



**RUHIY VA SHAXSIY XAVOTIRLIK DARAJASINI
O'RGANISHDA PSIXODIAGNOSTIK METODLARDAN
FOYDALANISHNING PSIXOLOGIK AHAMIYATI**

Mirzakarimov Ozodbek O'tkirjon o'g'li

O'zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi 3-kurs kursanti

Toshkent. sh

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20679714>

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada inson ruhiyatidagi reaktiv (vaziyatli) va shaxsiy xavotirlik darajalarini o'rganishda psixodiagnostik metodlarning o'rni hamda ilmiy-amaliy ahamiyati kompleks tahlil qilingan. Xavotirlikning patologik holatga o'tishining oldini olishda Ch. Spilberger, Y. Xanin hamda J. Teylor kabi olimlarning test so'rovnomalaridan foydalanish metodikasi yoritilgan. Ayniqsa, ekstremal sharoitlarda, jumladan, ichki ishlar organlari xodimlarining xizmat faoliyatida xavotirlikni o'lchash orqali kasbiy "emotsional yonish" (Burnout) sindromining oldini olish mexanizmlari ilmiy asoslangan. AQSh, Buyuk Britaniya va Germaniya psixologik xizmatlarining kasbiy psixodiagnostika va xavotirlikni korreksiya qilish borasidagi ilg'or xorij tajribasi qiyosiy o'rganilib, milliy amaliyotni takomillashtirish yuzasidan aniq ilmiy-amaliy takliflar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: psixodiagnostika, ruhiy xavotirlik, shaxsiy xavotirlik, reaktiv xavotirlik, Spilberger-Xanin testi, stress, emotsional yonish, psixologik korreksiya, xorij tajribasi.

Аннотация. В данной научной статье проводится комплексный анализ роли и научно-практического значения психодиагностических методов в изучении уровней реактивной (ситуативной) и личностной тревожности в психике человека. Освещена методика использования тестовых опросников таких ученых, как Ч. Спилбергер, Ю. Ханин и Дж. Тейлор, для предотвращения перехода тревожности в патологическое состояние. Научно

Contact: 99 826 99 56



обоснованы механизмы предотвращения синдрома профессионального «эмоционального выгорания» (Burnout) путем измерения тревожности в экстремальных условиях, в частности, в служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел. Изучен передовой зарубежный опыт психологических служб США, Великобритании и Германии в области профессиональной психодиагностики и коррекции тревожности, разработаны конкретные научно-практические предложения по совершенствованию национальной практики.

Ключевые слова: психодиагностика, психическая тревожность, личностная тревожность, реактивная тревожность, тест Спилбергера-Ханина, стресс, эмоциональное выгорание, психологическая коррекция, зарубежный опыт.

Abstract. This scientific article provides a comprehensive analysis of the role and scientific-practical significance of psychodiagnostic methods in studying the levels of reactive (situational) and personal anxiety in the human psyche. The methodology of using test questionnaires by scientists such as C. Spielberger, Y. Khanin, and J. Taylor to prevent anxiety from turning into a pathological state is highlighted. The mechanisms for preventing the syndrome of professional "emotional burnout" by measuring anxiety in extreme conditions, in particular, in the official activities of internal affairs officers, are scientifically substantiated. The advanced foreign experience of psychological services in the USA, the UK, and Germany in the field of professional psychodiagnostics and anxiety correction was comparatively studied, and specific scientific and practical proposals were developed for improving national practice.

Keywords: psychodiagnostics, mental anxiety, personal anxiety, reactive anxiety, Spielberger-Khanin test, stress, emotional burnout, psychological correction, foreign experience.





Xavotirlik (Trevojnost) tushunchasi va uning psixologik tabiati

Inson psixologiyasida xavotirlik — bu noaniq xavf-xatar, tahdid yoki muvaffaqiyatsizlikni kutish natijasida yuzaga keladigan emotsional noqulaylik, ichki zo‘riqish va xavotirlanish holatidir. Agar qo‘rquv aniq bir obyektga (masalan, yirtqich hayvonga) nisbatan paydo bo‘lsa, xavotirlik ko‘pincha obyeksiz bo‘ladi va inson nima uchun o‘zini noqulay his qilayotganini tushuntirib bera olmaydi.

