



Method of managing and expressing students' feelings through colors

Lenar KHALILOV¹

Shahrisabz State Pedagogical Institute

ARTICLE INFO

Article history:

Received July 2024
Received in revised form
15 August 2024
Accepted 25 August 2024
Available online
15 September 2024

Keywords:

creative abilities,
color psychology,
stress reduction,
watercolor technique,
wet paper,
digital technologies,
emotional expression,
color management,
creative freedom,
colors.

ABSTRACT

In art lessons, the emotional impact of colors plays a crucial role in enhancing students' creative abilities. The method of "Managing and expressing emotions through colors" offers students the opportunity to express their inner emotions and reduce stress. This approach helps students deepen their understanding of colors during the creative process and align them with their emotional state. The watercolor technique on wet paper expands students' creative possibilities, as the fluid movement of colors fosters new expressive forms. Digital technologies further enrich this process, allowing students to experiment with colors and integrate them with their personal experiences. Through this method, students learn to manage and express their emotions through colors, achieving greater creative freedom. The psychological effects of colors not only improve the creative process but also enhance emotional well-being, leading to a new level of development for students in the field of painting.

2181-1415/© 2024 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol5-iss8/S-pp279-284>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Talabalarning hissiyotlarini ranglar orqali boshqarish va ifoda etish metodi

ANNOTATSIYA

Kalit so'zlar:

ijodiy qobiliyatlar,
ranglar psixologiyasi,
stressni kamaytirish,
akvarel texnikasi,
nam qog'oz,

Rangtasvir mashg'ulotlarida talabalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishda ranglarning hissiyotlarga ta'siri katta ahamiyatga ega. "Talabalarning hissiyotlarini ranglar orqali boshqarish va ifoda etish metodi" talabalarga o'z ichki dunyosini ifoda etish va stressni kamaytirish imkonini beradi.

¹ Teacher, Independent Researcher, Department of Art Studies, Shahrisabz State Pedagogical Institute.
E-mail: lenarkhalilov34@gmail.com

raqamli texnologiyalar,
hissiy ifoda,
ranglarni boshqarish,
ijodiy erkinlik,
ranglar.

Ushbu metod talabalarga ijodiy jarayon davomida ranglarni chuqurroq tushunish, ularni hissiy holatlari bilan uyg'unlashtirish imkoniyatini yaratadi. Akvarel texnikasining nam qog'ozda ishlash usuli talabaning ijodiy imkoniyatlarini kengaytiradi, ranglarning erkin harakati orqali yangi ekspressiv ifodalarni yaratadi. Raqamli texnologiyalar bu jarayonni yanada boyitib, ranglarni sinovdan o'tkazish va ularni talabaning shaxsiy tajribasi bilan birlashtirish imkonini beradi. Ushbu metod yordamida talabalar o'z hissiyotlarini ranglar orqali boshqarish va ifoda etishni o'rganib, ijodiy erkinlikka erishadilar. Ranglarning psixologik ta'siri nafaqat ijodiy jarayonni, balki hissiy holatni ham yaxshilashga yordam beradi, bu esa rangtasvir fanida o'quvchilarning rivojlanishini yangi bosqichga olib chiqadi.

Метод управления и выражения чувств студентов через цвета

Ключевые слова:

творческие способности,
психология цвета,
снижение стресса,
техника акварели,
влажная бумага,
цифровые технологии,
эмоциональное
выражение,
управление цветом,
творческая свобода,
цвета.

АННОТАЦИЯ

На занятиях по живописи влияние цвета на эмоции играет важную роль в развитии творческих способностей студентов. Метод «Управление и выражение эмоций через цвет» предоставляет студентам возможность выразить свои внутренние переживания и снизить уровень стресса. Этот подход позволяет учащимся углубить понимание цвета в творческом процессе и синхронизировать его с собственным эмоциональным состоянием. Техника акварели по влажной бумаге расширяет творческие возможности студентов, так как свободное движение красок способствует созданию новых выразительных форм. Цифровые технологии дополняют этот процесс, позволяя студентам экспериментировать с цветами и интегрировать их с личным опытом. Благодаря этому методу студенты учатся управлять своими эмоциями и выражать их через цвет, достигая большей творческой свободы. Психологическое воздействие цвета не только улучшает творческий процесс, но и способствует улучшению эмоционального состояния, что выводит развитие студентов на новый уровень в области живописи.

