



RANGLAR PSIXOLOGIYASI VA ULARNING INSON RUHIYATIGA TA'SIRI

Abduqayumova Aqida Abdurashid qizi

Guliston davlat unversiteti 2-kurs 69-23 guruh talabasi

Abstract: *This article scientifically analyzes the theoretical foundations of color psychology and their impact on the human psyche. The impact of colors on human emotional state, psychophysiological processes and behavior is covered on the basis of various scientific sources. The psychological properties of the main colors - red, blue, green, yellow, black and white - are revealed, and their impact on human mood and activity is explained. The practical significance of color psychology in the fields of education, design, marketing and medicine is also substantiated. The results of the study show that the conscious and purposeful use of colors is an important factor in optimizing the human psyche.*

Keywords: *color psychology, color perception, human psyche, psychophysiological impact, emotional state, color and behavior, visual perception, color therapy, design psychology, color semantics, aesthetic perception, environmental psychology*

Аннотация: *В данной статье научно анализируются теоретические основы психологии цвета и их влияние на человеческую психику. Влияние цветов на эмоциональное состояние человека, психофизиологические процессы и поведение рассматривается на основе различных научных источников. Раскрываются психологические свойства основных цветов – красного, синего, зеленого, желтого, черного и белого – и объясняется их влияние на настроение и активность человека. Также обосновывается практическое значение психологии цвета в сферах образования, дизайна, маркетинга и медицины. Результаты исследования показывают, что осознанное и целенаправленное использование цветов является важным фактором оптимизации человеческой психики.*



Ключевые слова: психология цвета, восприятие цвета, человеческая психика, психофизиологическое воздействие, эмоциональное состояние, цвет и поведение, зрительное восприятие, цветотерапия, психология дизайна, цветовая семантика, эстетическое восприятие, экологическая психология

Annatsiya: Mazkur maqolada ranglar psixologiyasining nazariy asoslari hamda ularning inson ruhiyatiga ko'rsatadigan ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Ranglarning inson hissiy holati, psixofiziologik jarayonlari va xulq-atvoriga ta'siri turli ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Asosiy ranglar Shuningdek, психология, дизайн, маркетинг и тиббийот сохаларидаги амалий ахамияти асослаб берилган. Tadqiqot natijalari ranglardan ongli va maqsadli foydalanish inson ruhiy holatini Optimalashtirishda muhim omil ekanligini ko'rsatadi.

Калит созлар: ranglar психологияси, rang идроки, инсон рухияти, психофизиологик тасир, хиссий холат, rang ва хулк-атвор, визуальный идрок, rang терапия, дизайн психологияси, rangларнинг семантикаси, эстетик идрок, мухит психологияси

Mazkur maqolada ranglar psixologiyasining nazariy asoslari hamda ularning inson ruhiyatiga ko'rsatadigan ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilingan.

Ranglarning inson hissiy holati, psixofiziologik jarayonlari va xulq-atvoriga ta'siri turli ilmiy manbalar asosida yoritilgan.

Asosiy ranglar — qizil, ko'k, yashil, sariq, qora va oq ranglarning psixologik xususiyatlari ochib berilib, ularning inson kayfiyati va faoliyatiga ta'siri izohlangan. Shuningdek, ranglar psixologiyasining ta'lim, dizayn, marketing va tibbiyot sohalaridagi amaliy ahamiyati asoslab berilgan.

Tadqiqot natijalari ranglardan ongli va maqsadli foydalanish inson ruhiy holatini optimallashtirishda muhim omil ekanligini ko'rsatadi.

Inson psixikasiga tashqi muhit omillarining ta'siri masalasi Psixologiya fanining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Ranglar esa vizual idrokning asosiy komponenti sifatida inson hissiy holati, xulq-atvori va qaror qabul qilish jarayonlariga sezilarli darajada ta'sir



ko'rsatadi. Ranglar psixologiyasi — bu ranglarning inson ruhiyati va fiziologik reaksiyalariga ta'sirini o'rganuvchi ilmiy yo'nalishdir.