Psixologiyada xavotirlikning ikkita asosiy turi farqlanadi:

1. **Vaziyatli (reaktiv) xavotirlik:** Muayyan bir stressli vaziyat (imtihon topshirish, xavfli operatsiyada qatnashish, rahbar huzuriga kirish) sababli vaqtinchalik yuzaga keladigan ruhiy holat.
2. **Shaxsiy xavotirlik:** Bu insonning xarakter xususiyati bo‘lib, u hatto xavf bo‘lmagan obektiv tinch sharoitlarda ham doimiy ravishda xavfni kutish, o‘ziga ishonmaslik va pessimistik kayfiyatda bo‘lish bilan izohlanadi.

Shaxsiy xavotirlik darajasi yuqori bo‘lgan insonlar jamoada kelisha olmaydi, favqulodda vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qila olmaydi va oxir-oqibat nevroz, depressiya yoxud psixosomatik kasalliklarga chalinadi. Shu sababli, insonning, ayniqsa asab tizimi yuqori zo‘riqish ostida ishlaydigan kasb egalarining (huquq-tartibot xodimlari, shifokorlar) xavotirlik darajasini vizual emas, balki aniq **psixodagnostik metodlar** orqali o‘lchash o‘ta muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

2. Psixodagnostik metodlarning ahamiyati va qo‘llanilish taktikasi

Psixodagnostika insonning subyektiv his-tuyg‘ularini obyektiv raqamlarga, shkalalarga aylantirib beruvchi ilmiy o‘lchov vositasidir. Xavotirlikni o‘rganishda quyidagi klassik metodikalarning ahamiyati beqiyos:

- **Spilberger-Xanin metodikasi:** Ushbu test insonning aynan ayni vaqtdagi (reaktiv) xavotirligini va umuman shaxsiyatidagi (shaxsiy) xavotirligini alohida-alohida o‘lchab beruvchi yagona oltin standart hisoblanadi. Agar





sinovdan o'tuvchida shaxsiy xavotirlik yuqori, ammo reaktiv xavotirlik past chiqsa, demak bu inson tabiatan vahimachi, lekin hozirgi ish sharoitiga ko'nikkan. Agar ikkisi ham yuqori bo'lsa, u krizis (inqiroz) yoqasida turibdi.

- **J. Teylorning xavotirlik shkalasi (MAS):** Bu test xavotirlikning somatik (jismoniy) belgilarini — terlash, uyqusizlik, qaltirash, yurak o'ynashi kabi alomatlarni psixologik holat bilan bog'lab o'rganadi.
- **Lyusherning ranglar testi:** Proyektiv metodika bo'lib, shaxs o'zining xavotirlikni yashirishga (yolg'on javob berishga) uringanda, uning rang tanlash ixtiyori orqali ong ostidagi haqiqiy stress va xavotir darajasi fosh etiladi.

Psixodiagnostikaning asosiy ahamiyati shundaki, u yashirin patologiyani (depressiyaga o'tish xavfini) fosh qiladi va psixologga **psixokorreksiya** dasturini to'g'ri tuzish uchun "xarita" beradi.

3. Xorij tajribasi: AQSh, Buyuk Britaniya va Germaniya

Rivojlangan davlatlarda xavotirlik diagnostikasi kadrlarni saralash va qo'llab-quvvatlashning majburiy qismidir:

- **Amerika Qo'shma Shtatlari (AQSh):** Politsiya va harbiylar uchun psixologik diagnostika har 6 oyda majburiy o'tkaziladi. MMPI-2 (Minnesota ko'p o'lchovli shaxs so'rovnomasi) testining 7-shkalasi (Psixasteniya) bevosita shaxsiy xavotirlikni o'lchaydi. Agar ofitserning xavotirlik ko'rsatkichi me'yordan oshsa, u darhol qurolsiz xizmatga o'tkaziladi va bepul psixologik terapiyaga yuboriladi.
- **Buyuk Britaniya (UK):** Tibbiyot va huquq sohalarida "Burnout" (Emotsional yonish) ga qarshi kurashish davlat siyosati hisoblanadi. Britaniyada xavotirlik diagnostikasi ochiq emas, balki anonim elektron portallar orqali o'tkaziladi. Xodim o'z xavotirlik darajasini mustaqil test qilib, agar natija xavfli bo'lsa, maxfiy ishonch raqamlari orqali yordam so'raydi. Bu





xodimning "psixologga borsa, ishdan haydaladi" degan stigmaga (qo'rquvga) tushishini oldini oladi.

