

RANGLAR PSIXOLOGIYASI VA SAN'AT TERAPIYASINING PEDAGOGIK JARAYONDAGI AHAMIYATI

Xayrullayeva Charos Xayrulla qizi

*Guliston davlat pedagogika instituti, "Tasviriy san'at va muhandislik grafikasi" ta'lim
yo'nalishi 1-kurs talabasi*

e-mail: charosxayrullayeva900@gmail.com

Annotatsiya: maqolada ranglar psixologiyasi va san'at terapiyasining pedagogik jarayondagi o'zini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Ranglarning insonning emotsional holati, kognitiv faoliyati va o'quv motivatsiyasiga ta'siri batafsil ochib beriladi, shuningdek, san'at terapiyasi metodlarining ta'lim jarayonida qo'llanish imkoniyatlari, pedagogik samaradorligi va shaxsning ijodiy rivojlanishiga ko'rsatadigan ijobiy ta'siri asoslanadi.

Kalit so'zlar: ranglar psixologiyasi, san'at terapiyasi, pedagogik jarayon, emotsional holat, ijodiy kompetensiya, estetik tarbiya, vizual idrok.

THE PSYCHOLOGY OF COLORS AND THE ROLE OF ART THERAPY IN THE PEDAGOGICAL PROCESS

Charos Khayrullayeva Khayrulla kizi

*Gulistan State Pedagogical Institute, 1st-year student, Department of "Fine Arts and
Engineering Graphics"*

e-mail: charosxayrullayeva900@gmail.com

Abstract: this article analyzes the role of color psychology and art therapy in the pedagogical process from a scientific and theoretical perspective. The influence of colors on human emotional state, cognitive activity, and learning motivation is examined in detail. Furthermore, the article discusses the application possibilities of art therapy methods in educational settings, their pedagogical effectiveness, and their positive impact on the personal and creative development of students.

Keywords: color psychology, art therapy, pedagogical process, emotional state, creative competence, aesthetic education, visual perception

Inson atrof-muhitdan qabul qiladigan axborotlarning 80 foizdan ortig'i ko'rish analizatori orqali idrok etilishi ilmiy tadqiqotlar bilan tasdiqlangan bo'lib, bu holat ranglarning inson psixikasi va xulq-atvoriga ko'rsatadigan ta'sirini alohida tadqiq etishni taqozo etadi [1:12].

Ranglar nafaqat estetik hodisa, balki markaziy asab tizimi, xususan, gipotalamus faoliyatiga ta'sir etuvchi kuchli psixofiziologik stimulyator hisoblanadi. Ular gormonal muvozanatni o'zgartirishi, emotsional holatni boshqarishi va shaxsning qaror qabul qilish jarayonlariga bilvosita ta'sir ko'rsatishi bilan ahamiyatlidir [4:27]. Kundalik hayotda inson minglab rang stimullariga duch keladi, biroq ularning ong osti jarayonlariga, kayfiyat va motivatsiyaga ko'rsatadigan chuqur ta'siri ko'pincha anglanmaydi. Ranglar vizual axborotdan tashqari, inson psixikasiga bevosita signal yuboruvchi murakkab psixologik mexanizm sifatida namoyon bo'ladi.

