

**TALABALARDA XAVOTIR HISSINI O'RGANISH VA
DIAGNOSTIKA QILISHNING PSIXOLOGIK USULLARI**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ И
ДИАГНОСТИКИ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ**

Аминова Дильноза Орифжоновна

**Старший преподаватель (кандидат наук) кафедры педагогики и
технологического образования Термезского университета экономики и
сервиса**

Aminova Dilnoza Orifjonovna

**Termiz iqtisodiyot va servis universiteti Pedagogika va texnologik ta'lim
kafedrasi katta o'qituvchisi (PhD)**

Annotatsiya: Ushbu maqola o'quvchilarda xavotirni aniqlash va tashxis qo'yishning psixologik usullariga bag'ishlangan. Unda psixodiagnostik so'rovnomalar, proyektiv va baholash testlari, kuzatuv, suhbat va hatto fiziologik ko'rsatkichlarni o'lchash kabi turli diagnostik vositalar ko'rib chiqilgan. Maqolaning maqsadi xavotirning har tomonlama tushunilishi va samarali psixologik yordam ko'rsatish uchun ushbu usullarning ahamiyatini ta'kidlashdir.

Kalit so'zlar: hissiyot, xavotir, stress, diagnostika, metod.

Аннотация: Данная статья посвящена психологическим методам выявления и диагностики тревожности у студентов. В ней рассматриваются различные диагностические инструменты, такие как психодиагностические опросники, проективные и оценочные тесты, наблюдение, интервьюирование и даже измерение физиологических показателей. Цель статьи – подчеркнуть важность этих методов для всестороннего понимания тревожности и оказания эффективной психологической помощи.

Ключевые слова: эмоция, тревожность, стресс, диагностика, метод.

Xavotir — kelajakdagi xavf yoki muammo haqida bezovta qiluvchi, tananing va ongning javobi. Oddiy vaziyatlarda bu ogohlantirish tizimi boʻlib, xavfsizlikka olib keladi, lekin ortiqcha yoki doimiy boʻlsa inson hayoti uchun xavflidir.

Xavotirning asosiy jihatlar: Fiziologik koʻrinishi yurak tezlashadi, nafas tezlashadi, terlash, titroq, mushak tarangligi, oshqozon bezovtaligi kabilar. Kognitiv jihati xavfni kattalashtirish, fokus torayishi, qayta-qayta yomoni haqida oʻylash (ruminatsiya), eʼtiborni yoʻqotish va hokazolarda namoyon boʻladi. Xulq-atvorda chekinish, vaziyatdan qochish, tekshirish, haddan tashqari tayyorgarlik yoki ortiqcha nazorat qilish. Emotsional jihatlari bu qoʻrquv, bezovtalik, gʻijimlik, nimagadir tayyor boʻlmaslik hissidir.

Xavotir (anxiety) va qoʻrquvni oʻrgangan olimlar juda koʻp, chunki bu mavzu ham psixologiya, ham neyrobiologiya chorrahasida joylashgan. Bu sohada poydevor qoʻygan va zamonaviy tushunchalarni shakllantirgan asosiy olimlarni sanab oʻtaman:

Metodologiya

Xavotir masalasi Zigmund Freyd yaʼni psixoanaliz asoschisi tomonidan xavotirni birinchi boʻlib tizimli oʻrganilgan. U xavotirni uch turga boʻlgan:

- Realistik xavotir: Tashqi dunyodagi real xavfdan qoʻrqish.
- Nevrotik xavotir: Ichki instinktlar (id) nazoratdan chiqib ketishidan qoʻrqish.
- Maʼnaviy (moral) xavotir: Vijdon azobi yoki "Super-Ego"dan qoʻrqish.

Charlz Darvin tomonidan esa xavotir va qoʻrquv evolyutsion nuqtai nazardan tushuntirilgan. Darvinning fikricha, xavotir — bu organizmning xavfga tayyorlanishi va omon qolishi uchun zarur boʻlgan moslashuv mexanizmidir.

Aaron Bek yaʼni kognitiv psixologiya asoschisi tomonidan xavotirni fikrlashdagi xatolar bilan bogʻlab oʻrganilgan. Bekning nazariyasiga koʻra, xavotirga tushgan odam dunyoni keragidan ortiq xavfli deb hisoblaydi va oʻzining bunga dosh berish qobiliyatiga past baho beradi. Hans Selye Stress boʻyicha dunyodagi eng mashhur olim. U "Umumiy adaptatsiya sindromi" tushunchasini

fanga kiritgan. Selye xavotirning tana a'zolariga va gormonal tizimga masalan, kortizol va adrenalin qanday ta'sir qilishini isbotlab bergan. Jozef Ledu zamonaviy neyrobiolog sifatida miyadagi amigdala (bodomsimon tana) qanday qilib qo'rquv va xavotir signallarini qayta ishlashini o'rgangan. Uning tadqiqotlari xavotirning biologik ildizlarini tushunishda inqilob qildi. Rollo Mey xavotirni faqat salbiy narsa deb emas, balki inson o'sishi va erkinligi uchun zarur bo'lgan "hayotiy kuch"i deb ta'riflagan. Uning "Xavotirning ma'nosi" (The Meaning of Anxiety) kitobi bu sohadagi klassika hisoblanadi. Demak, xavotirni Freyd Ichki nizolar, Bek tomonidan noto'g'ri fikrlash deb, Selye esa biologik stressga bog'lab o'rganganlar.