KIRISH

San'at insoniyatning ma'naviy va estetik madaniyati bilan chambarchas bog'liq bo'lgan o'ziga xos sohalardan biridir. Rangtasvir esa insonning ijodiy imkoniyatlarini kengaytiruvchi eng samarali vositalardan biri sifatida alohida o'ringa ega. Ranglar orqali inson o'z his-tuyg'ularini ifoda etadi, o'z ichki dunyosini keng ommaga ochadi va o'zгалар bilan bog'lanadi. Ranglarning inson psixologiyasiga ta'siri esa, ayniqsa, ta'lim jarayonida alohida e'tiborga loyiqdir. Ranglar faqat badiiy ifoda vositasi emas, balki insonning ruhiy holatiga, hissiyotlariga, ijodiy jarayoniga ham katta ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois, rangtasvir darslarida ranglarning hissiy ta'siri va ularni boshqarish metodikasi talabalarining ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishda samarali yondashuvlardan biridir.

Hissiyotlarni ranglar orqali boshqarish va ranglarning psixologik ta'siri.

Ranglar psixologiyasiga ko'ra, har bir rangning o'ziga xos hissiy va ruhiy ta'siri bor. Masalan, qizil rang odatda kuchli energiyani, ishtiyoqni yoki agressiyani ifodalasa, ko'k rang tinchlik va osoyishtalikni taqdim etadi. Yashil rang tabiat bilan uyg'unlikni, tinchlanishni va xavfsizlikni ifodalasa, sariq rang ijobiy his-tuyg'ular va ijodiy fikrlashni rag'batlantiradi. Shuningdek, oq rang tozalikka, sof fikrlarga undasa, qora rang odatda sirli va ba'zan tushkunlikni ifodalaydi. Ta'lim jarayonida ranglarning psixologik ta'sirini hisobga olish, xususan rangtasvir darslarida, talabalar uchun muhim ahamiyatga ega. Ranglar orqali hissiyotlarni boshqarish metodi talabalarga o'z his-tuyg'ularini nazorat qilish va o'zini ifoda etishda qo'shimcha imkoniyatlar beradi. Bu esa nafaqat ijodiy jarayonda, balki kundalik hayotda ham foydali bo'lishi mumkin. Masalan, stress holatida talaba tinchlantiruvchi ranglar bilan ishlash orqali o'z ruhiy holatini yaxshilashi mumkin. Aksincha, ijodiy energiya kerak bo'lgan vaziyatlarda yorqin va jonli ranglar talabalarga ilhom baxsh etishi mumkin.

Akvarel texnikasi va uning hissiy ifodadagi roli. Akvarel texnikasi rangtasvirning eng nozik va hissiy jihatlarini o'rganishda katta imkoniyatlar yaratadi. Akvarel bo'yoqlari o'zining suyuq va yengil tabiati bilan boshqa texnikalardan ajralib turadi. Nam qog'ozda ishlash usuli esa ranglarning bir-biriga oqishi, uyg'unlashuvi va o'ziga xos ifoda imkoniyatlarini taqdim etadi. Bu texnika talabalarga o'z ichki dunyolarini yanada erkinroq va hissiyotlar bilan boyitilgan tarzda ifoda etish imkonini beradi. Nam qog'ozda ishlash usuli akvarel texnikasida alohida o'rin tutadi. Bu usulda bo'yoq qog'ozda erkin oqadi, ranglarning bir-biri bilan aralashishi orqali yangi ranglar va yangi tuyg'ular yaratiladi. Bu texnika nafaqat ijodiy jarayonning texnik tomonini, balki talabaning ruhiy holatini ham aks ettiradi. Masalan, nam qog'ozda oqayotgan ranglar talabaning ichki erkinligi va hissiyotlarining ochilishi bilan bog'lanadi. Ranglar bir-biriga aralashib, o'ziga xos ijodiy jarayonni yaratadi, bu esa talabaning o'zini ifoda etishida yangi qirralarni kashf qilishga yordam beradi.

Raqamli texnologiyalar va rangtasvir. Rangtasvir darslarida zamonaviy raqamli texnologiyalardan foydalanish ham talabalarining ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Raqamli texnologiyalar yordamida talabalar ranglar bilan tajribalar o'tkazish, ularning hissiy ta'sirini o'rganish va yangi ijodiy imkoniyatlar yaratishlari mumkin. Masalan, raqamli bo'yoqlar yordamida ranglarning turli kombinatsiyalarini sinab ko'rish, ularning bir-biriga qanday ta'sir qilishini o'rganish orqali talabalar ranglarning chuqurroq ma'nolarini ochib bera oladilar.

