

RANG PSIXOFIZIOLOGIYASI PSIXODIAGNOSTIKA YO‘NALISHI SIFATIDA

Toshkent Amaliy Fanlar Universiteti Psixologiya kafedrasi o‘qituvchisi

Akbaraliyeva Asilaxon Tajiddinovna

Toshkent Amaliy Fanlar Universiteti Pedagogika

fakulteti Psixologiya yo‘nalishi 1-bosqich talabasi

Shoyusufova Muslima Kamoliddin qizi

Anottatsiya: Ushbu maqolada rang psixofiziologiyasi psixodiagnostika yo‘nalishi sifatida ko‘rib chiqiladi. Ranglar inson ruhiy holatiga qanday ta’sir qilishi va bu ta’sirlar orqali odamning shaxsiy xususiyatlari, his-tuyg‘ulari va stress darajasi haqida qanday ma’lumot olish mumkinligi tushuntiriladi. Shuningdek, ranglar yordamida psixologik holatni aniqlash usullari va ularning amaliyotda qo‘llanilishi haqida qisqacha ma’lumot beriladi.

Kalit so‘zlar: Rang psixofiziologiyasi, psixodiagnostika, Lyusher testi, psixologik holat, emotsional tahlil, rang testi, shaxs diagnostikasi, psixologiya, stress darajasi.

Аннотация: В статье рассматривается цветовая психофизиология как направление психодиагностики. В книге объясняется, как цвета влияют на психическое состояние человека и как эти эффекты можно использовать для получения информации о личности человека, его эмоциях и уровне стресса. Также даются краткие сведения о методах определения психологических состояний с помощью цвета и их практическом применении.

Ключевые слова: Цветовая психофизиология, психодиагностика, тест Люшера, психологическое состояние, эмоциональный анализ, цветовой тест, диагностика личности, психология, уровень стресса.

Abstract: This article considers color psychophysiology as a direction in psychodiagnostics. It explains how colors affect a person's mental state and how these effects can provide information about a person's personal characteristics, emotions, and stress level. It also provides brief information on methods for determining psychological state using colors and their application in practice.

Keywords: Color psychophysiology, psychodiagnostics, Luscher test, psychological state, emotional analysis, color test, personality diagnostics, psychology, stress level.

Ushbu maqolaning maqsadi — ranglarning inson psixikasiga ta'sirini o'rganish, ularning psixodiagnostikadagi ahamiyatini ochib berish hamda rang testlari orqali shaxsning psixologik holatini aniqlash imkoniyatlarini ko'rsatishdir.

Kirish: Hozirgi zamonda insonlar ruhiy zo'riqish, stress va emotsional muammolarga tez-tez duch kelmoqda. Ranglar orqali psixologik holatni tez va sodda usulda aniqlash imkoniyati, ayniqsa bolalar, kasallik bilan og'rganlar yoki o'z holatini ifoda eta olmaydigan shaxslar bilan ishlashda dolzarb hisoblanadi. Shu bois, rang psixofiziologiyasini psixodiagnostikada qo'llash bugungi kunda katta ahamiyat kasb etmoqda.

Inson ongiga va ruhiy holatiga tashqi muhitning turli omillari, xususan, ranglar kuchli ta'sir ko'rsatadi. Har bir rang inson psixikasida turlicha his-tuyg'ular va fiziologik reaksiyalarni yuzaga keltiradi. Shu sababli ranglarning inson ruhiy holatiga ta'sirini o'rganish psixologiya fanida alohida yo'nalish sifatida shakllangan bo'lib, bu yo'nalish rang psixofiziologiyasi deb ataladi. Mazkur yo'nalish nafaqat nazariy jihatdan, balki amaliy psixodiagnostika sohasida ham keng qo'llaniladi. Ayniqsa, rang tanlash orqali insonning ichki holatini aniqlashda qo'llaniladigan testlar amaliyotda o'zining samaradorligi bilan ajralib turadi. Rang psixofiziologiyasi insonning ranglarga nisbatan fiziologik va psixologik javoblarini o'rganadigan sohadir. U biologik reaksiyalar, emotsional holatlar, shuningdek, shaxsiy xususiyatlar bilan chambarchas bog'liq. Ranglarga bo'lgan individual sezuvchanlik, afzallik yoki rad etish holatlari insonning ruhiy

