

TASVIRIY SAN'ATNING INSON PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI

Muhammedyar Alliyarov

Berdaq nomidagi Qaraqalpoq Davlat Universiteti o'qituvchisi.

Kalmuratova Sholpanay Hamza qizi

Berdaq nomidagi Qaraqalpoq Davlat Universiteti talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.23392381>

Annotatsiya. Mazkur maqolada tasviriy san'atning inson psixologiyasiga ta'siri nazariy va empirik tadqiqotlar asosida tahlil qilinadi. San'at asarlarini idrok etishning kognitiv va emotsional mexanizmlari, rang va kompozitsiyaning ruhiy holatga ta'siri, ijodiy faoliyatning stressni kamaytirish va psixologik farovonlikni oshirishdagi o'rni yoritiladi. Shuningdek, san'at terapiyasi, bolalar va o'smirlar shaxsini rivojlantirishda tasviriy faoliyatning ahamiyati hamda raqamli davrda vizual madaniyatning yangi psixologik oqibatlari ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari tasviriy san'at shaxsning emotsional barqarorligi, ijodiy tafakkuri va ijtimoiy moslashuvini shakllantiruvchi muhim omil ekanini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: tasviriy san'at, psixologiya, estetik idrok, emotsiya, rang psixologiyasi, san'at terapiyasi, neyroestetika, psixologik farovonlik, ijodiy tafakkur.

Annotation. This article examines the influence of fine art on human psychology on the basis of theoretical and empirical studies. It describes the cognitive and emotional mechanisms of art perception, the effects of colour and composition on mental states, and the role of creative activity in reducing stress and improving psychological well-being. The article also considers art therapy, the importance of visual activity in the development of children and adolescents, and the psychological consequences of visual culture in the digital age.

Keywords: fine art, psychology, aesthetic perception, emotion, colour psychology, art therapy, neuroaesthetics, well-being, creative thinking.

Kirish

Insoniyat tarixida tasviriy san'at doimo ma'naviy ehtiyojlarning ifodasi bo'lib kelgan.

Ibtidoiy odamlarning g'or devoridagi rasmlaridan tortib, zamonaviy raqamli grafikagacha bo'lgan yo'lda tasvir odamga o'zini, atrofdagi dunyoni va o'z his-tuyg'ularini anglash vositasi vazifasini o'tagan. Tasviriy san'at faqat estetik zavq manbai emas: u shaxsning idroki, xotirasi, tasavvuri, hissiy holati va xulq-atvoriga ta'sir ko'rsatadigan kuchli psixologik omildir.

XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab psixologiya, nevrologiya va san'atshunoslik chorrahasida san'atning ruhiyatga ta'sirini o'rganuvchi yo'nalishlar, jumladan san'at psixologiyasi, neyroestetika va san'at terapiyasi jadal rivojlandi. Bugungi kunda stress, xavotir va ruhiy charchoq kengaygan sharoitda tasviriy san'atning ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashdagi imkoniyatlari ayniqsa dolzarb mavzuga aylandi.

Maqolaning **maqsadi** — tasviriy san'atning inson psixologiyasiga ta'sir mexanizmlarini ilmiy manbalar asosida tahlil qilish. Maqsadga erishish uchun quyidagi **vazifalar** belgilandi: san'at psixologiyasining nazariy asoslarini ko'rib chiqish; estetik idrokning kognitiv va neyrofiziologik jihatlarini yoritish; rang va kompozitsiyaning emotsional ta'sirini tahlil qilish; ijodiy faoliyat va san'at terapiyasining amaliy samaradorligini baholash; bolalar va o'smirlar rivojida o'rnini aniqlash.

Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy-tahliliy va umumlashtirish usullaridan foydalanildi. San'atning psixologik mohiyatini o'rganishda bir necha nazariy yondashuv shakllangan.

