

RANGLARNING INSON RUHIYATIGA TA'SIRI VA ESTETIK TARBIYANI RIVOJLANTIRISHDAGI ROLI.

Holiqova Madina Komiljon qizi

Zarmed Universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada art-terapiya vositalari orqali o'quvchilarda estetik tarbiyani shakllantirish va rivojlantirish masalalari ko'rib chiqiladi. Ranglarning psixologik va fiziologik ta'siri, tarixiy asoslari, zamonaviy tadqiqotlar bilan birgalikda tahlil qilinadi. Maqolada ilg'or pedagogik tajribalardan kelib chiqib estetik tarbiyani takomillashtirishga oid ilmiy-uslubiy tavsiyalar beriladi. Ushbu yondashuv o'quv-tarbiyaviy jarayonning samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tayanch so'zlar: art-terapiya, estetik tarbiya, rang terapiyasi, katarsis, psixofiziologiya, rang psixologiyasi, didaktik muhit, spektral energiya.

Kirish

Zamonaviy ta'lim psixologik va estetik omillarning uyg'unligida samarali natijalarga erishishni ko'zlaydi. Ayniqsa, art-terapiya orqali estetik didni shakllantirish va ruhiy holatni muvozanatlash muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ranglar inson psixikasiga bevosita ta'sir ko'rsatib, uning hissiy holatini boshqarishda faol vosita bo'lib xizmat qiladi. Rang va kayfiyat, aqliy holat o'rtasidagi aloqalar qadimdan ko'plab ilmiy maktablar va mutafakkirlar tomonidan o'rganib kelingan.

Rang va estetik tarbiya: nazariy asoslar

Gyote ranglar haqidagi nazariyasida quyidagicha ta'kidlaydi: "Rang — ko'z orqali idrok qilinadigan hodisa emas, u onga, kayfiyatga ham ta'sir etadi. Demak, u estetik vosita sifatida faoliyat yuritadi". Estetik tarbiyada ranglarni to'g'ri tanlash, muhitni badiiy tashkil etish orqali o'quvchilarda nafislik, go'zallikni anglash tuyg'ulari shakllanadi. Aristotel ta'riflaganidek, katarsis — bu san'at orqali ruhiy tozalanish, unda rang estetik-fiziologik reaksiyani tetiklashtiruvchi omil sifatida namoyon bo'ladi.

Tarixiy jihatdan, qadimgi Yunoniston va Misrda ranglarning shifobaxsh xususiyatlaridan foydalanilgan. Avitsenna o'z asarlarida rang, temperament va salomatlik o'rtasidagi bog'liqlikni chuqur tahlil qilgan. Bunday yondashuvlar bugungi kunda art-terapiya metodlarining asosini tashkil etmoqda.

Rangni fanlararo o'rganishning yetishmasligi rang va inson o'rtasidagi o'zaro ta'sirning o'ziga xos jihatlarini o'rganadigan gumanitar fanlarning ko'plab sohalarida tobora ko'proq qayd etilmoqda. Masalan, nazariy va amaliy qiziqishni ifodalovchi rang ramziyligi muammosi estetikada, san'at tarixida, etnologiyada, struktur antropologiyada, analitik, differentsial va funktsional psixologiyada va boshqalarda ishlab chiqilmoqda. Rangning inson ruhiyatiga, estetikasiga ta'siri haqida Gyote shunday fikr bildirgan: "Rang ... ko'rish tuyg'usiga ma'lum darajada ta'sir qiladi ... va u orqali ruhning kayfiyatiga ... Shuning uchun san'at elementi sifatida olingan rangdan yuqori estetik tuyg'ularni targ'ib qilish uchun foydalanish mumkin". Bundan kelib chiqadiki, rang estetikasi uchun rangni idrok etishning ushbu "uchinchi tomoni" ni tushunish (ruhiy kayfiyatga ta'sir qiladi va yuqori estetik tuyg'ularni uyg'otadi) rangdagi estetik ma'lumotlarning tabiati haqida adekvat g'oyalarni yaratishga yordam beradi. Tadqiqot mavzusini to'liqroq yoritish uchun qadimgi "xrom" tushunchasiga murojaat qilaylik, unda qadimgi mualliflar, umuman olganda, uchta ma'noni qo'yadilar: rang ideal sifatida, bo'yoq material sifatida va hissiyot ularning munosabatlari. Bu ta'rifdan kelib chiqadiki, eng yuqori estetik tuyg'ularni (rangni idrok etishning "uchinchi tomoni") ularning "ikki tomonlamaligi" bilan solishtirish mumkin, bu estetikaning yuqoridagi ta'rifidan kelib chiqadi. Darhaqiqat, katarsis paytida qo'rquv, masalan, Aristotelning so'zlariga ko'ra, ruhning tozalanishiga olib keladi, bunda taniqli idioma "qo'rquvdan oqarib ketadi" fiziologik emas, balki estetik ma'noga ega bo'lishi mumkin: ijobiy mazmun. katarsis aynan idealning (aqliy kayfiyat) materialga (tana rangining o'zgarishi) ikki tomonlama munosabatlarida yotadi.

