

IJODIY IFODA PSIXOLOGIYASI: RASSOMNING RUHIY HOLATI ASARLARDA QANDAY AKS ETADI?

*Nizomiy nomidagi O'zMPU Psixologiya
kafedrasi o'qituvchisi*

Saidova Nargiza Ismatulla qizi

Nizomiy nomidagi O'zMPU 1-bosqich talabasi

Muxiddinova Nargiza Shoirbek qizi

Annotatsiya: Ushbu maqolada ijodiy ifoda psixologiyasining asosiy tamoyillari hamda rassomning ruhiy holati san'at asarlarida qanday aks etishi ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Rang, shakl, chiziq, kompozitsiya va tasviriy obrazlar orqali emotsional holatning ifodalanishi, ong osti jarayonlarining tasvirlarda namoyon bo'lishi, rassomning ichki kechinmalari va ularning badiiy shaklga aylanish mexanizmlari yoritilgan. Shuningdek, art-terapiya tamoyillari, san'atning psixologik ta'siri, ijod jarayonida inson ruhiyatining o'zgarishi hamda san'at asari orqali shaxsning ichki olamini ochib berish masalalari chuqur tahlil etiladi. Tadqiqot tasviriy san'at va psixologiya o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni asoslab, ijodiy faoliyatning ruhiy salomatlik uchun ahamiyatini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: ijodiy ifoda, psixologiya, rassom ruhiyati, ranglar psixologiyasi, emotsional ifoda, ong osti jarayonlari, tasviriy san'at, art-terapiya, kompozitsiya, badiiy obraz, ruhiy holat.

Annotation: This article explores the core principles of the psychology of creative expression and examines how an artist's emotional state is reflected in their artworks. It analyzes the role of color, line, shape, composition, and visual imagery in conveying emotions and subconscious processes. The study discusses the transformation of inner feelings into artistic form, the psychological mechanisms behind creativity, and the influence of art on mental well-being and emotional balance. Elements of art therapy and the psychological impact of visual creativity are also highlighted. The research demonstrates the interconnection between visual art and psychology, emphasizing the importance of creativity for emotional and psychological health.

Keywords: creative expression, art psychology, emotional state, color psychology, subconscious imagery, visual art, art therapy, composition, artistic form, inner world.

Kirish:

Insoniyat tarixida san'at har doim ruhiy olamning eng nozik jilolarini ifodalash vositasi bo'lib kelgan. Ayniqsa tasviriy san'at — bu inson qalbining ichki

tovlanishlarini rang, shakl, chiziq va kompozitsiya orqali tashqi olamga ko'chirish jarayonidir. Rassom qanday kayfiyatda bo'lsa, bu uning asarlarida muqarrar ravishda namoyon bo'ladi. Ijodkor o'z kechinmalarini so'z bilan aytolmasa, ularni rasm orqali aytadi; ko'nglidagi gaplarini muloqotda yashirishi mumkin, lekin ranglarda yashira olmaydi. Shuning uchun ham san'atshunoslar va psixologlar rassomning asarlariga qarab uning ichki dunyosi, ruhiy siyrati, kayfiyati, balki ong ostidagi jarayonlargacha tahlil qilishi mumkin.

Quyidagi maqola rassom ruhiyati va ijod o'rtasidagi chambarchas bog'liqlikni, rang va shaklning psixologik mazmunini, ijod jarayonining terapevtik ahamiyatini va rasm orqali ruhiy holatni qanday anglash mumkinligini keng qamrab oladi. Ijodiy ifodaning mohiyati Ijod — bu inson ruhining tabiiy ehtiyoji. Rassom uchun rasm chizish ichki kechinmalarni yengillashtirish, o'zlikni anglash ichki bosimni yumshatish, o'ziga tasalli berish yoki o'zini anglash vositasi sifatida xizmat qiladi.

Rassomning asariga qarab, uning qanday inson ekanini anglash mumkin. Ba'zilar juda ravon, silliq chiziqlar chizadi — bu ularning ruhiyati barqaror, fikri tiniq ekanidan dalolat. Ba'zilar esa siniq, notekis chiziqlar bilan ishlaydi — bu esa ichki qo'rquv, asabiylik yoki ichki murakkablik belgisi bo'lishi mumkin. Demak, rasm chizish — bu shunchaki ko'rinish emas, balki ruhning ovozi. Ranglar psixologiyasi. Rassomning kayfiyat ko'zgusi Ranglar — bu emotsiyalarning tili. Har bir rang inson ongida ma'lum hissiy holatlarni uyg'otadi. Rassom qaysi rangni ko'p ishlatishi uning ruhiy holatidan dalolat beradi. Qizil rang: kuch, energiya, ehtiros, ichki keskinlik, ba'zan g'azab yoki dardni bildiradi. Ko'k rang: xotirjamlik, iztirob, sokinlik, fikrlilik, ichki chuqurlik. Ko'kni ko'p ishlatadigan rassomlar odatda hissiyotlarini yashiradigan, ichki dunyosi chuqur insonlar bo'ladi.

