



O'SMIRLARDA XAVOTIRLANISH XOLATLARINING PSIXOLOGIK DIAGNOSTIKASI XUSUSIYATLARI.

Suleymanova Toxtaxon Gaynazarovna
Andijon davlat universiteti
Umumiy psixologiya kafedrasida dotsenti

Annotatsiya: o'smirlarda xavotirlanish xolatlari, ularning psixoemotsional rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Ushbu maqolada o'smirlardagi xavotirlanishning psixologiyadagi diagnostikasi, uning shakllari va sabablari tahlil qilingan. Maqolada psixologik intervyu, testlar, anketa savolnomalari, ota-onalar va o'qituvchilardan ma'lumot olish kabi usullar orqali xavotirlanish belgilarini aniqlash usullari hamda diagnostikadagi metodikalar to'g'risidagi ma'lumotlar keltirilgan. Bundan tashqari, o'smirlarda xavotirlanishning asosiy sabablari, jismoniy, ijtimoiy, oilaviy va maktab muammolarining ta'siri o'rganilgan..

Kalit so'zlar: xavotirlanish, psixologik diagnostika, psixologik testlar, psixologik intervyu, ota-onalar va o'qituvchilardan anketalar, jismoniy rivojlanish, ijtimoiy bosim, oilaviy muammolar

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация: Состояния тревожности у подростков играют важную роль в их психоэмоциональном развитии. В данной статье рассмотрены особенности психологической диагностики тревожности у подростков, её формы и причины. В статье представлены методы диагностики тревожных состояний, такие как психологическое интервью, тесты, анкеты, сбор информации от родителей и учителей. Также исследуются основные причины тревожности у подростков, такие как физическое развитие, социальное давление, семейные проблемы и проблемы в школе.

Ключевые слова: тревожность, психологическая диагностика, психологические тесты, психологическое интервью, анкеты от родителей и учителей, физическое развитие, социальное давление, семейные проблемы.

PSYCHOLOGICAL DIAGNOSIS OF ANXIETY STATES IN ADOLESCENTS

Abstract: Anxiety states in adolescents play a significant role in their psychoemotional development. This article analyzes the psychological diagnosis of anxiety in adolescents, its forms, and causes. It discusses diagnostic methods such as psychological interviews, tests, questionnaires, and gathering information from parents and teachers. Furthermore, the article

examines the main causes of anxiety in adolescents, including physical development, social pressure, family problems, and issues in school.

Keywords: anxiety, psychological diagnosis, psychological tests, psychological interview, questionnaires from parents and teachers, physical development, social pressure, family problems.

Xavotirlanish — bu insonning ichki psixologik holati bo‘lib, tashvish, qo‘rquv va o‘y-hayajonlarning kombinatsiyasidan tashkil topadi. Xavotirlanish, odatda, insonni muayyan xavf-xatarlarga yoki noma‘lum vaziyatlarga tayyorlashga yordam beradi, lekin agar bu holat uzoq muddat davom etsa, u salbiy psixologik va jismoniy ta‘sirlar ko‘rsatishi mumkin.[2].

O‘smirlik davridagi xavotirlanishning sabablari, shakllari va ta‘sirlari turlicha bo‘lib, ular insonning o‘ziga xos psixosotsial holatiga, jismoniy va ijtimoiy rivojlanishga ta‘sir ko‘rsatadi[3.5].

1. Xavotirlanishning asosiy sabablari: [3.5].

Jismoniy o‘zgarishlar: O‘smirlik yoshidagi gormonal o‘zgarishlar asosida paydo bo‘ladigan yangiliklar (qizlarda xayz ko‘rish, ovoz o‘zgarishi) ko‘pincha shubha va xavotirni paydo qiladi. Bu, ayniqsa, o‘ziga ishonmaslik va jismoniy ko‘rinishga oid xavotirlar bilan bog‘liq bo‘ladi.(Terzit kompleksi)

Ijtimoiy bosim va ijtimoiy muammolar: O‘smirlikda do‘stlar bilan munosabatlar, ijtimoiy guruhda o‘z o‘rnini topishga intiluvchi holatlar hamda ijtimoiy intilishlar xavotirni orttiradi. Yaxshi ko‘rinish, atrofdagilarning fikriga bog‘liqlik hissini sezish yoshlarda xavotirga olib kelishi mumkin.

