

## RANGLAR YORDAMIDA O'QUVCHILARNING RUHIY HOLATLARINI BAHOLASH

*Sharipova Elmira Shokirovna*

*Namangan viloyati Pop  
tumani 79-maktabi psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada ranglar psixologiyasi asosida o'quvchilarning ruhiy holatlarini baholash usullari yoritilgan. Ranglarning emotsional holatga ta'siri, ularni diagnostik vosita sifatida qo'llash imkoniyatlari hamda ta'lim jarayonida rang testlaridan foydalanishning samaradorligi tahlil qilingan. Shuningdek, maktab psixologining ushbu metodni qo'llashdagi o'rni haqida fikr yuritilgan.

**Kalit so'zlar:**Ranglar psixologiyasi, ruhiy holat, emotsiya, diagnostika, o'quvchi psixologiyasi, test, rang terapiya, stress, maktab psixologi, psixologik tahlil.

### KIRISH

Ranglar inson psixologiyasiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Ular faqat estetik ahamiyatga ega bo'lib qolmay, balki insonning kayfiyati, emotsional holati va ruhiy kechinmalarini ham ifodalaydi. Shu sababli ranglar psixologiyasi ta'lim tizimida o'quvchilarning ruhiy holatini baholashda samarali vosita sifatida qo'llaniladi. O'quvchilar ranglarni tanlash orqali o'z ichki hissiyotlarini, kayfiyatini va ruhiy holatini bilvosita ifoda etadi. Masalan, yorqin ranglarga moyillik odatda ijobiy emotsional holat, faollik va optimizmni bildiradi. Qorong'i yoki sovuq ranglarni tanlash esa tushkunlik, xavotir yoki ichki zo'riqish belgisi bo'lishi mumkin.

Rang testlari psixologik diagnostikada keng qo'llaniladi. Eng mashhur metodlardan biri — Lyusher rang testi hisoblanadi. Ushbu test orqali o'quvchining hozirgi emotsional holati, stress darajasi va ichki ehtiyojlari aniqlanadi. Maktab psixologi rang tanlash natijalariga asoslanib, o'quvchiga individual psixologik yordam ko'rsatadi. Ranglar yordamida ruhiy holatni baholash jarayoni bolalar uchun qiziqarli va qulay hisoblanadi. Chunki bu usulda murakkab savollar yoki testlardan ko'ra, oddiy rang tanlash orqali ichki holatni aniqlash mumkin bo'ladi. Bu esa o'quvchilarning ochiq va samimiy javob berishiga yordam beradi.

Ta'lim jarayonida ranglardan foydalanish nafaqat diagnostika, balki psixologik korreksiya vositasi sifatida ham muhimdir. Yorqin va iliq ranglar o'quvchilarda ijobiy kayfiyatni shakllantiradi, diqqatni oshiradi va motivatsiyani kuchaytiradi. Sovuq ranglar esa tinchlantiruvchi ta'sirga ega bo'lib, stressni kamaytirishda yordam beradi.

Maktab psixologining vazifasi ranglar orqali olingan ma'lumotlarni to'g'ri tahlil qilish va o'quvchining ruhiy holatiga mos psixologik yordam ko'rsatishdan iborat.

Shuningdek, o'qituvchilar ham sinf xonalarini rang jihatdan to'g'ri tashkil etish orqali o'quvchilarning emotsional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Rang terapiya usullari ham zamonaviy psixologiyada keng qo'llanilmoqda. Bu usul orqali o'quvchilarda stressni kamaytirish, diqqatni jamlash va ruhiy barqarorlikni oshirish mumkin.

Rang - bu inson tanasiga doimo ta'sir qiladigan kuchli energiya. Odamlar rangning hayotlarida qanday ro'l o'ynashi, ularning jismoniy, ruhiy va ruhiy holatiga qanday jiddiy ta'sir ko'rsatishi haqida kam o'ylashadi. Ammo tug'ilishdan boshlab, bulutli kunda bulutlar ortidan quyosh chiqishi bilanoq, kayfiyat qanday yaxshilanishini hamma biladi. Barcha tirik mavjudotlar quyosh ostida paydo bo'lib, o'sadi. Rang uzoq vaqtdan beri insonga foydali yoki salbiy ta'sir ko'rsatadigan maxsus ma'noga ega. Ba'zi ranglar ko'zni quvontiradi, tinchlantiradi, zulm qiladi, salbiy sabab bo'ladi hissiyotlar. Har bir rang insonga boshqacha ta'sir qiladi, kiyadiselektiv xarakter. Tadqiqot ishining dolzarbligi shundaki, har bir inson hayotidagi rangning ma'nosini bilishi zarur, chunki u kayfiyatiga, his tuyg'ulariga, fikrlarga ta'sir qiladi.