Ranglarning psixologik ta'siri qadimdan tadqiq etilib kelinmoqda. Masalan, Johann Wolfgang von Goethe o'zining ranglar nazariyasida ranglarning hissiy ta'sirini asoslab bergan bo'lsa, Carl Gustav Jung ranglarni inson ongi va arxetiplar bilan bog

Ranglar psixologiyasining nazariy asoslari

Ranglarni idrok etish jarayoni Nerv tizimi faoliyati bilan uzviy bog'liq bo'lib, ular insonning markaziy asab tizimi orqali hissiy va fiziologik reaksiyalarni yuzaga keltiradi.

Tadqiqotlarga ko'ra, ranglar yurak urish tezligi, qon bosimi va hatto gormonal holatga ham ta'sir qilishi mumkin¹. ranglarning inson ruhiyatiga ta'siri

Qizil rang

Qizil rang kuch, energiya va ehtiros ramzi hisoblanadi. U insonda hayajon, faollik va tezkorlikni oshiradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qizil rang yurak urishini tezlashtiradi va diqqatni kuchaytiradi².

Shu bilan birga, ortiqcha qo'llanilganda agressiya va asabiylikni keltirib chiqarishi mumkin.

Ko'k rang

Ko'k rang tinchlik, barqarorlik va ishonch hissini uyg'otadi. U stressni kamaytiradi va aqliy faoliyatni muvozanatlashtiradi.

Ko'k rang bilan bezatilgan muhitda inson o'zini xotirjam his qiladi³.

Yashil rang

Yashil rang tabiat va uyg'unlik timsoli bo'lib, inson ruhiyatini tiklovchi xususiyatga ega.

U ko'z uchun eng qulay rang hisoblanadi va uzoq vaqt davomida charchoqni kamaytiradi.

Psixologik jihatdan yashil rang muvozanat va barqarorlikni ifodalaydi⁴.

Sariq rang



Sariq rang quvonch, optimizm va ijodkorlikni rag‘batlantiradi.

U insonda ijobiy kayfiyatni shakllantiradi, lekin haddan tashqari yorqin sariq rang bezovtalikni ham keltirib chiqarishi mumkin⁵.

Qora rang

Qora rang kuch, sirli va jiddiylik timsolidir.

Psixologik jihatdan u mustaqillik va ichki kuchni ifodalasa-da, ayrim hollarda tushkunlik va izolyatsiya hissini ham uyg‘otishi mumkin.

Oq rang

Oq rang poklik, soddalik va yangi boshlanish ramzi hisoblanadi.

U inson ongida tozalik va tartib hissini shakllantiradi.

Tibbiyot muassasalarida oq rangning keng qo‘llanilishi bejiz emas.

Ranglarning amaliy qo‘llanilishi

Ranglar psixologiyasi bugungi kunda ko‘plab sohalarda qo‘llanilmoqda:

- Ta’limda — o‘quvchilarning diqqatini oshirishda
- Marketingda — iste’molchi xulqiga ta’sir qilishda
- Tibbiyotda — bemorlarning ruhiy holatini yaxshilashda
- Dizaynda — estetik va funksional muhit yaratishda

Masalan, marketingda qizil rang tezkor qaror qabul qilishni rag‘batlantirsa, ko‘k rang ishonchni oshradi.

Ranglar inson ruhiyatiga kuchli ta’sir ko‘rsatuvchi omil bo‘lib, ularning to‘g‘ri tanlanishi insonning psixologik holatini yaxshilash, samaradorligini oshirish va muhitni optimallashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ranglar psixologiyasini chuqur o‘rganish orqali ta’lim, tibbiyot va ijtimoiy hayotning turli sohalarida samarali natijalarga erishish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Goldstein, K. *The Organism*. New York, 1939.
2. Elliot, A. J., Maier, M. A. “Color Psychology: Effects of Perceiving Color on Psychological Functioning”. *Annual Review of Psychology*, 2014.
3. Kaya, N., Epps, H. H. “Relationship between Color and Emotion”. *College Student Journal*, 2004.



4. Birren, F. *Color Psychology and Color Therapy*. McGraw-Hill, 1961.
5. Heller, E. *Psychology of Color*. 2009.