Oilaviy muammolar: Oiladagi muammolar (ota-ona bilan munosabatlar, oilada aka uka opa singillar munosabatlari) o‘smirlarda xavotirlanish xolatlarini keltirib chiqarishi mumkin. Aniqroq aytganda, oilaviy disfunksiyal oilalarda voyaga yetayotgan o‘smirlarda odatda yuqori darajadagi xavotirlanish xolatlari namoyon bo‘lishi kuzatilgan.

Maktabdagi muammolar: Maktabdagi ta‘lim jarayoni, tengdoshlar bilan muammolar va o‘qituvchilar bilan munosabatlar jarayonida destruktiv nizolarning paydo bo‘lishi asosida paydo bo‘lishi mumkin.

Umuman olganda ma‘lum bir me‘yoriy xavotirlanish darajasi har bir o‘smirga xos bo‘lib, undagi salbiy o‘zgarishlarga olib kelmaydi. Ayrim o‘smirlarda tengdoshlari bilan sog‘lom raqobat, xayotidagi yangi o‘zgarishlar maxlum bir ma‘noda stresli vaziyatga aylalib xavotirlanishga sabab bo‘lishi mumkin..

Ammo ko‘pincha ko‘p xavotirlanish darajasining ortishi o‘smir ruxiyatiga salbiy ko‘rsatishi, stress, depressiya, qo‘rquv xolatlarini shakllantirishi mumkin. Bunday holatlar psixosomatik kasalliklar va ijtimoiy muammolarni yaratishi mumkin. O‘smirlarda xavotirlanish xolatlarining o‘z vaqtida o‘tkazilgan psixologik diagnostikasi dolzarb ahamiyatga ega bo‘lib o‘smir shaxsi va individualligini shakllanishida ulkan ahamiyat kasb etadi.

O‘smirlarda xavotirlanish xolatlarini psixologik diagnostikasi murakkab va ko‘p jihatli jarayon hisoblanadi. Bu jarayonda har bir o‘smir ning individual xususiyatlari, psixologik holati va ijtimoiy omillar e‘tiborga olinishi kerak. O‘smirlarda xavotirlanish belgilarini aniqlash uchun quyidagi usullar va testlar qo‘llanilishi mumkin:

Psixologik intervyu: O‘smir bilan shifokor yoki psixolog o‘rtasida o‘tkaziladigan suhbatda, uning hayotdagi stressomon yoki xavotirlantiruvchi vaziyatlar haqidagi fikrlari, his-tuyg‘ulari to‘g‘risida ma‘lumot olishga intilish kerak. Bu, avvalo, oilaviy munosabatlar, maktabdagi vaziyat, shaxsiy muammolarga qarab xavotirlanish darajasini aniqlashga yordam beradi.[6].

Testlar va anketa: O‘smirlarning emotsional holatini tahlil qilish uchun turli psixologik testlar va anketa savolnomalaridan foydalanish mumkin.

Ota-onalar va o‘qituvchilardan anketalar: O‘smirning xavotirlanish holatini aniqlash uchun, oila a‘zolari va maktab o‘qituvchilaridan ham ma‘lumot olish joiz bo‘lishi mumkin. Ular o‘smirning kundalik faoliyati, ijtimoiy aloqalari va emotsional holatiga oid ma‘lumotlarni berishlari mumkin.

Qo‘shma tashhis qo‘yish: Agar xavotirlanish belgilarining sabablari yuqoridagi usullar bilan aniqlansa, u holda ushbu holatning psixologik yoki tibbiy sabablarini aniqlash uchun qo‘shma tashhis qo‘yish zarur bo‘ladi.[1]

Psixologik diagnostika natijasida, o‘smirning xavotirlanish darajasi, uning rivojlanish yoshiga mosligi va aniq psixologik muammolarni aniqlashga yordam beradi. Bu kabi diagnostika ko‘pincha empirik yo‘llar bilan (testlar, intervyu) olib boriladi, shuning uchun mutaxassislar va professional psixologlar ko‘magi muhim hisoblanadi.

Psixologik diagnostik tadqiqotlar quyidagi vazifalarni hal qiladi:[4].

1.Diagnostika uchun ma‘lumotlarni olish: Bunda o‘smir psixik holati va shaxsi xususiyatlari ba‘zi belgilarining ko‘rinishlarini o‘rganish maqsadida tadqiqot olib boriladi.