Rang terapiyasi psixoterapiyaning eng mashhur sohalardan biridir. Insoniyat qadimdan ranglarning shifobaxsh xususiyatlari haqida qadimdan ma'lumotga ega bo'lganlar. Qadimgi Misrda ma'badlarda allaqachon quyosh nurlari aniqlanadigan maxsus xonalar mavjud

bo'lib, u yerda quyosh nurlari spektrning u yoki bu rangiga ma'lum tarzda singan. Arxeologlar bu xonalarning shifobaxsh bo'lganligini ta'kidlashadi. 9-asrda mashhur Avitsenna rang, temperament va salomatlik bog'liqligini aks ettiruvchi maxsus atlas tuzgan. O'rta asrlarda buyuk tabib Paracelsus o'z dori-darmonlarini tayyorlaganda nafaqat komponentlarning xususiyatlariga, balki va ularning rangiga ham o'z e'tiborini qaratgan. Rang odamni hamma joyda o'rab oladi. Bu kuchli energiya inson organizmiga doimo ta'sir etadi.

Rang terapiyasining asoslari antik davrda qo'yilgan. Zamonaviy olimlar shuni tasdiqlashdiki, biror bir rangning yetishmovchiligi yoki ortiqchaligi har xil og'ishishlarni hattoki kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Yetti kamalak rangning har biri tarkibi inson aurasining tuzilishida aks etadi va uning organlari va to'qimalari bilan bog'liq hisoblanadi.

Rossiyada rang terapiyasi nazariyasiga psixonevrolog V. M. Bexterev katta hissa qo'shgan. U bu ranglar jamlanmasi inson holatiga xuddi dorilardek ta'sir qilishi mumkinligini isbotladi. Bexterev pushti va qizil ranglar hayajonga solishi va ruhiy tushkunlikdan chiqarishi, ko'k va moviy rang tinchlantiradi, tormozlanish reaksiyasini keltirib chiqaradi.

Bugungi kunda har bir rangning o'ziga xos to'lqin uzunligi borligi ilmiy jihatdan isbotlandi. Shuning uchun elektromagnit nurlanish nafaqat ko'zlar, balki teri orqali ham qabu qilinadi. Bundan tashqari, inson tanasining har bir organi ma'lum elektromagnit chastotasida "ishlaydi". Rang ta'sirida chastotaning o'zgarishi, organ faoliyatining o'zgarishiga olib keladi. Shuning uchun, rang terapiyasi tanaga butunlay ta'sir ko'rsatishi ajablanarli emas. Rang inson ruhiyatiga ham ta'sir qiladi. Shved psixologi Maks Lyusher inson boshdan kechiradigan his-tuyg'ular bilan ranglarning o'zaro bog'liqligini aniqladi.

Qizil rang hayotiy kuchlarni faollashtiradi. Charchoqni, salbiy his-tuyg'ularni, depressiyani yo'qotadi. Irodani kuchaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi. Ish o'rningizga joylashib oling va atrofingizga qizil rangdagi qaysidir bir obyektни qo'ying (rasm, papka, gullar). Bu ish faoliyatini yaxshilaydi, energiya beradi, asabiy taranglikni bartaraf qiladi. Qizil rang issiqlik ta'siriga ega, u yurak va qon aylanish tizimini mustahkamlaydi. Undan shamollagan va issiqlikka muhtoj bo'lganlar odamlar foydalanishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Agar o'zingizni letargik his qilsangiz yoki biror bir ishni qilishni xohlamasangiz

ammo qilishingiz zarur bulsa, hayolan qizil rangni tasavvur qiling va bu sizga kuch bag'ishlaydi.