Bolaning hissiy va jismoniy farovonligi uni o'rab turgan narsaga bog'liq. Bu nafaqat mavzuni rivojlantirgan muhit, balki biz ham kattalarmiz. Shaxsning har tomonlama rivojlanishi uchun biz barcha sharoitlarni yaratib berishimiz kerak. Uzoq muddatli kuzatuvlar va amaliy tajriba shuni ko'rsatadiki, rang inson tanasiga ta'siri jihatidan juda katta ahamiyatga ega. Rang bolalarning hissiy va intellektual rivojlanishi uchun kuchli hissiy rivojlanish davri. Axir, bolalar o'z tabiatiga ko'ra dunyomizning ko'plab ranglarga ko'proq moyil bo'lib, ayniqsa, bunga muhtojdirlar. Shu sababli, bola uchun rang harqanday tanqidiy vaziyatlarda maxsus "sehrli tayoq" dir. Bularning barchasi bizni ishimizda rang terapiyasi usulidan foydalanishga undadi.

Rangli terapiya - bu ma'lum bir ranglar yordamida bolaning psixoemotsional holatini to'g'irlash usuli. Bu turli xil to'lqin uzunlikdagi fotonlarning bolaning ma'lum bir rangning ta'siri tufayli, asabiylashish, haddan tashqari faollik va hatto boshlang'ich bolaning tajovuzkorligini davolashda sezilarli natijalarga erishish mumkin. Rang terapiyasining tarixi uzoq o'tmishga borib taqaladi va zamonaviy davrlarda u tibbiyot sifatida rasman tan olingan. Rangli terapiya qadimgi misrda ishlatilgan: ichimlik tayyorlanadigan meva bilan bir xil rangdagi qimmatbaxo toshlar mevali ichimlik tayyorlanadigan meva bilan bir xil rangdagi qimmatbaxo toshlar mevali ichimlik bilan idishga qo'shilgan. Shunday qilib ular kasalliklarni davoladilar. Zamonaviy ilm-fan bilan davolovchi xususiyatlarini tasdiqladi.

Gyote birinchi bo'lib ranglarning inson ruhiyatiga ijobiy va salbiy ta'sirini kashf etdi va shu bilan zamonaviy rang terapiyasining asoslarini yaratdi. U ta'kidlangan:

"Ranglar qalbg'a ta'sir qiladi: ular his-tuyg'ularini uyg'otishi, bizni tinchlantiradigan va hayajonlantiradigan va hayajonlantiradigan his-tuyg'ular va fikrlarni uyg'otishi, qayg'u va quvonchni keltirib chiqarishi mumkin". V. Bekterev

shunday degan: "Mohirlik bilan tanlangan ranglar gamuti asab tizimiga ba'zi iksirlardan ko'ra yaxshiroq ta'sir qilishi mumkin". Endi ranglarning insonning psixofiziologik holatiga ta'sir haqidagi butun ilmiy nazariya mavjud. Psixodiagnostikada insonning portretini yaratishga, uning haqiqiy psixofiziologik holatini aniqlashga va hokazolarga imkon beradigan "rang usullari" mavjud. "Menga eng yaxshi ko'rgan ranglaringizni ko'rsating - va men sizga kimligingizni aytib beraman " dedi mashhur shvetsariyalik shifokor va psixologik Maks Luscher, taniqli rang shaxsiyat testini ishlab chiqishda.

Bolalar uchun rang terapiyasi, avvalambor, ularning sevimli ranglarni aniqlashni, so'ngra iloji boricha uni o'rab turgan joyini shu rang bilan to'ldirishni o'z ichiga oladi va bolalar odatda qanday ranglarni tanlaydilar? Ular yorqin to'yingan ranglarni tanlaydilar - qizil, sariq, yashil. Bu shuni ko'rsatadiki, bolalar odatdagidek rivojlanmoqda, ular yangi, yorqin narsalarga qiziqishadi, ular dinamik va qiziquvchan. Ammo sevimli oq yoki qora ranglar bolaning o'zini tortib olganini va yolg'izlikni afzal ko'rinishini aytish mumkin. Rangli terapiya bolani bolalik va quvonchning baxtli yorqin dunyosiga qaytarishga qaratilgan. Bolalar juda sezgir va ta'sirchan, ular o'zlariga nisbatan ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lishni talab qiladi. Bundan kelib chiqadiki, baquvvat, faol, tez qaror qabul qiladigan bolalar bir xil bolalar bilan muloqot qilishadi. Va xotirjam, muvozanatni, o'ychan, lekin shubhaga moyil bolalar do'st tanlashda xuddi shunday qilishadi.