Psixologik diagnostika tadqiqotlar o‘smir psixik funktsiyalari rivojlanish darajasining, aqliy taraqqiyot darajasi, yosh va ma‘lumot bilan o‘zaro bog‘liqligini o‘rganish uchun ham o‘tkaziladi. Bu tadqiqotlar o‘smirda ma‘lum qiziqishlar, amaliy malakalar va kasb tanlash payti kelganda juda muhimdir [3].

2.Psixik taraqqiyot o‘zgarishini o‘rganish uchun zarur ma‘lumotlarni to‘plash: Agar «ko‘ndalang kesim» metodlari orqali psixologik diagnostika tadqiqot ma‘lum bosqichda o‘smir psixik taraqqiyoti darajasini, ya‘ni psixik funktsiyalar rivojlanishi lolzarb zonasi aniqlanadigan bo‘lsa, «uzunasiga kesim» (longityud) psixologik diagnostika tadqiqotlarda o‘smir psixik haëti taraqqiyoti xususiyatlari rivojlanishida, ya‘ni ta‘lim va tarbiya jaraënida o‘rganiladi [4].

Oilada o‘smirda xavotirlanish tug‘diradigan munosabatlarni aniqlashga yordam berish imkoniga ega bo‘lgan metodikalardan biri R. Berns va S. Kaufmanning "oilaning kinetik chizmasi" hisoblanadi. Ushbu metodika o‘smir tomonidan boshqa oila a‘zolarini qanday qabul qilishini va ular orasidagi o‘rnini ko‘rsatadi [3]. Test 2 qismdan iborat: oilangizni chizish va metodika yakunilangan keyin o‘smir bilan suxbatlashish asosida tashxis qo‘yiladi.

M. Z. Dukarevich tomonidan "mavjud bo'lmagan hayvonni chizish". Ushbu texnikaning ma'nosi shundaki, o'smir rasm chizganda, u o'zining ichki dunyosini, o'zini tasvirini qog'ozga o'tkazadi, loyihalashtiradi. Psixolog chizilgan rasm orqali o'smirning kayfiyati va moyilligi haqida ko'p narsalarni aytib berishi mumkin [1].

"Prognoz" usuli. Ushbu uslub Kirov Leningrad tibbiyot universitetida ishlab chiqilgan va neyropsikiyatrik beqarorlik (NEP) belgilari, stress ostida moslashish ijtimoiy adaptatsiyani buzilish xavfi bo'lgan shaxslarni dastlabki aniqlash uchun mo'ljallangan [3]

Phillips Maktabda bezovtalik testi. Testning maqsadi kichik va katta o'smirlik o'smirlarda maktab bilan bog'liq xavotirlanish darajasi va tabiatini o'rganishdir [3].

SHuningdek, o'smirlarning sinfdagi xatti-harakatlari, ularning tengdoshlari bilan shaxslararo munosabatlari ichki tizimini ko'rsatadigan sotsiometriya metodi ham qo'llaniladi.

Pedagogik psixologik kuzatuv metodi. Ushbu kuzatuvning maqsadi sinfdagi psixologik iqlimni, shuningdek, "xavf guruhida" bo'lgan o'smirlarni, liderlarni gurux ichidagi kichik guruxlarni, ularning xatti-harakatlarining tashqi belgilariga qarab aniqlashdir.

O'smirlar bilan o'tkazilgan klinik intervyu yordamida xavotirlanish xolatlarini o'smilik davrida yuzaga keltiruvchi quyidagi omillar aniqlanadi

Amaliyotchi psixolog faqatgina diagnostika natijalari bilan cheklanmasdan, keyingi korreksion rivojlanish dasturini ishlab chiqishi, o'zi bergan tavsiyalarning bajarilishini nazorat qiladi, korreksion va rivojlantiruvchi treninglarni olib borishga alohida e'tibor qaratadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

Дукаревич, М. З. Нарисуй несуществующее животное: Психологические методы и анализ. Москва:Владос.1995

Савченко, А. П. Эмоциональные и социальные проблемы психологии. Киев: Психология, 2003.

SHaripov, S. A. *Psixologik diagnostikada yangi usullar va yondashuvlar*. Toshkent: O'zbekiston davlat psixologiya instituti nashri.2013

Abdullaev, SH. *Ta'lim va tarbiyadagi psixologik muammolar*. Toshkent: Oliy ta'lim nashriyoti.2010

Rashidov, N. *Psixologik stress va uning usullari*. Toshkent: Psixologiya va sog'lomlashtirish instituti.2018