Xavotirli xolatlarni paydo bo'lishi sabablariga biologik ta'sirlar (genetika, asab tizimi sezgirligi), hayotiy stress va travmalar, o'rganilgan reaksiyalar ya'ni oldin muvaffaqiyatsizlikdan keyin qochish, gormonal va jismoniy holatlar uyqusizlik, kafein, dorilarni istemol qilishni kiritish mumkin. Ushbu holatlar sodir bo'lganda inson juda tez harakat qiladi, boshqa holatlarda esa ish, munosabat va farovonlikni buzadi. Yuqoridagi vaziyatda quyidagi usullar yordam beradi: nafas olishda chuqur va sekin nafas (4-4-6 yoki 4-4-4) olish. Kognitiv jihatdan avtomatik fikrlarni yozish, dalillarni tekshirish va "Bu haqiqatmi? va Eng yomon natija qancha ehtimol?" kabi savollarga javob berish muhim. Uni davolashda uyqu, kam kofein, jismoniy faollik ham asosiy o'rinda turadi. Quyida xavotirli vaziyatlarda odamning xatti-harakatlari qanday o'zgarishi, nima uchun shunday bo'lishi va nima qilish mumkinligi haqida aniq, amaliy ma'lumot bayon qilingan. Tezkor fiziologik va tashqi belgilarga: yurak urishi tezlashadi, nafas qisqaradi, terlash, titroq xolati hamda yuz ifodasi o'zgaradi ya'ni qattiq qarash, yuzning qisilishi, tana tili qisqaradi qo'llar yopilish, oyoqlar siljishi yuz beradi.

Yuqoridagi holatlar qaror qabul qilish va harakatni tezlashtirish yoki to'xtatishga olib keladi. Ular quyidagilarda ko'rinadi: muomala ya'ni reaksiya turlari: jahldor, hujumkor, bahsni boshlash yoki "kurashish", voqea joyidan chiqib ketish, chekinish, so'zlashishni kesish, muzlab qolish, gapira olmaslik, qaror qila olmaslik, ortiqcha rozi bo'lish, rozilik orqali konfliktni oldini olish.

Har bir odamda bu holat aralash tushishi mumkin.

Kognitiv o'zgarishlar diqqat markazi torayadi, katastrofizatsiya esa eng yomoni tasavvur qilinadi natijada qaror qabul qilish qiyinlashadi, xotira va konsentratsiya pasayadi. Ruminatsiya hodisasi bir voqea haqida doimiy qayta-qayta o'ylashdir.

Xulq-atvor va "xavfsizlik" strategiyalariga odamlar yoki vazifalardan qochish, tekshirish, tasdiqlash so'rash, ortiqcha tayyorgarlik. Spirtli ichimlik yoki giyohvand moddaga murojaat qilish ba'zan kuzatiladi. Ishdan, ijtimoiy hayotdan orqaga chekinish. Ijtimoiy va ish faoliyatidagi o'zgarishlarga yaqinlar bilan tortishuv, g'azab, izolyatsiya, ish samaradorligi pasayishi hamda jamoaviy vaziyatlarda ko'proq bezovtalik yoki o'zini chetga olish.

Individual va kontekst omillariga shaxsiy tarix (travma), shaxsiy xususiyatlar (nevrotizm), madaniyat, hozirgi holat (uyqu, giyohvandlik) ham xatti-harakatni o'zgartiradi.

Xavotirli xolatlarni o'lchashda quyidagi usullardan foydalaniladi:

Dastlab sinaluvchilar kuzatish va suhbat orqali diagnostika qilinadi, so'ngra psixometrik testlar va so'rovnomalar ya'ni maxsus ishlab chiqilgan savollar to'plami orqali xavotir darajasi raqamlarda o'lchanadi. Masalan, Spilberger so'rovnomasida xavotirni ikki turga ya'ni vaziyatli (ayni damdagi) va shaxsiy (doimiy xarakterga aylangan) xavotirlikka bo'lib o'rganiladi.