Bundan tashqari, raqamli texnologiyalar yordamida talabalar o'z ishlarini raqamli formatda yaratish va tahrirlash imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bu esa ularga ranglarning psixologik ta'sirini yanada chuqurroq o'rganish va ularni ijodiy jarayonda yanada samarali qo'llash imkoniyatini beradi. Raqamli vositalar orqali ranglarni boshqarish, ularning hissiy ta'sirini tahlil qilish va uni o'z ijodiy ishi bilan uyg'unlashtirish talabalarining nafaqat badiiy qobiliyatlarini, balki ularning analitik fikrlash qobiliyatlarini ham rivojlantiradi.

Rangtasvirda interaktiv darslar va hissiy ifoda. Rangtasvir darslarida interaktiv metodlardan foydalanish talabalar uchun ijodiy jarayonni yanada qiziqarli va samarali qiladi. Interaktiv darslarda talabalar o'zaro muloqotga kirishib, ranglarning hissiy ta'sirini birgalikda o'rganadilar. Bu jarayonda har bir talaba o'zining individual hissiy tajribasini boshqa talabalarining tajribasi bilan baham ko'rishi mumkin. Bu esa o'z

navbatida talabanning ijodiy jarayonini boyitib, o'zini o'zi ifoda etishda ko'proq erkinlik beradi. Interaktiv metodlar yordamida talabalar birgalikda ranglar bilan ishlashni, ularning turli hissiy holatlarda qanday ta'sir qilishini tajribadan o'tkazadilar. Masalan, talabalarga ranglarning hissiy ta'sirini ko'rsatish uchun guruhlarga bo'linib, turli ranglar bilan ishlash topshirig'i berilishi mumkin. Har bir guruh o'ziga xos rang kombinatsiyalari yordamida hissiy holatni aks ettirishga harakat qiladi, so'ngra ularning natijalari umumiy muhokama qilinadi. Bu jarayon nafaqat ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirishga, balki ranglar va hissiyotlar o'rtasidagi bog'liqlikni chuqurroq anglashga yordam beradi.

Hissiyotlarni ranglar orqali boshqarish va ifoda etishning amaliy jihatlari.

Hissiyotlarni ranglar orqali boshqarish va ifoda etish metodi rangtasvir mashg'ulotlarida talabalarning ijodiy jarayoniga sezilarli darajada ta'sir qiladi. Ushbu metod yordamida talabalar nafaqat ranglar bilan ishlashni o'rganadilar, balki o'z his-tuyg'ularini qanday boshqarish mumkinligini ham tushunib yetadilar. Bu esa ularning badiiy tafakkurini rivojlantirishda, ijodiy jarayonlarda o'zini yanada ishonchli his qilishlarida yordam beradi. Masalan, akvarel bo'yoqlari bilan ishlashda ranglarning oqishi va aralashuvi talabanning hissiyotlarini bevosita ifoda etishiga imkon yaratadi. Shuningdek, ranglarning turli to'yinishi va intensivligi stressni kamaytirishga, ichki tinchlikni topishga yordam beradi. Ushbu jarayon, ayniqsa, nam qog'ozda ishlash texnikasida yanada aniq namoyon bo'ladi. Talabalar bu texnika orqali o'z hissiyotlarini yanada chuqurroq va erkinroq ifoda etadilar. Bundan tashqari, raqamli texnologiyalar yordamida talabalar ranglarning psixologik ta'sirini tahlil qilib, o'z his-tuyg'ularini boshqarishning yangi usullarini o'rganadilar. Raqamli bo'yoqlar yordamida ranglarni o'zgartirish va ularni shaxsiy tajribalar bilan birlashtirish talabalarning ijodiy jarayonini boyitadi va ularning ranglarni boshqarish qobiliyatini oshiradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Ranglarning inson hissiyotlariga ta'siri bo'yicha boshqa tadqiqotlar, masalan, Elliot va Maier (2014) tomonidan olib borilgan izlanishlar, ranglarning nafaqat estetik jihatdan, balki hissiy jihatdan ham qanday ishlashini o'rganadi. Ularning "Color and Psychological Functioning: A Review of Theoretical and Empirical Work" maqolasida ranglarning turli psixologik funksiyalarga ta'siri haqida batafsil tahlil keltirilgan. Rangtasvir darslarida ranglarning hissiy ta'sirini chuqurroq tushunish va ularni ijodiy jarayonda qo'llash o'quvchilarning ijodiy qobiliyatlarini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Nurtayev U. (2008). Rangshunoslik asoslari. T.: "Ilm ziyo. Nurtayev U. o'z tadqiqotlarida ranglarning ijodiy tafakkurni rivojlantirishdagi rolini o'rgangan. Uning ishlarida akvarel texnikasining nam qog'ozda ishlash usullari va talabalarning hissiy ifodasini oshirishda ranglarning ahamiyati keng tahlil qilingan. Bozorov ranglar va ijodiy fikrlashni pedagogik jarayonda qo'llash orqali talabalar ijodiy qobiliyatlarini oshirishda qanday metodlarni samarali deb hisoblaydi.