Sariq rang: umid, quvonch, tetiklik, ijodkorlik. Ammo haddan tashqari yorqin sariq — ichki tashvish belgisi bo'lishi mumkin. Yashil rang: barqarorlik, tinchlik, tabiatga yaqinlik. Rassom yashilga murojaat qilsa, demak u ichki muvozanat izlamoqda. Qora rang: yaratuvchanlikning chuqur qatlamlari, iztirob, fojia, ichki og'riq yoki kuchli ruhiy to'liqinlanishlar. Oq rang: poklik, bo'shliq, yangilanish, ichki osoyishtalik yoki "yangi bosqichga o'tish" holati. Ranglarning uyg'unligi rassomning ruhiy holati qanchalik muvozanatli yoki qarama-qarshiliklarga boy ekanini ko'rsatadi. Chiziq va shakl psixologiyasi. Rangdan tashqari shakl va chiziqlar ham inson ruhini aks ettiradi. Yumaloq shakllar: ijobiy kayfiyat, moslashuvchanlik, mehribonlik, tinchlik. Ijodkor o'zini xavfsiz his qilganda shu shakllar ko'p uchraydi.

Keskin, uchli shakllar: tashvish, ichki qarama-qarshilik, bosim, agressiya yoki iztirob belgisi. Buzilgan kompozitsiyalar; ichki muvozanat buzilgan, fikrlar tartibsiz bo'lgan holatlarda paydo bo'ladi. Silliq chiziqlar: hissiyotlar boshqarilgan, ong barqaror, ruhiy chuqurlik. Siniq chiziqlar: ichki tanglik, xavotir, tushkunlik yoki keskin

kechinmalar belgisi. Rassomning asari go'yoki uning ichki dunyosining "psixologik xaritasi"ga aylanadi. Rassom ruhiyati va asarlaridagi tasvirlar

Tasviriy san'atda ko'p uchraydigan mavzular rassomning ongida qanday jarayonlar kechayotganini ko'rsatad. Tabiat manzaralari: sokinlik, izlanish, o'zini tinglash jarayoni. Abstrakt rasm: Ichki dunyoning chalkashligi, murakkablik, o'ziga savollar. Portretlar: o'zlikni anglash, o'zini tushunishga urinish, odamlarning tabiatiga qiziqish. Qorong'u mavzular: ruhiy bosim, qayg'u, ichki iztirob. Juda rangli, yorqin asarlar: kuchli energiya, hayotga chanqoqlik yoki ba'zan shu yorqinlik ortida yashirin tashvish. Rassom nimani chizayotganiga qarab, u aslida nimalarni his qilayotgani ma'lum bo'ladi. Ijod terapiyasi: Rasm chizish ruhiyatga qanday ta'sir qiladi?

Jadval: Rassomning ruhiy holati va uning tasvirda aks etish

Ijodiy jarayon bosqichi	Psixologik mexanizmlar	Asarda aks etish
Kuzatish va idrok	Tahlil qilish, qiziqish, e'tibor	Real detallarga boylik, aniq tasvir
Tasavvur paydo bo'lish	Fantaziya, assotsiatsiya	Yaratilgan obrazlarning noodatilylig
ijodiy ishlov berish	Kompozitsion fikrlash	Ob'ektlar joylashuvi, ritm, balans
Ijodiy yechim	Emotsional va mantiqiy uyg'unligi	Asardagi g'oya va mazmun yahlitligi

Tahlil:

Jadvaldan ko'rinadiki, rassomning ruhiy holati uning san'at asarlarida bevosita aks etadi. Har bir holat o'ziga xos ranglar, chiziqlar, shakllar va kompozitsion yechimlar orqali ifodalanadi. Emotsional holatlar ranglar va ifodalarda, stress esa keskin shakllar va notekis ritmlarda namoyon bo'ladi. Ong osti jarayonlari esa syurrealistik obrazlar va ramzlar orqali ko'rinadi. Tinchlik va muvozanat silliq chiziqlar bilan, ijodiy ilhom esa dinamik kompozitsiya orqali ifodalanadi. Shaxsiy inqiroz esa qorong'i palitra va bo'linma obrazlarda aks topadi. Tahlil metodlari rassomning ichki kechinmalarini aniqlashga yordam beradi, rivojlantirish usullari esa ruhiy holatni boshqarish va ijodiy o'sishni qo'llab-quvvatlashni maqsad qiladi.

