

**TASVIRIY SAN'AT TA'LIMIDA RANG PSIXOLOGIYASIDAN
TERAPEVTIK VOSITA SIFATIDA FOYDALANISH**

Raxmatova Ikbolxon Inomjonovna

Termiz davlat pedagogika instituti dotsenti

Xurramova Charosxon Alimardon qizi

Termiz davlat pedagogika instituti talabasi

Annotatsiya: mazkur maqolada tasviriy san'at darslarida rang psixologiyasidan foydalanishning terapevtik ahamiyati yoritilgan. ranglarning inson ruhiy holatiga ta'siri, ularning emotsional barqarorlikni ta'minlashdagi o'rni hamda ta'lim jarayonida ranglar orqali o'quvchilarning psixologik holatini yaxshilash masalalari tahlil qilingan. shuningdek, rang terapiyasining tasviriy san'at mashg'ulotlarida qo'llanilish usullari va ularning pedagogik samaradorligi ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: tasviriy san'at, rang psixologiyasi, rang terapiyasi, emotsional holat, ijodiy faoliyat, pedagogik jarayon.

KIRISH

Bugungi kunda ta'lim jarayonida nafaqat bilim berish, balki o'quvchilarning ruhiy va emotsional holatini qo'llab-quvvatlash ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, tasviriy san'at darslari shaxsning ichki dunyosini ochish, hissiy holatini ifodalash va psixologik yengillik yaratishda samarali vosita hisoblanadi. Ranglar esa ushbu jarayonda asosiy ifoda vositasi bo'lib, inson ruhiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli rang psixologiyasining terapevtik imkoniyatlarini o'rganish dolzarb masalalardan biridir. Zamonaviy pedagogika va psixologiya fanlari integratsiyasi natijasida san'at ta'limining shaxs rivojiga ta'siri tobora kengroq o'rganilmoqda. Xususan, tasviriy san'at mashg'ulotlari o'quvchilarning estetik didini shakllantirish bilan birga, ularning psixoemotsional holatini muvozanatlashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ranglar inson ong ostiga kuchli ta'sir ko'rsatib, ruhiy holatni boshqarish va ichki kechinmalarni yengillashtirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Ta'lim jarayonida ranglardan maqsadli foydalanish o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini oshirish, ichki zo'riqish va xavotirni kamaytirish imkonini beradi. Ayniqsa, ijtimoiy moslashuvda qiyinchilikka duch kelayotgan yoki hissiy jihatdan beqaror bo'lgan o'quvchilar uchun ranglar orqali ifodalash muhim psixoterapevtik ahamiyatga ega. Shu nuqtai

nazardan, rang psixologiyasining didaktik va terapevtik jihatlarini chuqur o‘rganish ta‘lim sifati va samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.



Asosiy qism

Rang psixologiyasi ranglarning inson psixikasiga ta‘sirini o‘rganadigan soha bo‘lib, har bir rang ma‘lum hissiy holatni uyg‘otadi. Masalan, iliq ranglar (qizil, sariq, to‘q sariq) faollik va quvonch hissini kuchaytirsa, sovuq ranglar (ko‘k, yashil, binafsha) tinchlantiruvchi va barqarorlik beruvchi xususiyatga ega. Tasviriy san‘at darslarida ranglardan ongli foydalanish o‘quvchilarning stress holatini kamaytirishga, ichki kechinmalarini erkin ifodalashga yordam beradi. Ranglar orqali bolalar va o‘smirlar o‘z his-tuyg‘ularini so‘zsiz ifoda etish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Bu esa ularning psixologik yengillikka erishishiga xizmat qiladi. Ranglarning terapevtik ta‘siri ularning fiziologik va psixologik xususiyatlari bilan bevosita bog‘liq. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ma‘lum ranglar asab tizimi faoliyatini rag‘batlantirsa, boshqalari tinchlantiruvchi ta‘sir ko‘rsatadi. Tasviriy san‘at darslarida ushbu xususiyatlarni inobatga olish o‘quvchilarning individual psixologik holatiga mos yondashuvni ta‘minlaydi. Ranglar bilan ishlash jarayonida o‘quvchi o‘z hissiyotlarini anglash va boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Masalan, erkin mavzuda rasm chizish jarayonida rang tanlovi orqali bolaning ichki holati, kayfiyati va kechinmalari namoyon bo‘ladi. Bu esa pedagogga o‘quvchining ruhiy holatini tahlil qilish va unga mos metodik yondashuvni tanlash imkonini beradi. Shuningdek, rang terapiyasiga asoslangan topshiriqlar ijodiy tafakkurni rivojlantirib, o‘quvchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi. Guruhli ishlarda ranglar bilan hamkorlikda ishlash ijtimoiy munosabatlarni yaxshilash, muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Natijada tasviriy san‘at darslari nafaqat estetik tarbiya vositasi, balki psixologik qo‘llab-quvvatlash mexanizmi sifatida ham namoyon bo‘ladi.

