

**RANGLARLAR PSIXOLOGIYASINING BOLALAR RUHIYATIGA TA'SIRI***Sattorova Gulruh Abdumalikovna**Angren shahar 22-umumta'lim maktabi psixologi***ANNOTATSIYA**

Mazkur mavzuda ranglar psixologiyasining bolalar ruhiyatiga ta'siri, ularning emotsional holati, xulq-atvori va bilish jarayonlariga ko'rsatadigan ta'siri yoritiladi. Ranglar bolalarda kayfiyatni shakllantirish, diqqatni jamlash va ijodiy faollikni oshirishda muhim psixologik omil hisoblanadi. Shuningdek, ta'lim muhitida ranglardan to'g'ri foydalanishning ahamiyati tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** ranglar psixologiyasi, bola ruhiyati, emotsiya, diqqat, kayfiyat, idrok, ta'lim muhiti.

**KIRISH**

Ranglar inson ruhiyatiga bevosita ta'sir qiluvchi kuchli omillardan biridir. Ayniqsa, bolalar ranglarni juda sezgir qabul qiladi va ularning kayfiyati hamda xulq-atvori ranglar ta'sirida tez o'zgarishi mumkin. Bolalar atrof-muhitni asosan vizual idrok orqali anglagani uchun ranglar ularning psixologik holatida muhim rol o'ynaydi.

Yorqin ranglar, masalan qizil, sariq va to'q sariq ranglar bolalarda faollik, quvonch va energiyani oshiradi. Biroq qizil rang ortiqcha qo'llansa, asabiylik va bezovtalikni ham kuchaytirishi mumkin. Yashil va ko'k ranglar esa aksincha, tinchlantiruvchi ta'sirga ega bo'lib, bolalarda xotirjamlik va barqarorlik hissini shakllantiradi.

Ranglar bolalarning diqqat va xotira jarayonlariga ham ta'sir ko'rsatadi. To'g'ri tanlangan rangli muhit o'quvchilarning diqqatini jamlashga yordam beradi, noto'g'ri ranglar esa chalg'ituvchi omil bo'lishi mumkin. Shu sababli sinf xonalari va o'quv materiallarini bezashda rang tanlashga alohida e'tibor qaratish zarur.

Shuningdek, ranglar bolalarning ijodiy rivojlanishida ham muhim ahamiyatga ega. Rasm chizish, ranglar bilan ishlash va ijodiy mashg'ulotlar bolalarda tasavvur, fantaziya va emotsional ifoda qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Har bir inson ranglarni o'zgacha ko'radi. Bir inson ikkinchi inson ranglarni qanday ko'rayotganligini hech qachon bilolmaydi. Siz ko'rayotgan qizil rang do'stingiz ko'rayotgan qizil rangdan farq qiladi. Bu holat fiziologiya va psixologiya fanlar doirasida o'rganiladi.

Fiziologiya va psixologiyada rang - fizik, fiziologik va psixologik omillarga bog'liq ongli vizual sezish asosida aniqlaniladigan optik diapozondagi elektromagnit nurlarining subyektiv tavsifidir.

Rang insoniyatning dunyo haqidagi tasavvurini shakllantiradi va odamlarning atrof-muhit bilan munosabatlarini o'zgartirib, hayoti davomida idroki, afzalliklari va psixologiyasiga ta'sir qiladi. Rang afzalliklari chaqaloqlarda uch oylik yoshda paydo bo'lib, odatda yoshga qarab o'zgarib boradi. Ranga bo'lgan ayrim munosabat tug'ma bo'lishi mumkin, ba'zilar esa tabiatdan yoki madaniyatdan shakllanishi mumkin.[2] Rang insonning kundalik hayotida muhim rol o'ynaydi va inson uchun rang muhim vizual vositalardan biridir. Abstrakt san'atda rang - rassomning g'oyasi va hissiy kechinmalarini tomoshabinga yetkazishning asosiy vositalaridan biri bo'lib xizmat qiladi. Biroq, ranglar kamdan-kam hollarda yakka holda qabul qilinadi, aksincha, ular boshqa ranglar bilan birga uyg'unlikda foydalaniladi.

Rangning inson ruhiyatiga ta'siri bo'yicha ko'p ilmiy izlanishlar olib borilgan. Iogann Gyote ranglarni manfiy va musbat guruhlariga bo'lgan. Musbat guruhga sariq, sariq-qizil (zarg'aldoq), qizil-sariq ranglarni ajratib, ularni hayajonga keltiruvchi, jonli, intiluvchi kabi hususiyatlar bilan tasniflagan. Manfiy guruhga ko'k, ko'k-qizil, qizil-ko'k ranglarni kiritib, ularni xavotirlik, qayg'u, itoatkorlik kabi hususiyatlar bilan tasniflagan.

So'ngi tadqiqotlar natijalariga ko'ra rang inson ongi va xatti-harakatlariga muhim ta'sir ko'rsatishi tasdiqlangan. Tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatdiki, ranglardan ta'sirlanish yosh, jins, madaniyatga qarab farq qilishi mumkin.[5] Ilmiy tadqiqotlardan olingan natijalarga ko'p omillar ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli bu masalani qamrab olgan tadqiqotlarda ko'rsatilgan natijalar qayta tekshirishdan so'ng o'zgarib boradi. Shunga qaramasdan umumiy quyidagi xulosalarni ko'rish mumkin.