Botir Boltabayevich Baymetov, Xusan Xolmuradovich Muratov. Science and Education, 2021. Tasviriy san'atdan amaliy mashg'ulotlarida talabalarning tasvirlash mahoratlarini takomillashtirish texnologiyalari. Mazkur maqola pedagogika oliy ta'lim tizimida bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarini kasbiy tayyorlashda amaliy mashg'ulotlarning ahamiyati, shakllarni o'ziga qarab tasvirlash mahoratlarini takomillashtirish masalalariga qaratilgan. Shuningdek, unda san'at asarlarini yaratish jarayonlari bilan tanishtirish masalalari yoritilgan.

METODOLOGIYA

Tajriba metodi: Tadqiqotda talabalarning ranglar bilan ishlashdagi hissiy holatlarini kuzatish uchun tajriba metodlardan foydalanish mumkin. Bir guruh talabalar akvarel bo'yoqlari bilan nam qog'ozda ishlash usulini qo'llashlari va ranglarni ifodalashda hissiyotlarini boshqarishlari talab qilinadi. Jones (2015) tomonidan ko'rsatilgan akvarel texnikalariga asoslanib, talabalarning ijodiy erkinliklarini oshirish imkoniyatlarini tahlil qilamiz.

Interaktiv dars metodlari: Marzano va boshqalar (2001) tomonidan tavsiya etilgan interaktiv dars metodlariga asoslanib, guruh bo'lib ishlashni tashkil qilish orqali ranglarni ifodalash va hissiy boshqaruvni sinovdan o'tkazish mumkin. Talabalar o'rtasida o'zaro muloqot va bahs-munozara yaratish orqali ularning ijodiy qobiliyatlari rivojlantiriladi.

Psixologik so'rovnoma va kuzatuv: Talabalarning ranglar bilan ishlash paytidagi hissiy holatlarini aniqlash uchun psixologik so'rovnoma o'tkaziladi. Ranglarning ularning kayfiyatiga va ijodiy faoliyatlariga qanday ta'sir qilishi haqidagi savollar beriladi. Birren (1999) ranglarning psixologik ta'sirini tahlil qilishda qo'llagan usullarga tayanib, so'rovnoma natijalarini tahlil qilishimiz mumkin

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot davomida rangtasvir mashg'ulotlarida "Hissiyotlarni Ranglar Orqali Boshqarish va Ifoda Etish Metodi" talabalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishda samaradorligini tekshirishga qaratilgan bir qator metodlar va usullar qo'llanildi. Ushbu bo'limda ranglar psixologiyasi, akvarel texnikasi va raqamli texnologiyalardan foydalanish orqali talabalar ijodiy tafakkurini rivojlantirish natijalari tahlil qilinadi.

1. Ranglarning psixologik ta'sirini o'rganish natijalari. Tadqiqotning dastlabki bosqichida ranglarning psixologik ta'sirini o'rganish bo'yicha turli ilmiy manbalar tahlil qilindi. Masalan, ranglarning hissiy ta'siri haqida Birren (1999) va Elliot va Maier (2014) tomonidan olib borilgan ilmiy izlanishlar asosida, talabalar ranglar orqali hissiy holatlarini boshqarishni o'rganishdi. Eksperimentlar davomida talabalar ranglarni turli hissiy holatlarida sinab ko'rishdi va ularning kayfiyatlariga bo'lgan ta'sirini kuzatishdi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, qizil, sariq va yashil kabi ranglar talabalarda energiya va ijodiy ilhom uyg'otadi. Ayniqsa, ijodiy jarayonlar paytida qizil va to'q sariq ranglardan foydalanish talabalarni yanada faol qilishga yordam berdi. Shu bilan birga, ko'k va yashil ranglar stressni kamaytirishda samarali bo'lib, talabalar bu ranglar bilan ishlaganda o'zlarini tinch va osoyishta his qilishlarini ma'lum qilishdi. Ranglarning psixologik ta'sirini chuqurroq tushunish talabalarga o'z asarlarida ranglarni ongli ravishda qo'llash imkonini berdi.