Ranglarning inson organizmida turli biologik va psixologik reaksiyalarni uyg'otishi ilmiy tajribalar orqali asoslangan. Xususan, qizil rang simpatik asab tizimini faollashtirib, yurak urish tezligini oshiradi, qon bosimini ko'taradi hamda nafas olish chastotasini tezlashtiradi. Ushbu rang insonda energiya, hayajon va ba'zan xavf hissinini uyg'otib, evolyutsion jihatdan "jang qilish yoki qochish" instinktini faollashtiradi [2:41]. Shu sababli qizil rang ko'plab ovqatlanish tarmoqlari dizaynida qo'llanilib, ishtahani rag'batlantiruvchi omil sifatida ishlatiladi. Ko'k rang esa aksincha, parasimpatik tizimni qo'llab-quvvatlab, yurak urishini sekinlashtiradi, qon bosimini pasaytiradi va kognitiv yuklamani kamaytirishga xizmat qiladi. U barqarorlik, ishonch va xotirjamlik timsoli bo'lib, diqqatni jamlashni osonlashtiradi [5:63]. Shu bois bank tizimi va axborot texnologiyalari sohasida ko'k rangdan faol foydalaniladi. Yashil rang tabiat bilan assotsiatsiyalanib, ko'z mushaklarini bo'shashtiradi, stress gormoni bo'lgan kortizol darajasini pasaytirishga yordam beradi hamda organizmida gomeostaz holatini qo'llab-quvvatlaydi [3:88]. Ushbu rang uzoq muddatli vizual faoliyatda charchoqqa olib kelmasligi bilan ajralib turadi [4:51]. Sariq rang esa optimizm va quvonch hissinini uyg'otsa-da, uning haddan tashqari ko'p qo'llanilishi bezovtalik va asabiylikni kuchaytirishi mumkinligi ilmiy manbalarda qayd etilgan.

Ranglarning psixologik ta'siri san'at terapiyasi amaliyotida keng qo'llaniladi. San'at terapiyasi – bu shaxsning ichki kechinmalari, emotsional holati va ruhiy ziddiyatlarini ijodiy faoliyat orqali ifodalashga asoslangan psixopedagogik metod bo'lib, bugungi kunda depressiya, xavotir va posttravmatik stress buzilishlarini davolashda samarali usullardan biri sifatida e'tirof etilmoqda [3:102]. Ushbu metodning asosiy tamoyili shundan iboratki, inson o'z ichki kechinmalarini so'z orqali ifodalashda qiynalganda, ranglar va shakllar uning ruhiy holatini "tilga chiqaradi". Rasm chizish jarayonida miya "oqim" holatiga o'tib, chap va o'ng yarim sharlar faoliyati o'rtasida muvozanat yuzaga keladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hatto oddiy chiziq yoki nuqta orqali ham shaxsning emotsional holati, ichki ziddiyatlari va psixologik ehtiyojlarini aniqlash mumkin [6:19]. Ayniqsa, o'smirlik davrida ichki kechinmalarni ochiq ifodalash qiyinlashib, shaxs o'z "ichki dunyosida yopilib qolishi" kuzatiladi [9:34]. Bunday holatlarda san'at terapiyasi individual yoki guruh shaklida

qo'llanilib, shaxsning o'z-o'zini anglashiga, ijodiy salohiyatini namoyon etishiga va ruhiy barqarorlikka erishishiga yordam beradi.

San'at asari bilan muloqot qilish jarayoni nafaqat estetik, balki chuqur intellektual va emotsional jarayon hisoblanadi. Muzey yoki galereya sharoitida asarni idrok etish uch bosqichda amalga oshirilishi tavsiya etiladi: avvalo, hissiy reaksiya – asarga qaralganda yuzaga keladigan ilk emotsional holat; keyin vizual tahlil – ranglar gammasi, kompozitsiya markazi va shakllar uyg'unligini anglash; nihoyat, kontekstual tahlil – rassomning hayoti, ijodiy yo'li va davr ruhiyatini hisobga olish [7:52]. Masalan, Vinsent van Gogning "Yulduzli tun" asaridagi dinamik burilishlar va rang kontrastlari rassomning ichki iztiroblari hamda koinot cheksizligiga bo'lgan ruhiy intilishining vizual ifodasidir [11:9]. Har bir tomoshabin san'at asarini o'z shaxsiy tajribasi va emotsional holatiga tayangan holda talqin qiladi, bu esa san'atning tarbiyaviy va psixoterapevtik imkoniyatlarini yanada kengaytiradi.