Issiq ranglar yurak tezligini oshiradi va ochlik hissini kuchaytiradi. Bu ularni tez ovqatlanish restoranlari dizayn uslubida asosiy ranga aylantiradi. Ulardan o't o'chirish mashinalari, tormoz chiroqlari, xavfli moddalarni ogohlantiruvchi belgilarning rangi sifatida foydalaniladi. Har bir rangning insonga ta'siri aloxida o'rganilgan bo'lib, qizil rang eng ko'p o'rganilgan va baxsli ranglar qatoriga kiradi. Sovuq ranglar tinchlantiruvchi va odatda ko'proq yoqimli hisoblanadi. Ko'k rang qizil rang bilan barcha xususiyatlar bilan qarama-qarshi farq qilib, qon bosimni kamaytiradi, ijodga undaydi va ochlik hissini bosadi.

Banu Manav ranglarning inson his-tuyg'ulariga ta'siri bo'yicha 50 nafar ishtirokchi orasida tajriba o'tkazgan. Tajribadan quyidagi natijalarni olgan.

Qizil - zerikarli, charchoq, ajabtovur, depressiv.

Yashil - ajoyib, qo'rqinchli, charchoq, xavotirli.

Ko'k - sovuq, zerikarli, tinch.

Olga Golubeva kompozitsiya asoslari nomli darsligida ranglarning insonga ta'sirini quyidagicha belgilagan.

Qizil - jumbushga keltiruvchi, issituvchi, faol, quvvatli. Organizmning barcha funksiyalarini faollashtiradi, qon bosimni oshiradi, nafas maromoni tezlashtiradi.

Zarg‘aldoq - quvvatlantiruvchi. Qizil kabi ta’sir ko‘rsatadi faqat kuchsizroq.

Sariq - fiziologik maqbul, kam toliqtiruvchi. Ko‘rish va asab tizimi faoliyatini stimullashtiruvchi.

Yashil - fiziologik maqbul, ko‘rish a‘zosi uchun eng odatiy, qon bosimini tushiradi va kapilyarni kengaytiradi, asabni tinchlantiruvchi, uzoq muddatga mushaklarning ish quvvatini oshiradi.

Zangori - tinchlantiruvchi. Mushaklarni tinchlantiradi va qon bosimini pasaytiradi, nafas maromini sekinlashtiradi va pulsni turg‘unlashtiradi.

Ko‘k - tinchlantiruvchi ta’sirdan bezovtga o‘tkaziladi. Insonning fiziologik funksiyalarini sekinlashtirishga ko‘maklashadi.

Binafsha - ko‘k va qizil ta’sirini mujassamlaydi. Asab tizimiga ezuvchi ta’sir ko‘rsatadi.

Yuqrida asosiy raglarni mustaqil alohida ta’siri ko‘rib chiqildi, ammo ranglar munosabati murakkab bo‘lib, ular bir biri bilan turli munosabatga kiradi. Ushbu holatni tushunish uchun vizual illyuziyalar misolida ko‘rib chiqish mumkin.

Vizual illyuziyalar yoki psevdoskopiya - vizual ta’sirda paydo bo‘ladigan obyektlarining shakli, o‘lchami, rangi va makondagi joylashuvi haqidagi noto‘g‘ri taassurot.

Ularni keltirib chiqaruvchi sabablarga ko‘ra vizual illyuziyalarni quyidagilarga bo‘lish mumkin:

1. Inson ko‘rish apparatining optik xususiyatlaridan kelib chiquvchi;
2. Inson ruhiyatida, ma’lum taassurot, uni keltirib chiqaruvchi hodisa bilan bog‘lashga asoslangan beixtiyor taqqoslashlar.

Ko‘pincha ikkala sabab ham optik illyuziya shakllanishiga yordam beradi. Ularning oqibatida, bizga mavjud bo‘lmagan narsalar ko‘rinishi yoki mavjud bo‘lganlarning tasviri va holatini buzilishi mumkin.

Ko‘rish illyuziyalar psixofizik hodisalar bo‘lib, subyektivligi va xilma-xilligi tufayli ilmiy jihatdan o‘rganish juda qiyin. Optik-geometrik illyuziyalar libos dizaynida, grafik dizayn obyektlarini ishlab chiqishda, arxitekturada, amaliy san’atda, to‘qimachilik sanoatida, grafik reklamada, interyer dizaynida qo‘llanilishi mumkin. Rang psixologiyasi masalalari nisbatan yosh bo‘lib, hali yetarli darajada o‘rganilmagan. Asosiy amaliy izlanishlar marketing masalalarini hal qilishga qaratilgan.

## XULOSA

Xulosa qilib aytganda, ranglar psixologiyasi bolalar ruhiyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ta’lim va tarbiya jarayonida ranglardan to‘g‘ri foydalanish bolalarning emotsional barqarorligi, diqqatini rivojlantirish va ijodiy faolligini oshirishga xizmat qiladi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Rider R. M. Color psychology and graphic design applications. - 2010.
2. Nijdam N. A. Mapping emotion to color //Book Mapping emotion to color. - 2009.
3. Whitfield T. W., Whiltshire T. J. Color psychology: a critical review //Genetic, social, and general psychology monographs. - 1990.
4. O'connor Z. Colour psychology and colour therapy: Caveat emptor //Color Research & Application. - 2011. - T. 36. - №. 3. - C. 229-234.
5. Manav B. Color-emotion associations and color preferences: A case study for residences //Color Research & Application: Endorsed by Inter-Society Color Council, The Colour Group (Great Britain), Canadian Society for Color, Color Science
6. Association of Japan, Dutch Society for the Study of Color, The Swedish Colour Centre Foundation, Colour Society of Australia, Centre Français de la Couleur. - 2007. - T. 32. - №. 2. - C. 144-150.
7. ZIYO.NET