Rang o'ziga jalb qilishi va qaytarishi, xotirjamlik va qulaylik tuyg'usini yoki hayajonlantirishi va bezovta qilishi mumkin. Ranglar insonning mantig'iga emas, balki his-tuyg'ularga murojaat qiladi. Men har bir rang ongsiz assosiatsiyalarni keltrib chiqarishni aniqladim. Shuningdek, rang-barang muhit yaratdi, odamlar o'rtasidagi muloqotni tinchlantiradi va yaxshilaydi. Rang insonning holatiga sezilarli ta'sir qiladi. Shuningdek, ushbu mavzuni o'rgatishning nuqtalaridan biri shundaki, rang insonning muhim narsaga va o'ziga bo'lgan hissiy (shaxsiy-semantik) munosabatini tabiiy ravishda ifodalashga qodir. Rang hissiy munosabatlar va bizning ruhiy holatimizni o'zgartirish va bu o'zgarishni bildirish uchun rangning xususiyati salbiy tomonga ega. Agar biz kimnidir (yoki o'zimizni) rang bilan belgilasak, biz u bilan ushbu ob'ekt bizni qanday ruhiy holatga olib kelishini bildiramiz.

Rang inson ruhiyatiga ta'sir qiluvchi kuchli vositadir. Rangning kuchli vositadir. Rangning kuchli asosan ongimizning himoya mexanizmlarini "aylanib o'tish" va ongsiz darajada harakat qilish qobiliyatidir. Shuning uchun bu qobiliyatda u psixologik manipulyatsiya uchun juda jozibali vositaga aylanadi. Shunga ko'ra, zamonaviy inson atrofdagi dunyoda yaxshiroq harakat qilish uchun rang uning tanasi va ruhiyatiga qanday ta'sir qilishini bilishi va tushunishi kerak.

Olib borilgan tadqiqotlar natijasi shuni ko'rsatadiki, maktabgacha yoshdagi bolalarning 70 foizidan ko'prog'i yorqin ranglardan xush ko'rishar ekan. Masalan:

pushti rang, sabzi rang. Biroq yorqin ranglar turkumiga kirmasa ham MTT xonalarida yashil rangga urg'u berish lozim. Chunki bu rang asabni tinchlantiradi, ko'zni toliqtirmaydi va umuman olganda ijobiy xususiyatlari ko'p. Ayiqsa, doska, parta, stol, stul, shkaf kabi jihozlar, devordagi stend, plakatlar yashil rangda bo'lsa foydadan holi emas. Ko'p hollarda bolalarning mashg'ulotini a'lo darajada o'zlashtirishi xona muhitga bog'liq bo'ladi. Chunki, nafaqat bolajonlar balki, biz kattalar ham sharoit va rang ta'sirlariga tez moslashamiz va kayfiyatimiz xona yoki ish kabinetimizning sharoitiga qarab o'zgarib turishini ongli ravishda bilamiz. Bu faqatgina yashil rang bilan chegaralanib qolish degani emas, albatta. Bola ichki dunyosini yanada go'zallashtirish maqsadida boshqa ranglardan ham o'z o'rnida foydalanish kerak.

### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, ranglar yordamida o'quvchilarning ruhiy holatini baholash psixologik diagnostikaning samarali va qulay usullaridan biridir. Ranglar orqali o'quvchining emotsional holatini aniqlash va unga mos psixologik yordam ko'rsatish mumkin. O'qituvchi va psixologlarning hamkorligi ushbu metodning samaradorligini yanada oshiradi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. G'oziev E. G. Umumiy psixologiya. — Toshkent: O'qituvchi, 2017.
2. Davletshin M. G. Pedagogik psixologiya. — Toshkent, 2018.
3. Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya. — Toshkent: Sharq, 2020.
4. Hasanboyev J. va boshqalar. Pedagogika nazariyasi. — Toshkent, 2019.
5. Luscher, M. The Luscher Color Test. — Basel, 2015.