Pedagogik amaliyotda stressni kamaytirish va ijodiy faollikni oshirish maqsadida oddiy rangli metodlardan foydalanish mumkin. Masalan, "hissiyotlar xaritasi" usulida shaxs hozirgi emotsional holatini ifodalovchi ranglarni shaklsiz tarzda qog'ozga tushiradi, bu esa ichki zo'riqishni kamaytirishga xizmat qiladi. "Zentangle" yoki chiziqlar terapiyasi esa takrorlanuvchi geometrik shakllar orqali diqqatni jamlashni kuchaytirib, miyani meditatif holatga olib kiradi [10:41]. Shuningdek, ish yoki o'qish jarayonida yashil tabiat manzaralaridan vizual fon sifatida foydalanish qisqa muddatli "mikro-tanaffus" yaratib, kognitiv samaradorlikni oshirishi aniqlangan [12:6986]. Ranglarning ma'nosi madaniyatlararo kontekstda bir xil talqin qilinmasligi ham muhim pedagogik jihatdir. Masalan, oq rang G'arb mamlakatlarida poklik va to'y ramzi sifatida qabul qilinsa, Sharq madaniyatlarida motam bilan bog'lanadi. Sariq rang Misrda hashamat va boylik timsoli bo'lsa, ayrim Yevropa davlatlarida hasad belgisi sifatida talqin etiladi. Yashil rang islom olamida jannat va hayot ramzi bo'lsa, AQSHda moliyaviy farovonlik bilan assotsiatsiya qilinadi [5:91]. Ushbu farqlarni bilish xalqaro pedagogik va madaniy muhitda ranglardan ongli foydalanish imkonini beradi.

Pedagogik jarayonda ranglar va san'at terapiyasidan foydalanish bo'yicha olib borilgan zamonaviy tadqiqotlar ushbu yondashuvlarning nafaqat psixologik, balki kasbiy kompetensiyalarni shakllantirishdagi ahamiyatini ham ko'rsatmoqda. Xususan, bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarining kasbiy tayyorgarligida rangshunoslik va kompozitsiya bilimlari muhim metodik omil sifatida namoyon bo'lib, ularning estetik didi, ijodiy tafakkuri va pedagogik refleksiyasini rivojlantiradi [6:21]. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, rang va kompozitsiya bilan ongli ishlash o'qituvchining dars jarayonini emotsional jihatdan boyitib, o'quvchilarning faolligi va qiziqishini oshirishga xizmat qiladi [7:55]. Zamonaviy pedagogik talablarga muvofiq tashkil etilgan tasviriy san'at mashg'ulotlari o'quvchilarda

ijodiy kompetensiyalarni shakllantirishning samarali vositasi hisoblanadi. Jumladan, vizual san'at darslarida ranglar psixologiyasi elementlarini qo'llash orqali o'quvchilarning emotsional holatini boshqarish, stressni kamaytirish va ijodiy muhit yaratish mumkinligi asoslab berilgan [9:38]. Bu esa ta'lim jarayonining nafaqat bilim berish, balki tarbiyaviy va psixoprofilaktik funksiyalarini ham kuchaytiradi.

Pedagogik tadqiqotlarda estetik qarashlarning tarbiyaviy imkoniyatlari alohida e'tiborga olinmoqda. Sharq mutafakkirlarining estetik qarashlari ta'lim jarayonida go'zallik, muvozanat va uyg'unlik tushunchalarini shakllantirishda muhim manba bo'lib xizmat qiladi. Ushbu qarashlarni pedagogik tadqiqotlarga integratsiya qilish o'quvchilarning estetik tafakkuri va axloqiy qadriyatlarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi [11:9]. Ranglar va san'at asarlarini tahlil qilish jarayonida milliy va umuminsoniy qadriyatlarning uyg'unlashuvi ta'lim samaradorligini oshiruvchi omil sifatida namoyon bo'ladi.