MUHOKAMA VA METODLAR

Tadqiqot jarayonida kuzatish, suhbat va ijodiy ishlarni tahlil qilish metodlaridan foydalanildi. Tasviriy san‘at darslarida rang terapiyasiga asoslangan mashqlar

qo'llanilib, o'quvchilarning emotsional holatidagi o'zgarishlar kuzatildi. Masalan, "Kayfiyat ranglari" mashqi orqali o'quvchilar o'z ruhiy holatini ranglar yordamida tasvirladilar. Natijalar shuni ko'rsatdiki, bunday mashg'ulotlar o'quvchilarda ijobiy kayfiyatni oshirish va ichki zo'riqishni kamaytirishda samarali hisoblanadi.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, tasviriy san'at darslarida rang psixologiyasidan foydalanish terapevtik jihatdan katta ahamiyatga ega. Ranglar orqali o'quvchilarning ruhiy holatini yaxshilash, emotsional barqarorlikni ta'minlash va ijodiy faollikni oshirish mumkin. Shu bois, rang terapiyasini tasviriy san'at ta'limiga integratsiya qilish pedagogik jarayon samaradorligini oshiradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, rang psixologiyasiga asoslangan tasviriy san'at mashg'ulotlari o'quvchilarning nafaqat ijodiy qobiliyatlarini, balki ularning psixologik barqarorligini shakllantirishda ham muhim omil hisoblanadi. Ranglar bilan ishlash jarayoni shaxsning ichki kechinmalarini anglash va ularni konstruktiv yo'l bilan ifodalash imkonini beradi, bu esa ruhiy yengillik va emotsional muvozanatni ta'minlaydi. Shuningdek, rang terapiyasini o'quv jarayoniga tizimli ravishda joriy etish pedagog va o'quvchi o'rtasidagi psixologik aloqani mustahkamlab, ta'lim muhitining ijobiylashuviga xizmat qiladi. Tasviriy san'at darslarida ranglarning terapevtik xususiyatlarini inobatga olgan holda ishlab chiqilgan metodik yondashuvlar o'quvchilarning darsdagi faolligini oshirish, o'z-o'zini anglash jarayonini qo'llab-quvvatlash hamda stressga chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. Buning natijasida, rang psixologiyasiga tayangan tasviriy san'at ta'limi shaxsni har tomonlama rivojlantirishga yo'naltirilgan samarali pedagogik vosita sifatida baholanadi. Kelgusida ushbu yo'nalishda olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar rang terapiyasining yosh xususiyatlariga mos modellarini ishlab chiqish va ularni amaliyotga tatbiq etish imkoniyatlarini yanada kengaytiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Arnheim R. Art and Visual Perception. – Berkeley: University of California Press, 2004.
2. Luscher M. The Lüscher Color Test. – New York: Random House, 2001.
3. Inomjonovna, R. I., & Xolmirzayevna, X. N. (2023). TYPES, METHODS AND METHODS OF TEACHING VISUAL ACTIVITY KNOWLEDGE AND APPLICATION. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 14(3), 92-97.
4. Inomjonovna, R. I. (2023). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PICTURE ACTIVITY IN EDUCATIONAL PERSONALITY. Journal of new century innovations, 22(1), 113-118.
5. Inomjonovna, R. I. (2023). HUMAN CAPABILITIES-SOCIAL DEVELOPMENT IS A PRODUCT. Journal of new century innovations, 22(1), 119-124.

