

ART-TERAPIYADA RANGNING AXAMIYATI

Toshkent kimyo Xalqaro Universiteti
Namangan filiali Boshlang'ich va maktabgacha
ta'lim kafedrası katta o'qituvchisi
Maqsudova Nodira Alijonovna
nodiramaqsudova86@gmail.com
Pedagogika va psixologiya kafedrası
Maxsus pedagogika (logopediya)yo'nalishi magistri
Alijanova Gulnora Rahimjanovna
+998945060683

Annotatsiya: Ushbu maqolada art terapiyada ranglarning inson psixologik holatiga ta'siri va ularning terapevtik ahamiyati yoritilgan. Rang terapiyasi shaxsning ichki kechinmalarini ifoda etish, stressni kamaytirish, emotsional muvozanatni tiklashda muhim vosita sifatida qaraladi. Tadqiqotda ranglarning psixologik ma'nolari, ularning shaxsning ruhiy dunyosiga ta'siri hamda rang tanlash orqali ichki his-tuyg'ularni ochib berish mexanizmlari tahlil qilingan. Shuningdek, art terapiya jarayonida ranglar yordamida o'zini anglash, ijodiy fikrlash va o'zaro muloqotni rivojlantirish yo'llari ko'rsatib o'tilgan. Maqola art terapiyada individual yondashuvni shakllantirish hamda ranglar orqali ruhiy sog'lomlikni qo'llab-quvvatlash bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: art terapiya, rang, psixologik ta'sir, emotsiya, rang terapiyasi, ijodkorlik, stressni kamaytirish, o'zini anglash, muloqot, ruhiy sog'lomlik

Аннотация: В статье рассматривается значение цвета в арт-терапии и его влияние на психологическое состояние человека. Цветотерапия используется как эффективный метод выражения внутренних переживаний, снижения стресса и восстановления эмоционального равновесия. Анализируются психологические значения цветов, их воздействие на внутренний мир личности, а также механизмы раскрытия эмоций через выбор цвета. В работе подчеркивается роль цвета в развитии самопознания, креативного мышления и коммуникативных навыков. Статья содержит научно обоснованные рекомендации по использованию цвета в арт-терапии для поддержания психического здоровья.

Ключевые слова: арт-терапия, цвет, психология, эмоции, цветотерапия, креативность, стресс, самопознание, коммуникация, психическое здоровье

Annotation: This article explores the importance of color in art therapy and its impact on human psychological well-being. Color therapy is viewed as an effective tool for expressing inner emotions, reducing stress, and restoring emotional balance. The study analyzes the psychological meanings of colors, their influence on the

individual's inner world, and the mechanisms of emotional release through color selection. It also highlights how the use of color in art therapy enhances self-awareness, creativity, and communication. The paper provides scientifically grounded recommendations for using color to support mental health and promote emotional stability in therapeutic practice.

Keywords: art therapy, color, psychology, emotions, color therapy, creativity, stress reduction, self-awareness, communication, mental health

KIRISH

Zamonaviy psixologik va pedagogik amaliyotda art terapiya insonning ruhiy holatini tahlil qilish va korreksiya qilishda keng qo'llanilayotgan samarali yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Art terapiya – bu san'at orqali shaxsning ichki kechinmalarini, his-tuyg'ularini ifoda etish, stress va emotsional tanglikni kamaytirish, ijtimoiy moslashuvni yaxshilash imkonini beruvchi terapevtik jarayondir. Ayniqsa, rangning art terapiyadagi o'rni alohida ahamiyat kasb etadi, chunki u inson psixikasining eng nozik qatlamlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Rang inson ruhiyatiga kuchli psixologik ta'sir ko'rsatadi: u kayfiyatni o'zgartiradi, energiya darajasini belgilaydi, ijodiy fikrlashni rag'batlantiradi hamda ichki muvozanatni tiklashda vositachi sifatida xizmat qiladi. Shu sababli, rang terapiyasi – ya'ni ranglardan terapevtik maqsadda foydalanish – art terapiyaning muhim yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etiladi. Bugungi kunda art terapiya bolalar, o'smirlar, kattalar, shuningdek, turli ruhiy yoki emotsional muammolarga ega shaxslar bilan ishlashda samarali metod sifatida qo'llanmoqda. Ranglarning psixologik ma'nolari, ularning shaxsiy tanlovdagi ahamiyati va emotsional reaksiyalar bilan bog'liqligini o'rganish terapevtik jarayonni yanada chuqurlashtirish imkonini beradi.

