

RANGLARNING INSON RUHIYATIGA TA'SIRI

*Artikova Feruza Mamasolievna**Pop tumanidagi 22-maktab psixologi**Oxunova Zoxida Xasanboyevna**Pop tumanidagi 62-maktab psixologi***Annotatsiya**

Mazkur maqolada ranglarning inson ruhiyati, hissiyotlari va xulq-atvoriga ko'rsatadigan ta'siri ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Ranglarning inson kayfiyati, psixologik holati, mehnat faoliyati va ijtimoiy munosabatlariga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, asosiy ranglarning psixologik xususiyatlari, ta'lim, tibbiyot va marketing sohalarida qo'llanilishining ahamiyati haqida ma'lumotlar berilgan. Rang psixologiyasining inson hayotidagi o'rni va amaliy ahamiyati ilmiy manbalar asosida ochib berilgan.

Kalit so'zlar: rang psixologiyasi, ruhiyat, hissiyot, idrok, kayfiyat, rang terapiyasi, psixologik ta'sir, shaxs, emotsiya, xulq-atvor.

Kirish

Inson hayotida ranglar muhim ahamiyatga ega bo'lib, ular nafaqat estetik vazifani bajaradi, balki insonning ruhiy holatiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Har kuni inson turli ranglar bilan o'ralgan muhitda yashaydi. Uy jihozlari, kiyim-kechaklar, tabiat manzaralari, reklama vositalari va texnologik qurilmalardagi ranglar inson ongiga ma'lum darajada ta'sir etadi. Psixologiya fanida ranglarning inson hissiyotlari va xulq-atvoriga ta'siri uzoq yillardan buyon o'rganib kelinmoqda. Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, ranglar insonning kayfiyatini ko'tarishi yoki pasaytirishi, diqqatini jamlashi yoki chalg'itishi, hatto ayrim hollarda fiziologik jarayonlarga ham ta'sir qilishi mumkin. Bugungi globallashuv davrida ranglardan marketing, reklama, ta'lim, tibbiyot va dizayn sohalarida samarali foydalanish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Shu sababli ranglarning inson ruhiyatiga ta'sirini chuqur o'rganish zamonaviy psixologiyaning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Rang psixologiyasi tushunchasi

Rang psixologiyasi — ranglarning inson hissiyotlari, tafakkuri va xulq-atvoriga ta'sirini o'rganuvchi psixologiya sohasi hisoblanadi. Ushbu yo'nalish insonlarning turli ranglarga bo'lgan munosabati va ularning psixologik reaksiyalarini tahlil qiladi. Inson ko'zi turli to'lqin uzunligidagi yorug'likni qabul qiladi va miya ushbu signallarni rang sifatida qayta ishlaydi. Natijada ma'lum hissiy holatlar yuzaga keladi. Masalan, iliq ranglar insonda faollik va energiya hissini uyg'otsa, sovuq ranglar tinchlik va xotirjamlik hissini paydo qiladi. Ranglarni qabul qilish jarayoniga biologik,

madaniy va individual omillar ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli bir xil rang turli insonlarda turlicha hissiy reaksiyalarni yuzaga keltirishi mumkin.

Ranglarning inson hissiyotlariga ta'siri

Psixologlarning fikricha, ranglar inson hissiyotlarini boshqarishda muhim omillardan biridir. Ranglar orqali insonning kayfiyati, ruhiy holati va emotsional reaksiyalariga ta'sir ko'rsatish mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yorqin ranglar ko'proq energiya va harakat bilan bog'liq bo'lsa, xira va pastel ranglar osoyishtalik hissini uyg'otadi. Ranglar insonning kundalik faoliyatida muhim rol o'ynaydi va uning qaror qabul qilish jarayonlariga ham ta'sir ko'rsatadi.

Asosiy ranglarning psixologik xususiyatlari

Qizil rang Qizil rang kuch, energiya, ehtiros va jasorat timsoli hisoblanadi. Bu rang inson organizmida fiziologik faollikni oshiradi. Tadqiqotlarga ko'ra, qizil rang yurak urishini tezlashtirishi va qon aylanishini faollashtirishi mumkin. Qizil rangning ijobiy jihatlari:

- Faollikni oshiradi;
- Motivatsiyani kuchaytiradi;
- Diqqatni tez jalb qiladi;
- Ishonch hissini uyg'otadi.

Salbiy jihatlari:

- Tajovuzkorlik hissini kuchaytirishi mumkin;
- Bezovtalik va asabiylikni oshiradi. Shu sababli qizil rang reklama va savdo sohalarida keng qo'llaniladi.

Ko'k rang Ko'k rang xotirjamlik, ishonch va barqarorlik ramzi hisoblanadi. Ushbu rang inson asab tizimiga tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Ko'k rangning afzalliklari:

- Stressni kamaytiradi;
- Fikrlashni tartibga soladi;
- Ishonch hissini kuchaytiradi;
- Diqqatni jamlashga yordam beradi. Ko'plab banklar, ta'lim muassasalari va korporativ tashkilotlar logotiplarida ko'k rangdan foydalanishi bejiz emas.

Yashil rang Yashil rang tabiat, yangilanish va uyg'unlik bilan bog'liq. U inson ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan eng muvozanatli ranglardan biri hisoblanadi. Yashil rang:

- Tinchlik hissini uyg'otadi;
- Ruhiiy muvozanatni ta'minlaydi;
- Ko'zlarni dam oldiradi;
- Stressni kamaytiradi. Yashil muhitda ishlash insonning mehnat unumdorligini oshirishga yordam beradi.