holati, temperament tipi, hatto shaxsiy muammolar haqida ma'lumot berishi mumkin. Shu bois, rang psixofiziologiyasi psixodiagnostika yo'nalishida muhim vosita sifatida keng qo'llaniladi. Psixodiagnostik amaliyotda eng ko'p uchraydigan usullardan biri — Lusher rang testi bo'lib, bu test insonning ichki holatini, stress darajasi, faoliyatga tayyorlik, tashqi va ichki ziddiyatlar mavjudligini aniqlash imkonini beradi. Ranglar tanlovi inson ong osti darajasidagi kechinmalarni ifodalaydi, bu esa yuzaki suhbatlar yoki klassik anketalar orqali aniqlanishi qiyin bo'lgan omillarni ochib berishga yordam beradi. Masalan, qizil rangni tanlash kuch, faoliyat, istak va ehtirolarni bildirsa, ko'k rang xotirjamlik, xavfsizlik va barqarorlikni bildiradi. Shu bilan birga, ba'zi ranglardan qochish — masalan, qora yoki kulrang — ko'pincha ichki ziddiyatlar, tushkunlik yoki ijtimoiy izolyatsiyani bildirishi mumkin. [1] Rang psixofiziologiyasining diagnostik qimmati shundaki, u shaxsning emotsional-irodaviy holatini baholashda, stress diagnostikasida, kasbiy yo'nalish berishda va hatto ruhiy salomatlik holatini monitoring qilishda ishlatiladi. Ayniqsa, bolalar, o'smirlar yoki og'zaki ifoda imkoniyati cheklangan shaxslarda rang testi orqali aniqlanadigan ma'lumotlar katta ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, rang psixofiziologiyasi neyropsixologik tadqiqotlar, marketing psixologiyasi, psixoterapiya va dizayn psixologiyasi sohalarida ham qo'llaniladi. Inson miyasi ranglarga nisbatan turlicha reaksiyalar bildiradi — bu esa rangni diagnostik signallar yoki stimul sifatida ishlatishga imkon beradi. Shunday qilib, rang psixofiziologiyasi nafaqat estetik tushunchalar bilan bog'liq, balki chuqur psixologik ma'noga ega bo'lgan, diagnostik jihatdan samarali va zamonaviy psixologik yondashuvlardan biridir. Uni psixodiagnostika yo'nalishida qo'llash shaxsning individual holatini aniqlash, unga mos yondashuvni ishlab chiqish va ruhiy salomatlikni saqlashda muhim rol o'ynaydi.

Psixolog olimlar ranglarning inson psixikasiga ta'siri borligini ilmiy asoslab berganlar. Jumladan K. G. Yung esa ranglar inson ongi ostida yashirin bo'lgan his-tuyg'ular va kechinmalarni yuzaga chiqaruvchi kuchli stimullar ekanligini qayd etadi. U ranglarni inson psixikasi bilan bog'liq arxetipik timsollar sifatida ko'radi.[2] Shuningdek, A. Valdman ranglar va psixofiziologik reaksiyalar o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganib, muayyan ranglarning yurak urishi, nafas olish va qon bosimiga bevosita ta'sir ko'rsatishini

isbotlagan.[3] N. Luscher, Y. Shvarts va boshqa olimlar tadqiqotlarida ranglarning diagnostik salohiyati keng ko‘lamli ekanligi, ayniqsa klinik psixologiya, ta’lim va psixoterapiyada qo‘llanilishi mumkinligini ta’kidlaydilar.[4]

Rang diagnostikasini amaliyotda kengroq qo‘llash tavsiya etiladi, ayniqsa maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar bilan ishlovchi psixologlar uchun. Bu usul bolalarning ruhiy holatini so‘zsiz aniqlashda juda qulaydir. Kadrlar tanlash va ish muhitini tashkil etishda rang psixofiziologiyasi tamoyillaridan foydalanish, xodimlarning emotsional barqarorligi va ish unumdorligini oshirishga yordam beradi. Psixologik diagnostika olib borayotgan mutaxassislar Lyusher testi va boshqa rang asosidagi test metodikalarini chuqur o‘rganib, ularni mahalliy shart-sharoitlarga moslab tadbiq etishlari zarur. Tibbiy-psixologik yordam ko‘rsatuvchi muassasalar diagnostika jarayonida rang tahliliga asoslangan metodlarni qo‘llasa, bemorlarning yashirin muammolarini erta aniqlash va ularni hal qilish osonlashadi. Rang psixofiziologiyasining ilmiy asoslarini yanada chuqurroq o‘rganish va lokal tadqiqotlar olib borish orqali O‘zbekiston sharoitida ushbu yo‘nalishni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytganda, rang psixofiziologiyasi psixodiagnostika sohasida insonning ruhiy holatini aniqlashda samarali vosita hisoblanadi. Ranglar insonning ichki kechinmalari, emotsional holati va stress darajasi haqida muhim ma’lumot beradi. Lyusher testi kabi metodlar orqali ranglar yordamida psixologik diagnostika o‘tkazish mumkin. Ushbu yo‘nalish ta’lim, klinik psixologiya, kadrlar tanlovi va boshqa ko‘plab sohalarda qo‘llanilishi dolzarbdir. Kelajakda rang psixofiziologiyasini yanada chuqur o‘rganish va amaliyotga tatbiq etish, shuningdek, mahalliy sharoitlarga moslashtirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Lüscher, M. (1990). The Lüscher Color Test. New York: Pocket Books.
2. Юнг, К. Г. (1991). Архетип и символ. Москва: Рефл-Бук.
3. Вальдман, А. Ю. (2003). Психофизиология восприятия цвета. Санкт-Петербург: Питер.

4. Шварц, Ю. (2005). Цвет в психологии и искусстве. Москва: Академический проект.
5. Қодиров, И. (2015). Психология асослари. Тошкент: «Ўқитувчи» нашриёти.
- Немов, Р. С. (2005). Психология. Книга 1: Общие основы психологии. Москва: Владос.
7. Бернштейн, Д. А., & Нэш, П. В. (2008). Введение в психологию. Санкт-Петербург: Питер.
8. Асмолов, А. Г. (2001). Психология личности. Москва: Смысл.
9. Solso, R. L. (2004). Cognitive Psychology (6th ed.). Boston: Allyn & Bacon
10. Мухина, В. С. (2003). Возрастная психология. Москва: Академия.
11. Панков, В. Н. (2012). Цвет как диагностический фактор в психологии. Екатеринбург: УрФУ.