Ushbu tadqiqotning dolzarbligi shundaki, u art terapiya jarayonida ranglarning shaxs ruhiy holatiga ta'sir mexanizmlarini o'rganish, rang orqali ichki kechinmalarni tahlil qilish hamda emotsional muvozanatni tiklashning ilmiy asoslarini yoritishga qaratilgan. Mazkur maqola art terapiyada ranglardan foydalanishning nazariy asoslarini tahlil etish, amaliy tajriba asosida ularning samaradorligini ko'rsatish hamda psixologik rehabilitatsiya jarayonida rangning ahamiyatini ochib berishni maqsad qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Art-terapiya — bu shaxsning ichki hissiy kechinmalarini, tajribalarini va ongsiz holatlarini ijodiy faoliyat orqali ifoda etishga imkon beruvchi psixologik korreksion yo'nalishdir. Uning muhim komponentlaridan biri rang bo'lib, u inson ruhiy holatining bevosita ko'rsatkichi sifatida qaraladi (Kramer, 1971; Malchiodi, 2012). Rangning art-terapiyada qo'llanilishi orqali nafaqat estetik ifoda, balki terapevtik jarayonning hissiy dinamikasi ham kuzatiladi. Rang psixologiyasi sohasida olib borilgan tadqiqotlarda har bir rang inson ruhiyatiga turlicha ta'sir etishi aniqlangan. Masalan, E. Panova (2015)

ta'kidlashicha, iliq ranglar (qizil, sariq, to'q sariq) faollik, energiya va ijobiy emotsiyalarni faollashtiradi, sovuq ranglar (ko'k, yashil, binafsha) esa tinchlantiruvchi, muvozanatni tiklovchi ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli art-terapiya mashg'ulotlarida rang tanlovi mijozning ruhiy holatini diagnostika qilishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. L. Vygotskiy (1987) rangning estetik idrokdagi o'rnini o'rganar ekan, rang insonning hissiy tajribasini ong bilan birlashtiruvchi vosita sifatida qaraydi. Art-terapiya amaliyotida esa bu nazariya asosida ranglar yordamida shaxsning ongsizdagi konfliktlari, ichki ehtiyojlari va stress omillari aniqlanadi (Rubin, 2010). J. Kellogg (1997) tomonidan ishlab chiqilgan "mandala testi"da ranglardan foydalanish orqali shaxsning ichki muvozanati, stress darajasi va o'zini anglash jarayonlari aniqlanadi. Shuningdek, M. Luscher (1969)ning rang testi art-terapiya diagnostikasida keng qo'llanadi. Unga ko'ra, insonning rang tanlovi — uning aktual emotsional holatini bevosita aks ettiradi. O'zbekistonlik psixolog va pedagoglar ham art-terapiya jarayonida rangning ahamiyatiga e'tibor qaratganlar. X. Abdullayeva (2021) ta'kidlashicha, logopedik va korreksion mashg'ulotlarda rang terapiyasi yordamida bolalarda nutqiy faollik, diqqat va ijodiy tafakkurni rivojlantirish mumkin. Shuningdek, N. Qurbonova (2020) tadqiqotlarida art-terapiya mashg'ulotlarida rang tanlash orqali bolalarning ruhiy holatini yumshatish va ularni ijobiy emotsiyaga yo'naltirish samaradorligi ko'rsatib o'tilgan. Shuningdek, art-terapiyada ranglarning madaniy konteksti ham muhim ahamiyatga ega. Har bir madaniyatda rang ma'nosi turlicha talqin qilinadi: masalan, o'zbek madaniyatida yashil – hayot va yangilanish, oq – poklik va ezgulik, qizil – kuch va qudrat timsoli. Shu jihatdan art-terapiyada ranglarning milliy, psixologik va shaxsiy qabul qilinishini inobatga olish zarur (Yusupova, 2019).

Umuman olganda, adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki:

- Rang art-terapiyada diagnostik, ekspressiv va terapevtik funksiyani bajaradi;
- Rang tanlovi orqali shaxsning ichki kechinmalari, stress darajasi va hissiy muvozanati haqida xulosa chiqarish mumkin;
- Ranglar bilan ishlash jarayoni shaxsda katarsis (ichki tozalanish) holatini yuzaga keltiradi;
- Rang terapiyasi ayniqsa bolalar, emotsional buzilishli shaxslar va travma boshidan kechirgan insonlar bilan ishlashda yuqori samaradorlikka ega.

METODOLOGIYA

Tadqiqotning asosiy maqsadi — art-terapiya jarayonida ranglarning psixologik va terapevtik ahamiyatini aniqlash, turli yoshdagi shaxslarda ranglar orqali emotsional holatni barqarorlashtirish hamda shaxsning ijodiy o'zini ifoda etish darajasini oshirish imkoniyatlarini o'rganishdan iborat.

