

## SHAXSLARARO MUNOSABATLARDA PSIXOLOGIK TA'SIR QILISH: RANG VA HIDLARDAN FOYDALANISH MEXANIZMLARI

**Ruziyev Nodirbek Ikromovich**

*O'zbekiston Respublikasi harbiy xavfsizlik va mudofaa universiteti Harbiy aviatsiya instituti milliy ifixor va harbiy vatanparvarlik siklli katta o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** *Bilim, ko'nikma va malakalar ortishi bilan shakillanib, kamolga yetgan shaxsda kamfort zonasida o'z xos simpatiyasi rivojlangan bo'ladi. O'zaro munosabatlarning samarali bo'lishida suhbatdoshning simpatiyasidan o'rinli foydalanish konstruktiv muloqotni ta'minlaydi.*

*Maqolada rang va hidlarning inson psixologiyasiga ta'siri haqida fikr yuritib, muloqotda simpatiya uyg'otishda rang hamda hidlardan samarali foydalanish bo'yicha qator sinovlar hamda tajribalar asosida quyidagi maqolani yozish shu bilan keng o'quvchilar auditoriyasiga uslubiy tavsiyalar beramiz maqsad qilganmiz.*

**Kalit so'zlar:** *dissonans, psixologik ma'cup, neurotransmitter, psixotrop, depressiyan, psixogen ta'sir.*

### KIRISH

Psixologik kurashda rangdan foydalanishning asosiy maqsadi axborot va tashviqot materiallarini to'g'ri loyihalashdir. Ularning mazmunini ranglar oralig'i bilan to'ldirish va hissiy jihatdan boyitish orqali ob'ektning muayyan reaksiyalarini qo'zg'atish mumkin. Taxmin qilinadiki:

- ☐ to'g'ri tanlangan ranglar matnni idrok etish va o'zlashtirish uchun qulay bo'lgan kerakli hissiy fonni yaratishga imkon beradi;
- ☐ mazmuniga nisbatan noto'g'ri tanlangan ranglar norozilikka sabab bo'ladi;
- ☐ rang kombinatsiyasiga salbiy munosabat matn mazmuniga tarqalishi mumkin, bu uning butun psixologik ta'siri samaradorligini pasaytiradi.
- ☐ Bundan tashqari, rangning yozuvlarni o'qishga ta'sirini hisobga olish kerak:
- ☐ odamlar rangli yozuvlarni qora va oqqa qaraganda 35% tez-tez payqashadi;
- ☐ yaxshi ko'rish va aniq idrok etish ta'minlanadi, agar ranglar aks ettirilsa: sariqda - qora, oqda - ko'k, yashil yoki qora, qizilda - yashil va aksincha;
- ☐ ranglar ko'rsatilsa, yomon ko'rish va noto'g'ri idrok etish yuzaga keladi: oqda - qizil, to'q sariq yoki sariq, qorada - to'q sariq, qizil, yashil va aksincha.

Shunday qilib, to'g'ri tanlangan ranglardan foydalanish matnni idrok etish va o'zlashtirish uchun qulay bo'lgan kerakli hissiy fonni yaratishga imkon beradi. Tarkibga nisbatan noto'g'ri tanlangan ranglar hissiy idrok etishda dissonansga olib keladi. Bunday hollarda rang kombinatsiyasiga salbiy munosabat matnning mazmuniga ham, uni tayyorlagan odamlarga ham taalluqli bo'lishi mumkin. Bu

psixologik urush mutaxassislari, shuningdek, insofsiz odamlar va korrupsion ommaviy axborot vositalari tomonidan qo'llaniladi.

Odami o'zi xohlamagan narsani qilishga majburlash uchun uning miya tuzilishini jarrohlik yo'li bilan o'zgartirish yoki uni kuch bilan majburlash umuman shart emas. Siz faqat to'g'ri dorilarni tanlashingiz va ularni mos ravishda qo'llashingiz kerak. Shunday qilib, bir necha o'n yil oldin "bi-zet" preparati paydo bo'ldi - bu odamlar massasiga samarali ta'sir qiluvchi kuchli psixotrop dori. Uni marshda, aytaylik, batalonda ishlatish kifoya va u nazoratsiz bo'lib qoladi. Garchi har bir askar deyarli normal bo'lib qolsa ham. Bugungi kunda hech kim ushbu dori asosida psixikaga ta'sir qilishning samaraliroq vositasi yaratilmaganiga kafolat bera olmaydi! Bundan tashqari, u "o'z-o'zidan" mitinglar va namoyishlarni tashkil qilish yoki hech bo'lmaganda olomondagi odamlarning xatti-harakatlarini rag'batlantirish uchun ishlatilmasligiga kafolat yo'q. Bundan tashqari, hozirgi vaqtda neyrotransmitterlar deb ataladigan odamlarning tajovuzkor xatti-harakatlarini nazorat qiluvchi (shu jumladan keskin kuchaytira oladigan) allaqachon yaratilgan.