Bundan tashqari, san'at ta'limida kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar talabalarda mustaqil fikrlash, emotsional barqarorlik va kasbiy moslashuvchanlikni shakllantiradi [12:6987]. Ranglar bilan ishlash jarayoni shaxsning ichki resurslarini faollashtirib, psixologik reabilitatsiya va o'zini anglash jarayonlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi [10:44]. Shu jihatdan, san'at terapiyasi elementlarini pedagogik ta'limga integratsiya qilish bo'lajak mutaxassislarning kasbiy va shaxsiy rivojlanishida muhim omil hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, ranglar inson va atrof-muhit o'rtasidagi so'zsiz muloqot tilidir. Rang muhitini ongli tanlash orqali shaxs nafaqat o'z emotsional holatini boshqarishi, balki ta'lim jarayonida samaradorlikni oshirishi mumkin. Ranglar psixologiyasi va san'at terapiyasi pedagogik faoliyatda shaxsning ruhiy muvozanatini saqlash, ijodiy salohiyatini rivojlantirish va hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi. To'g'ri tanlangan rang muhiti ish unumdorligini oshirsa, san'at bilan muntazam shug'ullanish emotsional barqarorlikni ta'minlaydi. Demak, ranglarni boshqarishni o'rganish orqali inson o'z his-tuyg'ularining ongli me'moriga aylanishi mumkin.

ADABIYOTLAR \ REFERENCES

1. J.W.Goethe. Theory of Colours. 1810.
2. Itten, I. (2018). Iskusstvo sveta. Moskva: Izdatelstvo Dmitriy Aronov.
3. C.A.Malchiodi. The Art Therapy Sourcebook. New York: McGraw-Hill Education. 2011.
4. M.Lyusher. Psixologiya sveta. Moskva.: 2005.
5. S.S.Bulatov. Rangshunoslik. T.: Cho'lpon nomidagi NMIU. 2010.

6. Baymetov, BOTIR BOLTABOYEVICH, et al. "TECHNOLOGIES FOR THE SCIENTIFIC AND THEORETICAL FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCE IN FUTURE FINE ARTS TEACHERS." Journal of Engineering Science and Technology 20.3 (2025): 17-24.

7. Yusupova Shoxista Alimjanovna. (2024). TOOLS AND CRITERIA OF COMPOSITION IN THE CREATIVE PROCESS OF FINE ARTS CLASSES OF UNIVERSITY SCHOOLS. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 5(02), 48–58. <https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-05-02-10>

8. Alimjanovna Y. S. TOOLS AND CRITERIA OF COMPOSITION IN THE CREATIVE PROCESS OF FINE ARTS CLASSES OF UNIVERSITY SCHOOLS //CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS. – 2024. – T. 5. – №. 02. – С. 48-58.

9. Pardaboevich, Jumaboev Nabi. "ORGANIZING VISUAL ARTS LESSONS AND ENHANCING THEIR EFFECTIVENESS BASED ON MODERN PEDAGOGICAL REQUIREMENTS." CONFERENCE OF MODERN SCIENCE & PEDAGOGY. Vol. 1. No. 5. 2025.

10. Pardaboevich, Jumaboev Nabi. "DEVELOPMENT OF CREATIVE COMPETENCIES AS THE FOUNDATION OF PROFESSIONAL GROWTH FOR VISUAL ARTS TEACHERS. Zenodo." 2025,

11. Pardaboevich J. N. . (2024). Interpretation of the Problem of Educational use of Aesthetic Views of Eastern Thinkers in Pedagogical Research. Emergent: Journal of Educational Discoveries and Lifelong Learning (EJEDL), 5(3), 9. <https://doi.org/10.47134/emergent.v3i1.39>

12. Berikbaev, Alisher Alikulovich. "Development of competence skills of art education students." International Journal of Psychosocial Rehabilitation 24.4 (2020): 6984-6988.

13. Имомов Ф. CHIZMACHILIK FANINING O ‘QUVCHILARNING SHAXSIY RIVOJIGA TA’SIRI //Свет науки. – 2025. – №. 10 (45).