Psixoanalitik yondashuv. Zigmund Freyd san'atni ongacha bo'lgan (ongsiz) istaklar va ichki ziddiyatlarning o'zgartirilgan, ijtimoiy qabul qilinadigan shaklda ifodalanishi, ya'ni sublimatsiya mahsuli deb talqin qilgan. Karl Gustav Yung esa shaxsiy ongsizlik bilan birga kollektiv ongsizlik va arxetiplar tushunchasini kiritib, tasviriy obrazlarning umuminsoniy ramziy ma'noga ega ekanini ta'kidlagan. Bu qarashga ko'ra, rasm va ramzlar odamning ichki dunyosi bilan tashqi dunyo o'rtasida ko'prik vazifasini bajaradi. **Madaniy-tarixiy yondashuv.** L. S. Vigotskiy "San'at psixologiyasi" asarida san'atni ijtimoiy hodisa sifatida ko'rib, uning asosiy vazifasi hissiyotlarni "katarsis" orqali tozalash va qayta shakllantirish ekanini asoslab bergan Vigotskiyning fikricha, san'at asari tomoshabinda kuchli, ba'zan qarama-qarshi his-tuyg'ular uyg'otadi va ularni yuksak emotsional birlikka olib keladi.

Gestalt yondashuvi. Rudolf Arnxeym vizual idrokni passiv qabul qilish emas, balki faol, tashkillashtiruvchi jarayon deb hisoblagan. Uning fikricha, kompozitsiyadagi muvozanat, ritm, yo'nalish va kuchlar o'zaro ta'siri tomoshabinda muayyan kuchlanish yoki xotirjamlik hissinin uyg'otadi.

Eksperimental estetika. Daniel Berlayn san'at asarining ta'siri uning yangiligi, murakkabligi va kutilmaganligi kabi "kollativ o'zgaruvchilar"ga bog'liq ekanini ko'rsatdi: juda sodda yoki juda murakkab tasvirlar kamroq zavq beradi, o'rtacha darajadagi uyg'unlik esa eng yuqori estetik qoniqish keltiradi.

Bu yondashuvlar bir-birini inkor etmaydi, aksincha, san'at ta'sirining ko'p qirrali tabiatini turli tomondan ochib beradi. San'at asarini idrok etish bir necha bosqichdan iborat murakkab jarayon. Dastlab ko'rish tizimi rang, shakl, chiziq va harakat kabi elementar belgilarni ajratadi; keyin diqqat, xotira va oldingi tajriba ta'sirida tasvirning ma'nosi anglanadi; yakunda emotsional baho va estetik hukm shakllanadi. Vena integratsiyalashgan modeli (VIMAP) san'atni idrok etishni quyi (bottom-up) va yuqori (top-down) darajadagi jarayonlarning uzluksiz o'zaro ta'siri sifatida tavsiflaydi: bunda tasvirning xususiyatlari ham, tomoshabinning bilimi, kayfiyati va madaniy tajribasi ham natijani belgilaydi. Neyroestetika sohasida Semir Zeki va hamkasblari tomonidan olib borilgan tadqiqotlar go'zallik hissi miya faoliyatining muayyan hududlari, xususan, medial orbitofrontal korteks bilan bog'liq ekanini ko'rsatdi.

Vessel va hamkasblarining funksional magnit-rezonans tomografiya (fMRT) asosidagi ishida esa eng kuchli estetik kechinma uyg'otgan asarlar miyaning "default mode network" deb ataluvchi, o'z-o'zini anglash va ichki mushohada bilan bog'liq tarmog'ini faollashtirishi aniqlangan. Bu tomoshabin san'at asarini ko'rib, uni shaxsiy hayoti va kechinmalari bilan bog'lashini, ya'ni san'at bilan muloqot o'z-o'zini anglashga ham xizmat qilishini ko'rsatadi.