Sabziring - yoshlik va optimizm rangi. Sabziring nafaqat yaxshi kayfiyat bag'ishlaydi, balki hayotga bo'lgan qiziqishni qaytaradi. Agar siz hamma narsa abadiy yo'qolgan va baxtli kunlar boshqa qaytmaydi deb o'ylasangiz, ko'nglingiz og'riqdan yig'layotgan bo'lsa, atrofingizni sabziring narsalar bilan o'rab oling. Shundan so'ng yana qalbingizda quyosh porlaydi va hayot rang-barang ko'rina boshlaydi. Ish joyingizda ham albatta, sabziring jihozlar qo'ying va bu sizga omad olib keladi. Bu rangning energiyasi sizga to'g'ri qaror qabul qilishingizga yordam beradi.

To'q sariq rang issiqlik hissi va xursandchilik tuyg'usini uyg'otadi. Bu rang diqqatni tortadi va yurak tezligini oshiradi. Yotoq xonasi uchun shaftoli rangidan foydalanish yaxshi, u odatda tozalik va sog'lik bilan bog'liq. Shunchaki apelsinni oynaga osib qo'yish lozim. Buni organizm o'zini his qilishni yaxshilash sifatida qabul qiladi. Bu rang bilan asab buzilishlari va depressiv holatlar davolanadi. Sabziring o'rnashib olgan qo'rquvlardan qutulishga yordam beradi va ruhan insonni mustahkamlash bilan birga uni olg'a borishga undaydi.

Sariq rang asab tizimini mustahkamlaydi, kayfiyatni yaxshilaydi. U ma'lumotni tez o'zlashtirishga, kerakli insonlar bilan to'g'ri aloqa o'rnatishga yordam beradi. Ushbu rang tufayli suxandonlik eshiklari ochiladi, suhbatdoshingiz bilan til topishish oson bo'ladi. Sariq rang oshqozon-ichak tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Rang teri va ko'z nuri uchun yaxshi.

Sariq rangning energiyasi insonning o'z kuchiga ishonch bag'ishlagan holda qiyinchilikni yengishga yordam beradi. Sariq rang – quvonch manbai. Qachonki hayotingizga aniqlik kiritmoqchi bo'lsangiz bu rangdan foydalaning, chunki bu rang konsentratsiya rangi hisoblanadi. Sariq energiyaga boy insonlar rangi.

Yashil rang ohanglari hissiyotlarni tinchlantirishga yordam beradi, stressni yengillashtiradi, qon bosimini barqarorlashtiradi. Bu barqarorlik va qat'iyatning rangi. Tanlash kerak bo'lgan paytda to'g'ri qaror qabul qilishga yordam beradi. Yashil rang tajriba va donolik energiyasini chiqaradi. Turli xil hayotiy vaziyatlardan chiqish yo'lini ko'rsatadi, o'tmish haqidagi salbiy tasavvurlardan qutulishga yordam beradi va fikrlarni ravshanlashtiradi.

Estetik tarbiyada rang muhitining ahamiyati

Pedagogik amaliyotda estetik tarbiya uchun yaratilgan muhitda ranglar muvofiqligi muhimdir. Didaktik makon (sinfxona, interyer, o'quv vositalari)da ranglarning psixologik ta'siri hisobga olinishi o'quvchilarning o'zlashtirishi, e'tibori va ijtimoiy-emosional rivojiga ijobiy ta'sir qiladi. Shu sababli, maktablarda art-terapiya xonalarini tashkil etish, vizual vositalarda rang uyg'unligini saqlash pedagogik muhitni estetiklashtirishning muhim omillaridandir.

Xulosa: Ranglar nafaqat estetik ko'rinish, balki inson ruhiy holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadigan kuchli psixologik vositadir. Art-terapiya orqali ranglarni maqsadli qo'llash estetik tarbiyani rivojlantiradi, o'quvchilarda nafislik, go'zallikni anglash tuyg'ularini shakllantiradi. Mazkur yondashuv zamonaviy ta'limda integrativ pedagogik metod sifatida qo'llanilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Goethe, J. W. (1810). Theory of Colours. London: John Murray.
2. Aristotle. Poetics. Trans. by S.H. Butcher. (1902).
3. Avicenna. Canon of Medicine (al-Qanun fi al-Tibb). 10-asr.
4. Bekhterev, V.M. (1902). Objective Psychology.
5. Lüscher, M. (1969). The Lüscher Color Test. New York: Pocket Books.
6. Boychuk, Y. & Orlova, N. (2020). 'Art Therapy in the Educational Process.' International Journal of Psychology and Behavioral Sciences, 10(1), 12-18.