Bek xavotir shkalasi (BAI)da esa jismoniy belgilarga (titroq, yurak urishi, terlash) ko'proq urg'u berilgan bo'lsa, Teylor shkalasi (MAS)da shaxsning umumiy xavotirlik darajasi aniqlanadi. Bundan tashqari proyektiv metodlar yordamida ham alohida xavotir xolatini diagnostika qilsa bo'ladi. Rorshax testidan Siyoh dog'lariga qarab inson nimalarni ko'rayotgani tahlil qilinadi. TAT (Tematik Appersepsiya Testi)da rasmga qarab hikoya tuzish so'raladi. Hikoyadagi xavfli syujetlar insonning ichki xavotiridan dalolat beradi va boshqa rasmi testlar ham mavjud. Masalan, "Odam rasmini chiz" yoki "Mavjud bo'lmagan hayvon" testlari. Chiziqning qalinligi, rasmning burchakda joylashishi yoki o'chiraverish xavotir belgisi hisoblanadi. Psixofiziologik metodlar (Biologik o'lchov)

Xavotir faqat miyada emas, tanada ham bo'lgani uchun olimlar quyidagilarni o'lchashadi, Yurak urishi (Puls)ni, u xavotirda doim tezlashadi, teri-galvanik reaksiyani teri namligining (terlashning) o'zgarishi bilan, kortizol miqdori bilan so'lak yoki qon tahlili orqali stress gormonini tekshirish orqali.

Ushbu tadqiqot ishimizda talaba yoshlarni xavotir darajasini o'lchash maqsadida 1-kurs psixologiya va boshlang'ich ta'lim yo'nalishi talaba qizlaridan 60 nafarida tadqiqot o'tkazdik. Tadqiqotda Spilberger-Xanin testidan foydalandik. Ushbu test xavotirlilikni o'rganishda dunyoda eng ko'p qo'llaniladigan "oltin standart" hisoblanadi. Uning asosiy o'ziga xosligi — xavotirni ikki xil ko'rinishga ajratishidir.

Test 40 ta savoldan iborat bo'lib, ikki qismga (shkalaga) bo'lingan:

1. Shkalalar tavsifi

A) Vaziyatli xavotirlik — 1-20 savollardan iborat. Bu insonning ayni damdagi, hozirgi vaqtdagi holatini o'lchaydi. Bu o'tkinchi holat. Masalan, imtihon oldidan, muhim uchrashuvda yoki xavfli vaziyatda ko'tariladi va tashqi sharoit o'zgarsa (imtihon tugasa), bu ko'rsatkich pasayadi.

B) Shaxsiy xavotirlik — 21- 40 savollar bo'lib, bu insonning doimiy xarakter xususiyatini o'lchaydi. Inson ob'ektiv xavf bo'lmaganda ham dunyoni qanchalik "tahdidli" deb qabul qilishga moyilligini ko'rsatadi. Bu ko'rsatkich barqaror bo'lib, insonning stressga bo'lgan umumiy reaksiyasini belgilaydi.

Har bir savolga 1 dan 4 gacha ball beriladi (1 - aslo unday emas, 4 - butunlay shunday). Savollarning bir qismi "to'g'ri" (xavotir borligini ko'rsatadi), bir qismi esa "teskari" (xavotir yo'qligini, xotirjamlikni ko'rsatadi) bo'ladi. Natijalar quyidagi formula asosida hisoblanadi:

Yig'indi = (To'g'ri savollar ballari) - (Teskari savollar ballari) + Doimiy koeffitsiyent (35 yoki 50)

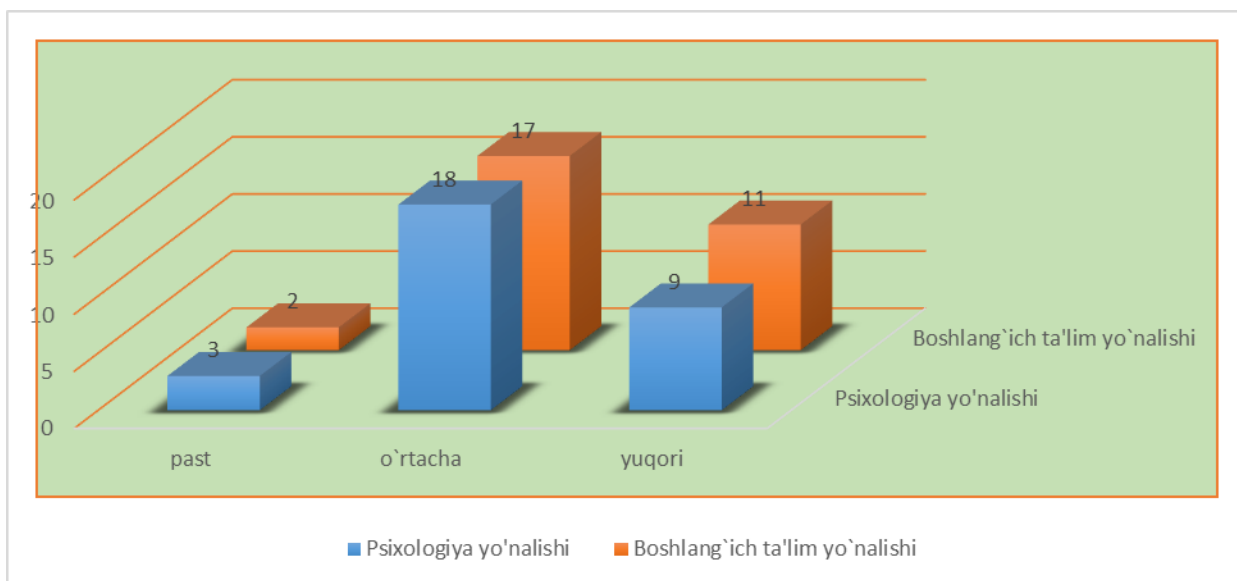
Yakuniy ball har bir shkala uchun alohida 20 dan 80 ballgacha chiqadi.