Tadqiqot obyekti: Art-terapiya jarayonida shaxsning ijodiy faoliyati va emotsional holati.

Tadqiqot predmeti: Ranglarning shaxsning hissiy, emotsional va psixologik holatiga ta'siri, hamda rang terapiyasi elementlarining korreksion va diagnostik imkoniyatlari.

Tadqiqotning gipotezasi-Agar art-terapiya mashg'ulotlarida ranglar psixologik xususiyatlari hisobga olingan holda qo'llanilsa, bu shaxsning emotsional muvozanatini tiklash, stressni kamaytirish, o'zini anglash va o'zini ifoda etish jarayonini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Tadqiqotning nazariy asoslari:Tadqiqot Vygotskiy (1987), Malchiodi (2012), Rubin (2010), Luscher (1969), va Panova (2015)larning rang psixologiyasi va art-terapiya nazariyalari, shuningdek o'zbek olimlari Abdullayeva (2021) va Qurbonova (2020)larning korreksion-pedagogik ishlar bo'yicha ilmiy izlanishlariga tayangan holda olib borildi.

Nazariy asos sifatida quyidagi yondashuvlardan foydalanildi:

- Gumanistik yondashuv (K. Rojers, A. Maslou) — insonning ichki salohiyatini ijodiy faoliyat orqali namoyon etish tamoyiliga asoslanadi;
- Psixodinamik yondashuv (Z. Freyd, K. Yung) — ranglar ongsiz jarayonlarning ramziy ifodasi sifatida talqin etiladi;
- Korreksion-pedagogik yondashuv — rang bilan ishlash bolalar va kattalarda nutq, diqqat va emotsional rivojlanishga ta'sir etuvchi vosita sifatida ko'riladi.

Tadqiqotda quyidagi ilmiy metodlar majmuasidan foydalanildi:

Nazariy metodlar:ilmiy manbalar, monografiyalar, maqolalar va dissertatsiyalar tahlili;rang psixologiyasi va art-terapiya konsepsiyalarini solishtirma tahlil qilish;mavjud ilmiy qarashlar asosida umumlashtirish va tizimlashtirish.

Empirik metodlar:Kuzatish: art-terapiya mashg'ulotlari jarayonida ishtirokchilarning rang tanlovi, hissiy reaksiyalari va ijodiy ifodasi kuzatildi.So'rovnoma va suhbat: ishtirokchilarning ranglarga munosabati, rang tanlovi sabablarini aniqlash uchun maxsus tuzilgan anketa va intervyular o'tkazildi.Lüscher rang testi (M. Luscher, 1969): ishtirokchilarning aktual emotsional holatini baholash uchun qo'llanildi.Mandala chizish usuli (J. Kellogg, 1997): ranglar va shakllar orqali shaxsning ruhiy muvozanati hamda ijodiy faolligi aniqlanadiEksperimental art-terapiya mashg'ulotlari: 10 ta mashg'ulot davomida turli ranglardan foydalanilgan rasm chizish, kollaj yaratish, bo'yash kabi faoliyatlar tashkil etildi.

Statistik va tahliliy metodlar:ishtirokchilarning rang tanlovi va emotsional holati o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash uchun foizli va korrelyatsion tahlil usullari qo'llanildi;sifatli tahlil orqali art-terapiya mashg'ulotlarining ijobiy psixologik ta'siri aniqlanib, umumiy xulosalar shakllantirildi.

Tadqiqot ishtirokchilari-Tadqiqotda 6–10 yoshli bolalar (logopedik markazda tarbiyalanayotgan 20 nafar bola) va 10 nafar kattalar (stress darajasi yuqori bo'lgan shaxslar) ishtirok etdilar. Har bir guruh bilan 8–10 ta art-terapiya mashg'uloti o'tkazilib, jarayon oldi va keyingi psixologik holatlari solishtirildi.

Tadqiqotning bosqichlari:

1. Tayyorlov bosqichi: nazariy manbalarni o'rganish, dastlabki diagnostika o'tkazish;
2. Eksperimental bosqich: rangli art-terapiya mashg'ulotlarini amaliy o'tkazish;
3. Tahlil bosqichi: natijalarni statistik va sifat jihatdan tahlil qilish, xulosalar chiqarish.