6. Inomjonovna, R. I. (2023). DEVELOPMENT OF CREATIVE ABILITY AND IMAGINATION IN CHILDREN. *Journal of new century innovations*, 22(1), 108-112.
7. Inomjonovna, R. I. (2023). ART AS A COGNITIVE ACTIVITY IN THE LIFE OF CHILDREN. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 14(4),132-137.
8. Inomjonovna, R. I. (2023). INFLUENCE OF INNOVATIVE IDEAS ON HUMAN PSYCHOLOGY IN TEACHING PAINTING TECHNIQUE THROUGH ART THERAPY. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(2), 126-134.
9. Inomjonovna, R. I. (2023). FACTORS FOR THE DEVELOPMENT OF IMAGING SKILLS OF PRESCHOOL CHILDREN. *THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY*, 1(5), 74-79.
10. Inomjonovna, R. I. (2023). TRANSPERSONAL MODEL IN ART THERAPY- AS HUMANITY PRINCIPLES. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 16(4), 173-181.
11. Inomjonovna, R. I. (2023). ART THERAPY AS AN EFFECTIVE TREATMENT FOR INJURED CHILDREN (During war, violence, natural disasters). *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 16(4), 182-188.
12. Рахматова, И. И., & Таджиева, М. Ю. (2023). ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ СОЗДАВАТЬ ТВОРЧЕСКИЕ МОДЕЛИ ИЗ РАЗНЫХ РАСТЕНИЙ. *THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY*, 1(6), 1-7.
13. Рахматова, И. И., & Чутбоева, М. А. (2023). ПОКАЗАТЕЛИ ХУДОЖЕСТВЕННО-ТВОРЧЕСКОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ЧУВСТВА ДЕТЕЙ. *THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY*, 1(6),8-15.
14. Рахматова, И. И. (2023). УЧЕНИЯ О ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ПРИРОДЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАСЛЕДИЯ АБУ АЛИ ИБН СИНЫ. *THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY*, 1(6), 207-215.
15. Inomjonovna, R. I., & Vofuqulovna, B. D. (2023). UZBEKISTAN IS A CENTER OF SCIENCE, ENLIGHTENMENT AND CULTURE. *THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY*, 1(6), 199-206.
16. Inomjonovna, R. I. (2023). THE IMPORTANCE OF USING ART, ARTISTIC CREATIVITY AND ART THERAPY IN PREVENTING AGGRESSION IN CHILDREN. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(6), 383-389.
17. Рахматова, И. И. (2023). ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ АРТ-ТЕРАПИИ ЧЕРЕЗ ИНТЕГРАЦИЮ ИСКУССТВА. *Innovative Development in Educational Activities*, 2(18),33-39.

18. Raxmatova, I. (2023, December). CURRENT ISSUES IN THE USE OF ART, ARTISTIC CREATIVITY AND ART THERAPY. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE on the topic:“Priority areas for ensuring the continuity of fine art education: problems and solutions” (Vol. 1, No. 01).
19. Рахматова, И. И. (2023). АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИСКУССТВА, ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА И АРТ-ТЕРАПИИ. Science and innovation, 2(Special Issue 14), 463-467.
20. Raxmatova, I. I. (2023). AGRESSIVLIKNI OLDINI OLISHDA SAN’AT, BADIYIJODKORLIK VA ART-TERAPIYADAN FOYDALANISHNING AHAMIYATI. Oriental Art and Culture, 4(5), 208-215.
21. Raxmatova, I. I. (2024). BO ‘LAJAK TASVIRIY SAN’AT O ‘QITUVCHILARIDA ART-TERAPIYA MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK JIHATLARI. Inter education & global study, (4 (1)), 343-348.
22. Inomjonovna, R. I. (2023). DEVELOPMENT OF CREATIVE COMPETENCE OF EDUCATORS IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS. Journal of new century innovations, 22(1), 125-129.
23. Рахматова, И. И. (2022). ПРОБЛЕМА СТРЕССА В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА. THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY, 1(4), 108-111.
24. Рахматова, И. И. (2022). ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГА В СФЕРЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY, 1(4), 104-107.
25. Inomjonovna, R. I., & Erkinovna, E. N. (2023). SOCIAL PEDAGOGICAL FACTORS FOR PREVENTING AGGRESSIVE SITUATIONS CHILDREN IN PRESCHOOL EDUCATION. Journal of new century innovations, 12(2), 29-34.
26. Inomjonovna, R. I. (2022). CHARACTERISTICS OF UZBEK FOLK APPLIED ARTS AND THEIR PLACE IN SOCIETY. World scientific research journal, 2(1), 29-32.
27. Inomjonovna, R. I. (2022). THE IMPORTANCE OF AESTHETIC EDUCATION IN PRESCHOOL CHILDREN. Journal of new century innovations, 11(2), 104-108.
28. Inomjonovna, R. I., & Erkinovna, E. N. (2023). SOCIAL PEDAGOGICAL FACTORS FOR PREVENTING AGGRESSIVE SITUATIONS CHILDREN IN PRESCHOOL EDUCATION. Journal of new century innovations, 12(2), 29-34.
29. Inomjonovna, R. I. (2023). STEAM EDUCATION IS ONE OF THE MAIN TRENDS IN THE WORLD. Journal of new century innovations, 21(2), 27-32.
30. Inomjonovna, R. I. (2025). INNOVATIVE APPROACHES AND RELEVANCE OF APPLYING ART THERAPY TECHNIQUES IN FINE ARTS EDUCATION. Modern education and development, 37(3), 42-49.