ayniqsa, yoshlar tarbiyasida tasviriy san’atning o‘rni beqiyosdir.

Shu sababli tasviriy san’at va psixologiya o‘rtasidagi bog‘liqlikni chuqur o‘rganish va amaliyotda qo‘llash zamonaviy ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xolmatova N. Tasviriy san’at nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2021.

2. Kandinskiy V. O rangning ruhiy ta’siri. – Moskva: Iskustvo, 2017.3. Arnheim R. Art and Visual Perception. California University Press, 2004.
4. Lowenfeld V., Brittain W. Creative and Mental Growth. Macmillan, 1987.
5. G‘ofurov A. Grafika san’ati asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
6. Zohidov B. San’at psixologiyasi asoslari. – Toshkent, 2019.
7. Solso R. Cognitive Psychology of Art. MIT Press, 2003.