- **Germaniya:** Nemis psixologiyasida xavotirlikni tahlil qilishda "Koping-strategiyalar" (Stressni yengish yo'llari) diagnostikasiga katta e'tibor beriladi. Ya'ni, shaxs qanday qilib xavotirni yengyapti: muammoni hal qilyaptimi yoki alkogolga ruju qo'yyaptimi? Shunga qarab reabilitatsiya tayinlanadi.

4. Ilmiy-amaliy takliflar va xulosa

Xavotirlik darajasini psixodiagnostika qilish orqali jamiyatda, ayniqsa mas'uliyatli kasb egalari orasida psixologik barqarorlikni ta'minlash maqsadida quyidagi takliflar ilgari suriladi:

Birinchidan, Ekstremal kasb egalari (IIO xodimlari, qutqaruvchilar, tibbiyot xodimlari) uchun attestatsiya va tibbiy ko'rik jarayoniga Spilberger-Xanin hamda Teylor metodikalari asosida "**Majburiy ruhiy xavotirlik diagnostikasi**" modulini kiritish va natijalar asosida xodimlarning "Xavf guruhi" reyestrini shakllantirish.

Ikkinchidan, Xodimlar o'z psixologik holatini (vaziyatli xavotirligini) rahbarlikdan sir tutgan holda, erkin va anonim tarzda o'lchashi hamda onlayn konsultatsiya olishi uchun mo'ljallangan "Psixo-Nafas" (yoki shunga o'xshash) idoraviy yopiq elektron ilovasini yaratish.

Uchinchidan, Oliy ta'lim muassasalarida va tizimli tashkilotlarda faoliyat yuritayotgan amaliy psixologlarni faqatgina test oluvchi emas, balki uning natijalariga qarab Kognitiv-bixevioral terapiya (KBT) o'tkaza oladigan darajada malakasini oshirish.

Xulosa qilib aytganda, xavotirlik — insonni xavfdan ogohlantiruvchi tabiiy biologik mexanizmdir, biroq u surunkali tus olsa, shaxsni yemiradi. Psixodiagnostika bu holatni o'z vaqtida aniqlab, qalb yaralarini jarrohlik tig'isiz, to'g'ri so'z va professional korreksiya yordamida davolash imkonini beruvchi eng qudratli ilmiy vositadir.





REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasining "Ichki ishlar organlari to'g'risida"gi Qonuni. 16.09.2016 yildagi O'RQ-407-son.
2. O'zbekiston Respublikasi IIVning "Ichki ishlar organlari xodimlarini psixologik ta'minlash ishlarini tashkil etish to'g'risida"gi me'yoriy buyruqlari.
3. Гафуров И. ва бошқ. "Ички ишлар органларида психологик таъминлаш ва экстремал вазиятларда бошқариш". Ўқув қўлланма. – Тошкент: ИИБ Малака ошириш институти, 2022.
4. Спилбергер Ч.Д., Ханин Ю.Л. "Исследование тревожности (Концептуальный подход)". – Москва: Психология, 1976.
5. Taylor, J. A. "A personality scale of manifest anxiety". The Journal of Abnormal and Social Psychology, 1953.
6. Maslach, C., & Jackson, S. E. "The measurement of experienced burnout" (Emotsional yonish sindromi diagnostikasi). Journal of Occupational Behavior, 1981.
7. College of Policing. "Mental Health, Wellbeing and Psychological Screening in Policing". HM Government, London, UK, 2022.
8. Spielberger, C. D. "State-Trait Anxiety Inventory for Adults" (AQSh politsiyasida xavotirlikni o'lchash standarti). APA, 2010.