Ba'zi hidli moddalar psixikaga kuchli ta'sir qiladi.

Amerikalik psixiatr A. Xirsh uzoq vaqt oldin ma'lum hidlar insonning o'ziga xos harakatlari va xatti-harakatlariga sabab bo'lishini aniqlagan. U oddiy, ammo juda foydali biznes bilan boshladi. U o'zi maxsus ishlab chiqqan mohiyatni do'konlarning turli bo'limlariga tarqatdi va changlanmagan bo'limlarga nisbatan tovarlar sotuvida keskin o'sish borligini aniqladi. Keyin u 3193 nafar ortiqcha vaznli ko'ngillilarni jalb qildi va ularni olti oy davomida o'rtacha 12,7 kg yo'qotishga majbur qildi. Hamma narsa juda oddiy edi - odamlar och qolishlarini his qilishlari bilan, Xirsh ularga ovqatlanishga ruxsat berdi, lekin ayni paytda ularga o'ziga xos lazzat hidini taklif qildi. Mavzular uni qanchalik tez-tez hidlasa, shunchalik ko'p vazn yo'qotdi. Ba'zilar shunchalik kuchli vazn yo'qotishdiki, ularni tajribadan olib tashlashga to'g'ri keldi. Nihoyat, tadqiqotchi hidlar ish unumdorligiga ta'sir qilishini aniqladi. Uning fikricha, hid inson his-tuyg'ularini va ular orqali odamlarning harakatlarini boshqaradigan boshqaruv paneli kabi narsadir. Hidlar yordamida siz qon bosimini oshirishingiz yoki kamaytirishingiz, yurak urishingizni sekinlashtirishingiz yoki tezlashtirishingiz, hayajonlanishingiz yoki aksincha, sizni uxlashtirishingiz mumkin.

Aniqlanishicha, ba'zi hidlar bemorlarda depressiyani yengillashtiradi va ularning kayfiyatini yaxshilaydi. Klinik tajribalar shuni ko'rsatdiki, lavanta, romashka, limon va sandal daraxti hidlari miya faoliyatini har qanday depressantga qaraganda tezroq zaiflashtiradi. Va yasemin, atirgul, yalpiz va chinnigullar kulrang modda hujayralarini kuchli qahvaga qaraganda kuchliroq rag'batlantiradi. Hidlarning kuchi ilmiy izohga ega: inson miyasida hidlarni idrok etish, ular haqidagi ma'lumotlarni qayta ishlash va xotirada saqlash uchun mas'ul bo'lgan ma'lum bo'limlar mavjud. Majoziy qilib aytganda, hid ruhning abadiy ochiq eshigi bo'lib, uni mantiq bilan boshqarib bo'lmaydi. Shuning uchun, odamlarga ta'sir qilish uchun hidlardan

foydalanganda, biz ularning ruhiyatining eng zaif nuqtasiga zarba beramiz. Psixologik urush bo'yicha mutaxassislar bundan foydalanadilar.

Xuddi shu tarzda, siz odamlar uchun zararsiz kimyoviy va biologik moddalardan foydalanishingiz mumkin. Misol uchun, siz mamlakatdagi yo'llarda yuk mashinalari shinalarini buzadigan kukunni sepishingiz mumkin; yoqilg'ini jelega aylantiradigan maxsus tarkibga ega bo'lgan neft mahsulotlari bilan tanklarni davolash mumkin; super korroziyalı kislotalar bilan metall ko'prik trusslarini yo'q qilishingiz mumkin; uchish-qo'nish yo'laklarini o'ta yopishqoq polimerlar va temir yo'l relslarini o'ta sirpanchiq bilan srpib qo'yish mumkin; odamlarni taqiqlangan hududda tez qotib qoladigan ko'pik yoki maxsus akustik generatorlar va boshqalar yordamida ushlab turish mumkin. Bularning barchasi muqarrar ravishda dushmanning ruhiyatiga kuchli tushkunlikka olib keladi, uning askarlarini mo'ljallangan jangovar vazifalarni bajara olmasligiga olib keladi va shunchaki ko'pchilikni taslim bo'lishga majbur qiladi. Psixologik urush agentliklari uzoq vaqtdan beri bunday deyarli zararsiz va og'riqsiz vositalarni qabul qilishgan.