Bolverk va hamkasblarining tajribasida muzey asarlari bilan faol, ijodiy shug'ullanish (rasm chizish) passiv tomosha qilishga qaraganda miyaning o'z-o'zini anglash bilan bog'liq hududlari o'rtasidagi funksional bog'lanishni kuchaytirgan va psixologik chidamlilik ko'rsatkichlarini yaxshilagan. Shunga qaramay, shuni ta'kidlash kerakki, neyroestetika natijalari ko'pincha kichik tanlanmalarga asoslanadi va miya faolligi hamda ruhiy holat o'rtasidagi sababiy bog'liqlikni to'liq isbotlamaydi; shu sababli ularni ehtiyotkorlik bilan talqin qilish lozim. Tasviriy san'atning eng bevosita vositalaridan biri rangdir. Vasiliy Kandinskiy rangni ruhga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiluvchi kuch deb hisoblab, iliq ranglarni (sariq, to'q sariq) faol, harakatchan; sovuq ranglarni (ko'k, havorang) tinchlantiruvchi, ichkariga yo'naltiruvchi deb ta'riflagan.

Zamonaviy rang psixologiyasi tadqiqotlari bu qarashlarni qisman tasdiqlaydi, ammo ancha ehtiyotkor xulosalar beradi. Elliot va Maier sharhiga ko'ra, rangning psixologik ta'siri biologik moyillik, madaniy assotsiatsiyalar va vaziyatga bog'liq bo'lib, bir xil rang turli

kontekstda turlicha ma'no kasb etadi (masalan, qizil rang xavf signali sifatida ham, muhabbat ramzi sifatida ham idrok etilishi mumkin). Shuning uchun "qaysi rang qanday ta'sir qiladi" degan oddiy qoidalar o'rniga, kontekstni hisobga olgan holda xulosa qilish to'g'riroq. Shakl va kompozitsiya ham ruhiy holatga ta'sir qiladi. Gorizontall chiziqlar va simmetrik kompozitsiyalar odatda barqarorlik va xotirjamlik hissini, diagonal va keskin burchakli shakllar dinamizm va kuchlanishni uyg'otadi. Peyzaj janridagi asarlar ko'pincha tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatishi, portret asarlari esa empatiya va ijtimoiy idrokn faollashtirishi haqida tadqiqotlar mavjud. O'zbek milliy tasviriy san'ati, xususan, miniatyura, naqqoshlik va zamonaviy rassomlarning rang-barang asarlari ham madaniy o'zlikni anglash, ijobiy emotsiyalar va estetik zavq uyg'otishda alohida o'rin tutadi. Tasviriy san'at nafaqat tomosha qilish, balki ijod qilish orqali ham ruhiyatga ta'sir qiladi. Mixay Csikszentmihay tomonidan ta'riflangan "oqim" (flow) holati, ya'ni faoliyatga to'liq sho'ng'ib, vaqtni his qilmay qolish holati, rasm chizish kabi ijodiy mashg'ulotlarda tez-tez kuzatiladi va u yuqori qoniqlik hamda ichki motivatsiya bilan bog'liq. Kaymal, Rey va Muniz tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda 45 daqiqalik erkin ijodiy mashg'ulot (rasm, loy bilan ishlash, kollaj) ishtirokchilarning so'lakdagi kortizol, ya'ni stress gormoni darajasini ko'pchilik holatda pasaytirgan; ishtirokchilarning o'zlari ham mashg'ulotdan so'ng yengillik va ijodiy qoniqlik his qilganini bildirganlar. Qizig'i shundaki, san'at tajribasiga ega bo'lmaganlarda ham shunday natija kuzatilgan.

Umuman olganda, Stuckey va Nobel san'at va sog'liq o'rtasidagi bog'liqlik haqidagi tadqiqotlarni umumlashtirib, san'at bilan shug'ullanish stress, xavotir va depressiya belgilarini kamaytirishi, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashi mumkinligini ko'rsatdi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining 2019-yildagi keng qamrovli sharhi ham san'at faoliyati ruhiy va jismoniy salomatlikni qo'llab-quvvatlashda ahamiyatli ekanini tasdiqlagan. Mastandrea va hamkasblari esa san'at bilan muloqot va psixologik farovonlik o'rtasidagi bog'liqlikni emotsional va neyrobiologik darajada tahlil qilganlar.

San'at terapiyasi tasviriy faoliyatdan psixologik yordam vositasi sifatida foydalanuvchi yo'nalish bo'lib, u ayniqsa so'z bilan ifodalash qiyin bo'lgan his-tuyg'ular, travmatik kechinmalar bilan ishlashda samarali hisoblanadi. Malkiodi ta'kidlaganidek, rasm, loy, kollaj kabi vositalar mijozga o'z ichki holatini xavfsiz, bilvosita shaklda ifodalash, uni kuzatish va qayta ko'rib chiqish imkonini beradi.