Tadqiqot metodologiyasi shuni ko'rsatdiki, rang terapiyasi vositasida insonning hissiy-irodaviy sohasini barqarorlashtirish, o'zini anglash va ijodiy faolligini rivojlantirishga erishish mumkin. Rang tanlovi shaxsning ichki holatini ochib beruvchi, shu bilan birga uni ijobiy tomonga o'zgartiruvchi qudratli psixoterapevtik vosita sifatida namoyon bo'ladi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Art-terapiya mashg'ulotlari davomida turli yosh guruhlariga mansub ishtirokchilarda rang tanlovi, emotsional holat va ijodiy faollik o'rtasidagi bog'liqlik aniqlandi. Tadqiqotda 6–10 yoshli 20 nafar bola va 10 nafar kattalar (stress darajasi yuqori bo'lgan shaxslar) ishtirok etdilar. Mashg'ulotlar davomida ular rangli chizmalardan, mandala usulidan, kollaj yaratish va erkin bo'yash texnikalaridan foydalandilar. Dastlabki diagnostika bosqichida aniqlanishicha, bolalarning 65% ida emotsional tanglik, xavotirlik, diqqatning tarqoqligi kuzatildi. Kattalarda esa 70% hollarda stress, charchoq va salbiy emotsiyalar ustunligi qayd etildi. Mashg'ulotlar jarayonida ranglar bilan ishlash natijasida bu ko'rsatkichlar sezilarli darajada kamaydi. 10 haftalik art-terapiya kursi yakunida kuzatilgan o'zgarishlar quyidagicha baholandi: Bolalar guruhida ijobiy emotsional holat 65% dan 90% gacha oshdi; Stress darajasi o'rtacha 40% kamaydi; Diqqatning barqarorligi 30% ga oshdi; Rang tanlovida iliq, jonli, och ranglar ulushi 48% dan 75% gacha ko'tarildi. Kattalar guruhida esa: stress va tashvish hissi 60% dan 25% gacha kamaydi; faollik va motivatsiya darajasi 45% dan 80% gacha oshdi; rangli ijodiy faoliyatda sovuq ranglardan (ko'k, kulrang, qora) iliq ranglarga (sariq, pushti, yashil) o'tish kuzatildi. Bu o'zgarishlar shuni ko'rsatadiki, ranglar bilan ishlash shaxsning ichki hissiy holatini yumshatadi, o'zini ifoda etish ehtiyojini kuchaytiradi va ijobiy energiyani faollashtiradi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, ranglarning terapevtik ahamiyati quyidagicha tasniflandi:

- ❖ Qizil Faollik, energiya, ishonchni kuchaytiradi Bolalarda o'zini ifoda etish istagi ortdi Sariq Quvonch, ijobiy kayfiyat Stress holatidagi ishtirokchilar kayfiyati yaxshilandi Yashil Muvozanat, sokinlik Asabiy bolalarda tinchlanish kuzatildi

- ❖ Ko'k Tinchlik, ishonch, barqarorlik Xavotirli shaxslarda osoyishtalik holati paydo bo'ldi. Binafsha Ijodiy fikrlashni rag'batlantiradi. Chizmalar murakkablashdi, kompozitsiya yaxshilandi.
- ❖ Qora/Kulrang Depressiya, chekinish belgisi. Dastlab keng qo'llangan, ammo mashg'ulotlar davomida kamaydi.

Bu ma'lumotlar Lüscher va Kellogg testlari natijalari bilan uyg'un bo'lib, ranglarning tanlanishidagi o'zgarish insonning ruhiy tiklanish jarayonini bevosita ifodalaydi.

Bolalar bilan olib borilgan rangli art-terapiya mashg'ulotlarida quyidagi ijobiy o'zgarishlar kuzatildi: nutqiy faoliyatning faollashuvi (rang tanlash jarayonida o'z fikrini og'zaki ifoda etish); diqqat va motor muvofiqlikning yaxshilanishi; rangli tasvir orqali o'z hissiyotlarini erkin ifoda etish (agressiv chizmalardan tinch ohangli ranglarga o'tish). Logopedik amaliyot nuqtayi nazaridan qaraganda, rang bilan ishlash mashg'ulotlari bolalarda nutqiy faoliyatni faollashtiruvchi, hissiy barqarorlikni ta'minlovchi yordamchi vosita sifatida o'zini oqladi.

Kattalar guruhida rangli art-terapiya mashg'ulotlari: ruhiy toliqish va ichki tanglikni kamaytirgan; o'zini anglash va refleksiya darajasini oshirgan; stressga bardoshlilikni kuchaytirgan. So'rovnomalar natijalariga ko'ra, ishtirokchilarning 80% rangli chizmalar orqali o'z his-tuyg'ularini yengil ifoda eta olganliklarini, 70% esa rang terapiyasi ularda ijobiy kayfiyatni yuzaga keltirganini ta'kidlashgan.