Bu erda sanab o'tilgan psixologik ta'sirning barcha turlari bir xilda qo'llanilmaydi. Birinchi va Ikkinchi jahon urushlari davrida, asrimizning 50-80-yillaridagi qurolli to'qnashuvlarda urushayotgan davlatlar asosan axborot, tashviqot va psixogen ta'sirdan foydalandilar. Psixoanalitik, neyrolingvistik va psixotrop ta'sirlar 90-yillarda psixologik urush arsenalini to'ldirdi va psixotronik qurollar endigina dastlabki sinov bosqichidan o'tmoqda.

Psixogen ta'sirning o'ziga xos, ammo juda muhim holati bu rangning insonning psixofiziologik va hissiy holatiga ta'siri.

Shunday qilib, binafsha, qizil, to'q sariq va sariq ranglar ta'sirida odamning nafas olishi va yurak urishi tez-tez va chuqurlashib, qon bosimi ko'tarilishi, yashil, ko'k, indigo va binafsha ranglar esa aksincha ta'sir qilishi eksperimental tarzda aniqlangan. Ranglarning birinchi guruhi rag'batlantiruvchi, ikkinchisi tinchlantiruvchi.

Muayyan ranglarni afzal ko'rishda ba'zi naqshlar mavjud:

a) Inson nerv sistemasining turi bilan bog'liq. Shunday qilib, zaif asab tizimiga ega bo'lgan odamlar ko'pincha qizil va sariq ranglarni yoqtirishadi, kuchli nervlari esa yashil va ko'k.

b) o'zi vakili bo'lgan etnik guruhning tarixiy o'tmishi va shaxsiy hayotiy tajribasi bilan bog'liq. Qizil rang, masalan, qonni ko'rish yoki olovni aks ettirish bilan bog'liq va shuning uchun tashvish tug'diradi va faollikni oshiradi.

Irsiy xotirada osmon rangi sifatida namoyon bo'ladigan ko'k rang sentimental kayfiyatni uyg'otadi. Qora rang qorong'ulikka o'xshaydi va qayg'u keltiradi.

G'arbiy sivilizatsiyada oq rang odatda yorug'lik va poklik bilan bog'liq bo'lib, u ko'tarinki, tantanali kayfiyatni uyg'otadi. Biroq, yapon, xitoy va boshqa ba'zi Osiyo madaniyatlarida u sovuq va bo'shliq tushunchalari bilan birlashtirilgan, ularning

ekvivalenti o'limdir. Yapon va xitoyliklarning dafn kafanlari va motam liboslarining oq rangi, ibtidoiy xalqlarning motam rangi shundan kelib chiqqan.

Rang va tovush o'rtasida yaqin aloqa o'rnatildi. Shunday qilib, inson ovozinining teng intonatsiyalariga mos keladigan ranglar yashil va binafsha rangga ega. Ular ahamiyatsiz ifoda bilan bog'liq. Sariq, qora va qizil ranglar, aksincha, juda kuchli hissiy zaryadga ega. Qizil va sariq ranglar ijobiy kayfiyatda bo'lgan ma'ruzachilarning ovozi bilan bog'liq. Depressiya, apatiya va tashvish holatidagi odamlarning ovozi doimiy ravishda kulrang, ko'k va jigarrang ranglar bilan bog'liq.

Moviy rang qayg'u, kulrang va jigarrang - qo'rquv va charchoq holatiga eng mos keladi. Shunday qilib, ijobiy emotsional holatlar spektrning qizil-sariq uchiga, salbiy hissiy holatlar esa ko'k-binafsha rangga to'g'ri keladi. Oddiy, hissiy jihatdan neytral ifoda spektrning o'rta - yashil qismiga to'g'ri keladi. Yorqinlik va to'yinganlik ham muhim rol o'ynaydi: quyuqroq va kamroq to'yingan ranglar doimiy ravishda depressiv, befarq va xavotirli ovozlari bilan bog'liq.