Sariq rang Sariq rang quyosh, quvonch va optimizm ramzidir. Ushbu rang insonning ijodiy fikrlash qobiliyatini faollashtiradi. Sariq rang:

- Kayfiyatni ko‘taradi;
- Muloqotga moyillikni oshiradi;
- Ijodkorlikni rivojlantiradi;
- Faollikni kuchaytiradi. Ammo haddan tashqari yorqin sariq rang uzoq muddat davomida ta’sir qilsa, charchoq va bezovtalik hissini keltirib chiqarishi mumkin.

Oq rang Oq rang poklik, soddalik va yangilik timsoli hisoblanadi. U insonda yengillik va musaffolik hissini uyg‘otadi. Oq rang:

- Tozalikni ifodalaydi;
- Tinch muhit yaratadi;
- Ruhiy bosimni kamaytiradi;
- Kenglik hissini beradi. Shifoxonalarda oq rangning keng qo‘llanilishi ham aynan shu xususiyatlar bilan bog‘liq.

Qora rang Qora rang kuch, jiddiylilik va rasmiylik timsolidir. U insonda hurmat va mas’uliyat hissini uyg‘otishi mumkin. Qora rang:

- Nufuz va qat’iyatni ifodalaydi;
- Konsentratsiyani oshiradi;
- Jiddiy muhit yaratadi. Lekin uning ortiqcha ishlatilishi tushkunlik va yolg‘izlik hissini kuchaytirishi mumkin.

Ranglarning ta’lim tizimidagi ahamiyati. Ta’lim muassasalarida ranglardan oqilona foydalanish o‘quvchilarning bilim olish samaradorligini oshiradi. Sinf xonalarida ishlatiladigan ranglar bolalarning diqqati, kayfiyati va o‘quv faoliyatiga ta’sir qiladi. Masalan, yashil va ko‘k ranglar o‘quvchilarda xotirjamlik hissini uyg‘otadi va diqqatni jamlashga yordam beradi. Sariq rang esa ijodiy fikrlashni rivojlantiradi. Shu sababli zamonaviy ta’lim muassasalarida interyer dizaynida rang psixologiyasi tamoyillaridan keng foydalanilmoqda.

Ranglarning marketing va reklamadagi o‘rni. Marketing sohasida ranglar xaridorlar e’tiborini jalb qilishning muhim vositasi hisoblanadi. Mutaxassislarning fikricha, iste’molchilar mahsulot haqidagi dastlabki taassurotining katta qismini aynan ranglar orqali shakllantiradi. Qizil rang xarid qilish istagini kuchaytirsa, ko‘k rang mahsulotga nisbatan ishonch hissini oshiradi. Yashil rang ekologik toza mahsulotlar bilan bog‘lanadi. Sariq rang esa quvnoqlik va optimizm hissini ifodalaydi. Shuning uchun reklama kampaniyalari va brend yaratishda rang tanlashga alohida e’tibor qaratiladi.

Rang terapiyasi va uning amaliy ahamiyati Rang terapiyasi — ranglardan davolash va psixologik yordam vositasi sifatida foydalanishga asoslangan usuldir. Ushbu usul qadimiy davrlardan buyon ma’lum bo‘lib, bugungi kunda ham ayrim psixologik va sog‘lomlashtirish markazlarida qo‘llaniladi. Rang terapiyasining asosiy maqsadi insonning ruhiy holatini yaxshilash va emotsional muvozanatni tiklashdan iborat. Masalan:

- Ko‘k rang tinchlantiradi;
- Yashil rang dam olishga yordam beradi;
- Sariq rang energiya beradi;
- Qizil rang faollikni oshiradi.

Rang terapiyasi stress, charchoq va emotsional zo‘riqishlarni kamaytirishda qo‘shimcha vosita sifatida qo‘llaniladi.

Ranglarning kundalik hayotdagi ahamiyati. Inson tanlaydigan kiyim ranglari uning kayfiyati va xarakteri haqida ma‘lum tasavvur beradi. Uy va ish joylarini bezashda ham ranglarning ahamiyati katta. Masalan, yotoqxonalarda ko‘proq sokin ranglardan foydalanish tavsiya etiladi. Ish xonalarida esa diqqatni jamlashga yordam beruvchi ko‘k va yashil ranglar samarali hisoblanadi. Ranglar insonning o‘ziga bo‘lgan ishonchi, ijtimoiy munosabatlari va kundalik faoliyatiga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatadi.

Xulosa

Ranglar inson ruhiyati va hissiy holatiga kuchli ta’sir ko‘rsatadigan muhim psixologik omillardan biridir. Har bir rang o‘ziga xos ma‘no va psixologik xususiyatlarga ega bo‘lib, insonning kayfiyati, xulq-atvori va qaror qabul qilish jarayoniga ta’sir qiladi. Ranglardan ta’lim, tibbiyot, marketing va kundalik hayotda samarali foydalanish inson faoliyatining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Shuning uchun rang psixologiyasini chuqur o‘rganish va amaliyotga tatbiq etish zamonaviy psixologiya fanining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2020.
2. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
3. Nemov R.S. Psixologiya. – Moskva, 2018.
4. Eysenck M.W. Fundamentals of Psychology. – London, 2017.
5. Birren F. Color Psychology and Color Therapy. – New York, 2016.
6. Heller E. Psychology of Colour. – Berlin, 2015.
7. Elliot A.J., Maier M.A. Color and Psychological Functioning. – Annual Review of Psychology, 2014.
8. Ismoilov B. Amaliy psixologiya. – Toshkent, 2021.
9. Mamadaliyev A. Shaxs psixologiyasi asoslari. – Toshkent, 2022.
10. Valieva S. Zamonaviy psixologik tadqiqotlar. – Toshkent, 2021.