

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОЛОГИИ ЦВЕТА КАК ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО СРЕДСТВА В ОБУЧЕНИИ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОМУ ИСКУССТВУ

*студентка Термезского государственного
педагогического института
Хуррамова Чаросхон Алимардон кизи*

Аннотация. В данной статье рассматривается терапевтическое значение использования психологии цвета на занятиях по изобразительному искусству. Анализируется влияние цветов на психоэмоциональное состояние человека, их роль в обеспечении эмоциональной стабильности, а также возможности улучшения психологического состояния обучающихся посредством использования цвета в образовательном процессе. Кроме того, рассматриваются методы применения цветотерапии на занятиях по изобразительному искусству и их педагогическая эффективность.

Ключевые слова: изобразительное искусство, психология цвета, цветотерапия, эмоциональное состояние, творческая деятельность, педагогический процесс.

Введение

В настоящее время в образовательном процессе важное значение приобретает не только передача знаний, но и поддержка психического и эмоционального состояния обучающихся. Особенно занятия по изобразительному искусству являются эффективным средством раскрытия внутреннего мира личности, выражения эмоционального состояния и создания психологического комфорта. Цвета выступают в этом процессе основным средством выразительности, оказывая непосредственное воздействие на психику человека. В связи с этим изучение терапевтических возможностей психологии цвета является одной из актуальных задач современной педагогики.

В результате интеграции педагогических и психологических наук влияние художественного образования на развитие личности изучается всё более широко. В частности, занятия изобразительным искусством, помимо формирования эстетического вкуса, играют важную роль в уравнивании психоэмоционального состояния обучающихся. Цвета оказывают сильное воздействие на подсознание человека, способствуя регуляции психического состояния и облегчению внутренних переживаний. Целенаправленное использование цвета в образовательном процессе повышает интерес обучающихся к занятиям, снижает уровень внутреннего напряжения и тревожности. Особенно важное психотерапевтическое значение имеет выражение эмоционального состояния через цвет для обучающихся, испытывающих трудности социальной адаптации или эмоциональную нестабильность. С этой точки зрения глубокое изучение дидактических и терапевтических аспектов психологии цвета способствует повышению качества и эффективности образования.

Основная часть

Психология цвета представляет собой область знаний, изучающую влияние цветов на психику человека, при этом каждый цвет вызывает определённое эмоциональное состояние. Так, тёплые цвета (красный, жёлтый, оранжевый) усиливают активность и чувство радости, тогда как холодные цвета (синий, зелёный, фиолетовый) обладают успокаивающим и стабилизирующим эффектом. Осознанное использование цвета на уроках изобразительного искусства способствует снижению уровня стресса у обучающихся и помогает свободному выражению внутренних переживаний.

Посредством цвета дети и подростки получают возможность невербально выражать свои чувства и эмоции, что способствует достижению психологического облегчения. Терапевтическое воздействие цвета напрямую связано с его физиологическими и психологическими особенностями. Исследования показывают, что одни цвета стимулируют деятельность нервной

системы, тогда как другие оказывают расслабляющее и успокаивающее воздействие. Учет этих особенностей на занятиях по изобразительному искусству позволяет обеспечить индивидуальный подход к психологическому состоянию обучающихся.



В процессе работы с цветом у обучающихся развиваются навыки осознания и управления собственными эмоциями. Например, в ходе рисования на свободную тему выбор цветовой гаммы отражает внутреннее состояние, настроение и переживания ребёнка. Это предоставляет педагогу возможность проанализировать психологическое состояние обучающегося и выбрать соответствующий методический подход. Кроме того, задания, основанные на принципах цветотерапии, способствуют развитию творческого мышления и укреплению уверенности в себе. Совместная работа с цветом в групповых заданиях улучшает социальные отношения и развивает коммуникативные навыки. В результате занятия по изобразительному искусству выступают не только средством эстетического воспитания, но и механизмом психологической поддержки.

Обсуждение и методы

В ходе исследования использовались методы наблюдения, беседы и анализа творческих работ. На занятиях по изобразительному искусству применялись упражнения, основанные на принципах цветотерапии, в результате чего

наблюдались изменения в эмоциональном состоянии обучающихся. Например, с помощью упражнения «Цвета настроения» обучающиеся изображали своё психоэмоциональное состояние посредством цвета. Полученные результаты показали, что подобные занятия эффективно способствуют повышению позитивного эмоционального фона и снижению внутреннего напряжения у обучающихся.

Заключение. Таким образом, использование психологии цвета на занятиях по изобразительному искусству имеет значительное терапевтическое значение. Посредством цвета возможно улучшение психического состояния обучающихся, обеспечение эмоциональной устойчивости и повышение творческой активности. В связи с этим интеграция цветотерапии в обучение изобразительному искусству повышает эффективность педагогического процесса. Результаты исследования свидетельствуют о том, что занятия изобразительным искусством, основанные на психологии цвета, являются важным фактором формирования не только творческих способностей, но и психологической устойчивости обучающихся. Процесс работы с цветом способствует осознанию внутренних переживаний личности и их конструктивному выражению, что обеспечивает психологический комфорт и эмоциональное равновесие. Систематическое внедрение цветотерапии в учебный процесс укрепляет психологическое взаимодействие между педагогом и обучающимся, создавая позитивную образовательную среду.

Методические подходы, разработанные с учётом терапевтических свойств цвета, способствуют повышению учебной активности, поддержке процессов самопознания и развитию стрессоустойчивости обучающихся. В результате обучение изобразительному искусству, основанное на психологии цвета, рассматривается как эффективное педагогическое средство, направленное на всестороннее развитие личности. Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой моделей цветотерапии, адаптированных к возрастным особенностям обучающихся, и их практическим внедрением в образовательный процесс.

Использованная литература

1. Luscher M. *The Lüscher Color Test*. – New York: Random House, 2001.
2. Arnheim R. *Art and Visual Perception*. – Berkeley: University of California Press, 2004.
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, BADIY IJODKORLIK 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.