Muhokama

Tadqiqot natijalari xorijiy manbalardagi (Malchiodi, 2012; Rubin, 2010; Panova, 2015) ilmiy qarashlarni tasdiqlaydi. Ularning fikriga ko'ra, rang art-terapiyada insonning ongsiz holatini ifodalovchi asosiy vosita bo'lib, u hissiy to'siqlarni bartaraf etishga yordam beradi. O'zbekistonlik mutaxassislar (Abdullayeva, 2021; Qurbonova, 2020) esa ranglar bilan ishlashni bolalar psixik rivojlanishini qo'llab-quvvatlovchi, nutqiy faoliyatni faollashtiruvchi omil sifatida e'tirof etganlar. Mazkur tadqiqot bu nazariyalarni amalda tasdiqladi: rang bilan ishlash orqali shaxsning ruhiy holatini barqarorlashtirish, ichki muvozanatni tiklash va ijobiy emotsional fonni yaratish mumkin. Natijalar shuni ko'rsatadiki, rang terapiyasi: psixologik diagnostika vositasi sifatida (rang tanlovi orqali emotsional holatni aniqlash); korreksion vosita sifatida (stress, xavotir, agressiyani kamaytirish); pedagogik vosita sifatida (ijodiylik va nutqiy faollikni rag'batlantirish) samarali qo'llanilishi mumkin.

Art-terapiya jarayonida ranglarning ahamiyati shundaki, ular inson psixikasining chuqur qatlamlariga ta'sir etadi. Rang tanlovi orqali shaxs o'z his-tuyg'ularini erkin ifoda etadi, bu esa ruhiy muvozanat, ijobiy kayfiyat va ijodiy faollikni kuchaytiradi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, rang art-terapiyada shaxsning ichki hissiy holatini aniqlash, stressni kamaytirish va ijobiy emotsional fon yaratishda muhim vosita hisoblanadi. Eksperimental mashg'ulotlar davomida turli yoshdagi

ishtirokchilarda rang tanlovi orqali emotsional o'zgarishlar, diqqat va ijodiy faollikning oshishi kuzatildi. Ranglarning psixologik ta'siri shaxsning ruhiy muvozanatini tiklash, ichki kechinmalarini erkin ifoda etish va o'zini anglash jarayonlarini rag'batlantirishga yordam beradi. Bolalar bilan ishlashda rang terapiyasi nutqiy faoliyat va diqqatni rivojlantirish, kattalarda esa stressni kamaytirish va psixologik barqarorlikni oshirish vositasi sifatida samarali bo'ldi. Shuningdek, tadqiqot natijalari xorijiy va mahalliy manbalar (Malchiodi, 2012; Rubin, 2010; Abdullayeva, 2021; Qurbonova, 2020) tomonidan ta'kidlangan ranglarning terapevtik va diagnostik ahamiyati haqidagi ilmiy qarashlarni tasdiqladi. Shu bilan birga, rang bilan ishlash art-terapiyaning korreksion, pedagogik va psixologik funksiyalarini birlashtiruvchi samarali metod ekanligi isbotlandi. Umuman olganda, rangli art-terapiya mashg'ulotlari insonning hissiy, ruhiy va ijodiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi va zamonaviy psixologik-amaliy ishlar jarayonida keng qo'llanilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Kramer, E. (1971). Art as Therapy with Children. Schocken Books.
2. Malchiodi, C. (2012). Handbook of Art Therapy. Guilford Press.
3. Rubin, J. A. (2010). Approaches to Art Therapy: Theory and Technique. Routledge.
4. Luscher, M. (1969). The Luscher Color Test. Random House.
5. Kellogg, J. (1997). The MARI Mandala Assessment Research Instrument. Mandala Assessment.
6. Panova, E. (2015). Psikhologiya tsveta v art-terapii. Moskva: Akademicheskiy projekt.
7. Abdullayeva, X. (2021). Rang orqali bolalarda emotsional holatni barqarorlashtirish usullari. Toshkent: TDPU nashriyoti.
8. Qurbonova, N. (2020). Art-terapiya elementlaridan foydalanish orqali bolalar bilan korreksion ishlar. Toshkent: Fan.
9. Yusupova, D. (2019). O'zbek madaniyatida ranglarning psixologik talqini. Toshkent: O'zMU nashriyoti.
10. Vygotsky, L. S. (1987). Psikhologiya iskusstva. Moskva: Pedagogika.