Olingan ballar quyidagicha baholanadi:

30 ballgacha: Past xavotirlik. Inson xotirjam, o'ziga ishonadi. Ammo o'ta past ball ba'zan vaziyatga befarqlik yoki mas'uliyatsizlikdan darak berishi mumkin.

31 – 44 ball: O'rtacha xavotirlik. Bu me'yor hisoblanadi. Inson real xavfga mos ravishda reaksiya bera oladi.

45 ball va undan yuqori: Yuqori xavotirlik. Vaziyatli bo'lsa: Inson hozir kuchli stress ostida. Shaxsiy bo'lsa: Inson tabiatan hamma narsadan xavotir oladi, ko'p tushkunlikka tushadi, emotsional beqaror. Ushbu metodika natijalari matematik va statistik tahlil qilingach quyidagi natijalarni oldik.



1- Rasm. Spilberger-Xanin testi natijalari

Mazkur diagrammada Spilberger–Xanin testi orqali aniqlangan shaxsiy xavotirlik darajalari ikki guruh kesimida tahlil qilingan: psixologiya va boshlang'ich ta'lim yo'nalishi talabalari.

Tahlil natijalariga ko'ra, har ikkala guruhda ham o'rtacha darajadagi xavotirlik ustunlik qiladi. Jumladan, psixologiya yo'nalishida 18 nafar, boshlang'ich ta'lim yo'nalishida esa 17 nafar respondent ushbu toifaga kiradi. Bu holat talabalarning aksariyati emotsional jihatdan nisbatan barqaror ekanligini ko'rsatadi.

Past darajadagi xavotirlik ko'rsatkichlari har ikkala guruhda ham kam uchraydi (psixologiyada 3 nafar, boshlang'ich ta'limda 2 nafar). Bu esa mutlaqo bexavotir yoki stressga past sezgir shaxslar ulushi past ekanligini bildiradi.

Yuqori darajadagi xavotirlik esa boshlang'ich ta'lim yo'nalishida (11 nafar) psixologiya yo'nalishiga (9 nafar) nisbatan biroz yuqori ekanligi kuzatiladi. Ushbu farq boshlang'ich ta'lim yo'nalishidagi talabalar orasida emotsional zo'riqish va stressga moyillik nisbatan kuchliroq ekanligini taxmin qilish imkonini beradi.

Xulosa

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, talabalar orasida xavotirlik darajasi asosan o'rtacha diapazonda bo'lib, bu psixologik me'yor sifatida baholanadi. Shu bilan birga, yuqori xavotirlik darajasiga ega bo'lgan respondentlar mavjudligi ularning psixologik holatini chuqurroq o'rganish va zarur hollarda psixokorreksion ishlarni olib borishni talab qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G'ulomov, K. N., & To'xtashev, R. N. (2009). Umumiy psixologiya. Toshkent: O'qituvchi
2. Boymirzayev, A. S. (2007). Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent: Nizomiy nomidagi TDPU.
3. Rahimov, O. R. (2011). Shaxs psixologiyasi. Toshkent: Yangi asr avlodi.
4. Qurbonova, M. R. (2015). Talabalarda ijtimoiy adaptatsiya jarayonini psixologik jihatdan takomillashtirish muammolari. Avtoreferat. Toshkent.
5. Orifjonovna, A. D. (2025). Psixosomatik kasalliklar va ularni davolash usullari. *konferensiya*, 1(1), 204-209.
6. Aminova, D. Kasbiy Imij Shakllanishida Psixologik Jihatlarning Tafovutlari. *Maktabgacha va Maktab Ta'limi Jurnali*, 676756.