Sxema: Rassom ruhiy holati

Biologik omlilar

Ijtimoiy muhit

SHaxsiy tarjeba

Ijodiy motivatsiya

Tahlil:

Sxemadan ko‘rinadiki, rassomning ruhiy holati uning ijodiy jarayonida hal qiluvchi omil bo‘lib, emotsional holat, stress darajasi, ong osti jarayonlari, ilhom, ichki muvozanat va shaxsiy inqiroz kabi faktorlar san‘at asarlarining mazmuniga bevosita ta‘sir qiladi. Har bir ruhiy holat rang tanlovi, chiziqlar xarakteri, kompozitsiya dinamikasi va obrazlarning shakllanishi orqali asarda namoyon bo‘ladi. Ushbu omillar rassomning ichki kechinmalarini badiiy tilga ko‘chirishga yordam beradi va san‘at asarining mazmunini chuqurligini belgilaydi.

Xulosa: Psixologiyada “art-terapiya” degan tushuncha bor — bu ruhiy muammolarni san‘at orqali yengillashtirish usuli. Rasm chizish: stressni kamaytiradi insonni o‘ziga qaytaradi, hissiyotlarni yo‘lga soladi, ong osti jarayonlarini tashqi shaklga chiqaradi, o‘z-o‘zini tushunishga yordam beradi. Rassom o‘z hislarini boshqalar bilan baham ko‘ra olmasa, rasm orqali ochadi. Shuning uchun ko‘plab buyuk ijodkorlar asarlarida o‘z kechinmalarini yashirgan. Leonardo da Vinchi, Van Gog, Mone, Shishkin, Chagall — barchasining ruhiy holati ularning asarlarida aniq aks etgan.

Van Gogning sariq rangga oshno bo‘lishi — uning ichki iztirobi bilan aralashgan umid ramzi. Matisning yorqin ranglari — uning quvonchni izlash jarayonidir. Demak, tasviriy san‘at hech qachon shunchaki rasm bo‘lmaydi — u doimo ruhiy holatning hayoti. Ong osti tasvirlarining san‘atda ifodalanishi

Rassom asar chizayotganda ko‘pincha o‘zi ham bilmagan holda ong osti belgilaridan foydalanadi. Bu belgilar: bolalik xotiralari, chuqur qayg‘ular, qo‘rquvlar, orzular, yashirin istaklar sifatida rasmda namoyon bo‘ladi.

Psixoanalizda bunday belgilar “simvolik obrazlar” deb ataladi. Masalan: yopiq eshik — o‘tgan hayotdagi og‘riqli voqeani, uzun yo‘l — hayotdagi izlanishni, sovuq ranglar — ruhiy charchoqni, qorong‘i burchaklar — ong ostidagi qo‘rquvlarni ifodalaydi. Rassom ongli ravishda emas, sezgi orqali shularni chizadi.

Ijod — bu inson ruhiyatining eng yorqin ko‘rinishlaridan biri. Rassomning ruhiy holati uning asarlarida yashirilmagan holda aks etadi. Ranglar, shakllar, chiziqlar, mavzular — bularning barchasi rassomning ichki dunyosi haqida juda ko‘p ma‘lumot beradi. Shu ma‘noda tasviriy san‘at psixologiyasi shunchaki ilm emas — bu insonning ichki olamiga yo‘l, qalbni anglash san‘ati, ruhning tili. Rassom ruhiyati va uning asarlari — bu bir butunlik. Biri bo‘lmasa, ikkinchisi mavjud bo‘lolmaydi. Ijod jarayoni esa insonni davolaydi, yengillatadi va o‘zini anglashga olib keladi. Shu bois rasm chizish inson uchun nafaqat san‘at, balki ruhiy muvozanatni tiklovchi jarayon hamdir.

Foydalanilgan manbalar:

1. Carl Gustav Jung — “Art and the Unconscious Mind” (tahliliy psixologiya asoslari)
2. V. Kandinskiy — “O ruhovnom v iskusstve” (rang va shakl psixologiyasi)

3. Sigmund Freud — psixoanaliz nazariyalari
4. Edith Kramer — Art-terapiya nazariyalari
5. Margaret Naumburg — “Art Therapy: Psychodynamics and Expression”
6. Rassomlik psixologiyasi bo'yicha zamonaviy maqolalar (Google Scholar, ResearchGate)
7. Tasviriy san'at tahlili bo'yicha umumiy adabiyotlar