2. Akvarel texnikasining talabalar ijodiga ta'siri. Akvarel texnikasining nam qog'ozda ishlash usuli talabalarning ijodiy erkinligini oshirishda muhim rol o'ynadi. Bu texnika yordamida talabalarning ranglar bilan tajribalari o'ziga xos ekspressiv natijalarga olib keldi. Akvarel bo'yoqlari yordamida ranglarning qog'ozda erkin oqishi talabalarga o'z ichki hissiyotlarini erkin ifoda etish imkonini berdi. Ushbu texnika yordamida o'tkazilgan mashg'ulotlar davomida talabalarning ijodiy qobiliyatlarida sezilarli o'zgarishlar kuzatildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, talabalarning ko'pchiligi nam qog'ozda ishlash orqali o'z asarlarida ko'proq erkinlikka ega bo'lishdi. Ranglarning bir-biri bilan erkin aralashuvi talabalarning tasavvurlarini kengaytirib, yangi ijodiy ifodalar yaratishga yordam berdi. Ular o'z asarlarida ranglar bilan yangi usullarni sinab ko'rishgan va shu orqali o'z

texnikalarini takomillashtirishgan. Bu usul yordamida talabalar nafaqat ranglarni boshqarishni o'rgandilar, balki o'z his-tuyg'ularini ranglar orqali ifoda etish ko'nikmalarini rivojlantirdilar.

3. Hissiyotlarni ranglar orqali boshqarishning yakuniy natijalari. Hissiyotlarni ranglar orqali boshqarish metodining qo'llanilishi talabalar ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishda samarali natijalar berdi. Ranglarning psixologik ta'sirini o'rgangan talabalar stressni kamaytirish va ijodiy jarayonlarni yanada erkin amalga oshirishga muvaffaq bo'lishdi. Ranglarning psixologik ta'sirini ongli ravishda qo'llash natijasida talabalar ijodiy jarayonlarda ko'proq mustaqil bo'lishdi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ranglarning hissiy ta'siri talabalarning ijodiy erkinligini oshirishda muhim o'rin tutadi. Talabalar o'z asarlarida ranglarni ongli ravishda qo'llash orqali o'z his-tuyg'ularini boshqarish va ifoda etish qobiliyatlarini rivojlantirishdi. Ushbu metodning natijalari talabalarning ijodiy qobiliyatlarini oshirish, stressni kamaytirish va o'z his-tuyg'ularini ifoda etishda katta muvaffaqiyatlarga erishilganligini ko'rsatdi.

XULOSA

Ranglarning psixologik ta'siri, akvarel texnikasi va raqamli texnologiyalarning birgalikda qo'llanilishi rangtasvir mashg'ulotlarida talabalarning ijodiy qobiliyatlarini oshirishda juda samarali bo'ldi. Eksperimentlar davomida talabalarning stress darajasining pasayishi, ijodiy erkinlikning oshishi va ranglar bilan ishlashdagi texnik ko'nikmalarining rivojlanishi kuzatildi. Shu asosda, hissiyotlarni ranglar orqali boshqarish metodi talabalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishda yangi imkoniyatlarni ochib berdi. Ushbu tadqiqot natijalari ranglar orqali hissiyotlarni boshqarish va ifoda etish metodikasining talabalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishda samaradorligini ko'rsatdi. Ranglarning psixologik ta'siri, akvarel texnikasining nam qog'ozda ishlash usuli va raqamli texnologiyalarning qo'llanilishi talabalarning ijodiy jarayonlariga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Tajriba natijalariga ko'ra, ushbu metodlar talabalarning ijodiy erkinligini oshirish, stressni kamaytirish va o'z his-tuyg'ularini ranglar orqali ifoda etishda samarali bo'ldi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Baymetov, B.B., & Muratov, X.X. (2021). Tasviriy san'atdan amaliy mashg'ulotlarida talabalarning tasvirlash mahoratlarini takomillashtirish texnologiyalari. *Science and Education*, 2(1), 349-356.
2. Nurtayev, U. (2008). *Rangshunoslik asoslari*. T.:Ilm ziyo.
3. Elliot, Andrew J., Maier, Markus A. *Color and Psychological Functioning: A Review of Theoretical and Empirical Work*. *Psychological Bulletin*, 2014.
4. Marzano, Robert J., Pickering, Debra J., Pollock, Jane E. *Classroom Instruction That Works: Research-Based Strategies for Increasing Student Achievement*. ASCD, 2001.
5. Khalilov, I. (2024). Zamonaviy san'atda akvarel. Klassik texnologiyaning rivojlanishi. *Journal of culture and art*, 2(3), 60-66.