Ba'zi ranglar kombinatsiyasi juda o'ziga xos hissiy ta'sirga ega. Misol uchun, qo'shimcha ranglardan foydalanish uyg'unlikni yaratadi va maksimal zavq keltiradi. O'z navbatida, noto'g'ri rang kombinatsiyasi tashvishga hissa qo'shadi va qarama-qarshi his-tuyg'ularni keltirib chiqaradi. Aytgancha, kompyuter virusiga o'rnatilgan rangli dog'larning ta'siri psixotronik qurollardan foydalanishning ba'zi usullarini ishlab chiqish uchun ishlatiladi.

Xulosa o'rnida. Inson psixologiyasiga Ranglar va hidlarning ta'siri inobatga olgan holda o'z o'rnida foydalanish tarixda insoniyat tomonidan foydalangan. Hozirgi paytda inson psixologiyasining bu jihatlarini inobatga olgan holda turli shakl va ko'rinishdagi reklamalarda keng foydalanilmoqda. Xususan, istemol mollari, parfimeriya maxsulotlarining ommalashishida psixologik imkoniyatlardan hozirda foydalanilmoqda.

## ADABIYOTLAR:

1. N.Ruziev opposes "Stressful states and behavioral reactions of a person in an extreme situation." The year 2023.

2. Ruziev.N.I characteristics of COMMUNICATIVENESS in the FORMATION of Amir TEMUR's LIFE-ACTIVITY and moral-Psychological QUALITIES Journal of Child Psychology and Psychiatry ISSN(Online): 2984-7958 Sijf Impact Factor [(2023): 5.817| Volume-7, Issue-1, published / 20-01-2024/.

3. Ruziev N. Psychology of communication category definition of interpersonal relations Republican scientific and practical conference "Topical issues of teaching social and humanitarian sciences in the renewing development of Uzbekistan". APRIL 26, 2024.

4. Ruziev N. Tema: Osobennosti razvitiya kultury obsheniya cheloveka v sovremennom obshchestve.
5. Ruziev Nodirbek Ikromovich PERCEPTUAL SIDE OF INTERPERSONAL RELATIONS IN COMMUNICATION. Western European Journal of Modern Experiments and Scientific Methods Volume 2, Issue 7, July, 2024 <https://westerneuropianstudies.com/index.php/1>.
6. Ruziyev Nodirbek Ikromovich HARBIY TA'LIM MUASSASALARI KURSANTLARIDA MULOQOT MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLAR "Buxoro psixologiya va xorijiy tillar instituti ilmiy axborotnomasi" ilmiy-amaliy jurnal.
7. Ruziyev N.I Guruhij jarayonlarda shaxslararo munosabatlar SAMO QALQONLARI ILMIY-AXBOROT JURNALI 10 (2) 2024 y.
8. Ruziev Nodirbek Ikromovich For Publication of the Paper entitled PERCEPTUAL SIDE OF INTERPERSONAL RELATIONS IN COMMUNICATION Volume 2, Issue 7, July, 202.
9. Ruziyev N.I. "HARBIY XIZMATCHILAR MULOQOTIDA EMPATIYA. SHAXSDA EMPATIYA UYG'OTISH MEXANIZIMI" O'ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA HARBIY AVIATSIYANING RIVOJLANISHI TARIXI VA ISTIQBOLLARI O'zbekiston Respublikasi harbiy aviatsiya institutining 30 yilligiga bag'ishlangan Xalqaro ilmiy – nazariy konferensiya materiallari to'plami 2024 yil 20 iyun.
10. Ruziyev N. "MULOQOT PSIXOLOGISI SHAXSLARARO MUNOSABATLARNI ANIQLASH KATEGORIYASI" "YANGILANAYOTGAN O'ZBEKISTON TARAQQIYOTIDA IJTIMOY-GUMANITAR FANLARNI O'QITISHNING DOLZARB MASALALARI" RESPUBLIKA ILMIY- USLUBIY KONFERENSIYA MATERIALLARI TO'PLAMLARI (2024-yil 26-aprel, Qarshi shahri).
11. Ruziev N. "Osobennosti razvitiya kultury osheniya cheloveka v sovremennom obshchestve" SAMO QALQONLARI ILMIY-AXBOROT JURNALI 9 (1) 2024 y.