San'at terapiyasi quyidagi hollarda keng qo'llaniladi: bolalar va o'smirlardagi emotsional va xulq-atvor muammolari; travmadan keyingi stress holatlari; xavotir va depressiya; keksa yoshdagilarda kognitiv susayish va yolg'izlik; onkologik va surunkali kasalliklar bilan kurashayotgan bemorlarni qo'llab-quvvatlash. Terapiya jarayonida rasmning badiiy sifati emas, balki uning ifodaviy mazmuni va mijozning o'z ijodiga munosabati muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, san'at terapiyasi malakali mutaxassis tomonidan olib borilishi kerak, chunki rasmlarni o'zboshimchalik bilan "tahlil qilish" noto'g'ri xulosalarga olib kelishi mumkin.

Bolalar uchun rasm chizish dastlabki o'zini ifoda etish shakli bo'lib, u nutq to'liq rivojlanmagan davrda fikr va hissiyotlarni yetkazish vositasi vazifasini bajaradi. Tasviriy faoliyat jarayonida mayda motorika, ko'z va qo'l harakatlarining muvofiqligi, diqqatni jamlash, fazoviy tasavvur va tasavvur qilish qobiliyati rivojlanadi. Bola rasm orqali o'z oilasi, do'stlari va atrofdagi olamga munosabatini ifodalaydi; shu sababli maktab psixologlari va pedagoglar bolaning emotsional holatini kuzatishda uning ijodiga e'tibor beradilar.

O'smirlik davrida esa tasviriy san'at o'zlikni izlash, identiklikni shakllantirish va emotsional bo'ronlarni boshqarishda yordam beradi.

Ijodiy mashg'ulotlar o'smirlarda o'ziga ishonch, mas'uliyat va kreativ tafakkurni rivojlantiradi, guruhda ishlash esa ijtimoiy ko'nikmalarni mustahkamlaydi. Ta'lim jarayonida tasviriy san'at darslarini faqat "ko'nikma" o'rgatish sifatida emas, balki shaxsni har tomonlama rivojlantirish vositasi sifatida qarash zarur.

Hozirgi kunda odam kuniga yuzlab vizual tasvirlarni ijtimoiy tarmoqlar, reklama va ommaviy axborot vositalari orqali ko'radi. Bunday vizual to'yinish bir tomondan san'atga kirish imkoniyatlarini kengaytirgan: virtual muzeylar, onlayn galereyalar va raqamli rasm chizish ilovalari dunyodagi har bir kishiga ijodkorlik imkonini bergan. Boshqa tomondan, tasvirlarning haddan tashqari ko'pligi diqqatning yuzakiligi, "ideal" obrazlar bilan qiyoslash natijasida o'z tanasi va hayotidan norozilik, estetik didning soddalashuvi kabi xavflarni ham keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun sun'iy intellekt yaratgan tasvirlar va raqamli san'at davrida vizual savodxonlik, ya'ni tasvirni tanqidiy o'qish va idrok etish ko'nikmasini rivojlantirish zamonaviy ta'limning muhim vazifalaridan biriga aylanmoqda. San'at asarlari bilan jonli muloqot, muzeylarga tashrif va shaxsiy ijodiy mashg'ulotlar raqamli muhitdagi ruhiy yuklamani muvozanatlashtirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Arnheim R. Art and Visual Perception: A Psychology of the Creative Eye. Berkeley: University of California Press, 1954.
2. Выготский Л. С. Психология искусства. Москва: Искусство, 1968.
3. Jung C. G. (ed.). Man and His Symbols. New York: Doubleday, 1964.
4. Kandinsky W. Concerning the Spiritual in Art. New York: Dover Publications, 1977 (asl nashri: 1911).
5. Berlyne D. E. Aesthetics and Psychobiology. New York: Appleton-Century-Crofts, 1971.