



UO'K: 612.821

**SPIILBERGER – XANIN TESTI ORQALI TALABALARNING NERV ZO'RIQISHLARINI ANIQLASH****ОПРЕДЕЛЕНИЕ НЕРВНОГО НАПРЯЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПО ТЕСТУ СПИЛБЕРГЕРА-ХАНИНА****DETERMINATION OF NERVOUS TENSION OF STUDENTS USING THE SPIELBERGER-HANIN TEST****Axmadjonova Sadoqathon Shokirovna**   
Farg'ona davlat universiteti b.f. f.d., (PhD), dotsent**Annotatsiya**

Maqolada spilberger — xanin testi orqali talabalarning nerv zo'riqlari aniqlangan bo'lib, tahlil natijalari orqali pedagog-hodimlarni talabalarga individual yondashuvi yoki dars jarayonlarida o'ziga hos ilg'or texnologiyalardan foydalanishi, guruh xususiyatlaridan kelib chiqib talabalarga o'ziga hos yondashishni belgilab bersa, ayrim talabalarni o'z-hatti harakatlaridan ogohlantirish, o'z ustida ishlashlari, turli hil muhit sharoitiga moslashishlari test natijalari orqali tahlil etib berilgan. Tadqiqotlar 2022-2024 yillar davomida Farg'ona davlat universiteti talabali bilan o'tkazilgan bo'lib, ayni vaqtdagi shiddatli rivojlanish davrida asab sistemasi kasalliklari ko'payayotgan bosqichda, imtihonlar, oilaviy muammolar, ish jarayoni yosh organizmni zo'riqlashiga olib kelmoqda, talabalarga shu holatlarni tushuntirish ularda kundalik hayotga normal holat deb qarapashni shakllantirish depressiya, o'ta agressivlik holatlarini normallashtirishga olib kelishligi to'g'risida hulosa qilingan.

**Аннотация**

В статье нервное напряжение учащихся определяется с помощью теста Спилбергера-Ханина, а по результатам анализа педагоги-сотрудники могут ориентироваться на индивидуальный подход к учащимся или на использование в классных процессах уникальных передовых технологий, основанных на особенностях группы, предупреждать некоторых учащихся от собственных действий, работать над собой, адаптироваться к различным условиям окружающей среды, анализировались посредством результатов тестирования. Исследование проводилось со студентами Ферганского государственного университета в 2022-2024 годах, при этом в период интенсивного развития учащаются заболевания нервной системы, напрягаются экзамены, семейные проблемы, рабочий процесс. При объяснении случаев молодого организма был сделан вывод, что формирование у них нормального состояния повседневной жизни приводит к нормализации депрессивных состояний и крайней агрессивности.

**Abstract**

In the article, students' nervous tension was determined using the Spielberger-Khanin test, and based on the results of the analysis, teaching staff can focus on an individual approach to students or on the use of unique advanced technologies in classroom processes, based on the characteristics of the group, and warn some students against their own actions, work on oneself, adapt to different environmental conditions, were analyzed through test results. The study was conducted with students of Fergana State University in 2022-2024, while during the period of intensive development, diseases of the nervous system become more frequent, exams become more stressful, family problems, and the work process. When explaining the cases of young organisms, it was concluded that the formation of a normal state of everyday life in them leads to the normalization of depressive states and extreme aggressiveness.

**Kalit so'zlar:** holsizlik, nerv, tana, sindrom, depressiya, adaptatsiya, Spilberger — Xanin testi, sensor.**Ключевые слова:** слабость, нерв, организм, синдром, депрессия, адаптация, тест Спилбергера-Ханина, сенсор.**Key words:** weakness, nerve, organism, syndrome, depression, adaptation, Spielberger-Hanin test, sensor.**KIRISH**

Tabiat insonga boshqa tirik organizmlar qatori tasir o'tkazadi. Biroq insonning tabitga bo'lgan ta'siri ongli ta'sir bo'lib, sotsial mazmun kasb etadi. Odam o'zini kiritgan o'zgartrishlari bilan tabiatni o'z maqsadlariga xizmat qilishga majbur etadi, uning ustidan hukmronlik qiladi va turli xil muammolarni keltirib chiqaradi, shu sababli atrof-muhit ifloslanishi sharoitida organizmlarda yuz beradigan o'zgarishlarni o'rganish hozirgi kunning dolzarb masalalaridan biri bo'lib qolmoqda.

Jumladan, atmosfera havosi ifloslanishi natijasida ko'plab yuqumli kasalliklar paydo bo'lishi shu bilan birga havo orqali juda katta maydonlarga tarqalishi mumkin. Yaqin vaqtlarga qadar atmosfera xavosini sifati muammosi faqat ayrim sanoat markazlari va shaxarlargagina tegishli bo'lib, havoning ekologik qulay xususiyatlarini saqlab turish uchun cheklangan tadbirlari kifoya qilar edi. Endilikda esa ekologik jarayonning kuchayishi, yuzlab insonlarda asab tizimi bilan kasalliklarni keltirib chiqarmoqda.

Kundalik turmushimizda turli holatlar bizni o'rab turadi. Ba'zan asabiylik, charchoq va ortiqcha diqqat kishini holsizlanishiga olib keladi. Bu holatning surunkali davom etishi esa immunitetni tushib ketishi natijasida organizmni turli kasalliklarga chalinishiga olib keladi. Shunday kasalliklardan biri – asab tizimining zo'riqishi sindromi. Uning sabablari, belgilarini aniqlash, oddiy testlar orqali ham tahlil etilishi mumkin.

### ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Ko'pincha vegetativ-qon tomir va trofik kasalliklar bilan kechadigan surunkali og'riq sindromi bemorning hayotiy faoliyati va mehnat qobiliyatini sezilarli darajada cheklaydi, bu esa sezilarli aqliy faoliyatni talab qiladi va yashash sharoitlariga va mehnatga moslashish uchun jismoniy kuch talab qiladi. Natijada, nevrozga o'xshash reaksiyalar bilan tavsiflangan psixologik kasalliklar rivojlanadi, jumladan tashvish, depressiya. Depressiya, bu tananing adaptiv jarayonlarining parchalanishini kuchaytiradi va organizmni tiklanishiga xalaqit beradi. Surunkali og'riq 30-40% ga yetgan hollarda neyropatik xarakterga ega (Bregovskiy V.B., 2008; 2008;). Depressiya miyaning kortikal-subkortikal munosabatlaridagi disfunktsiya, integrativ jarayonlarda markaziy asab tizimida aniq o'zgarishlarga olib keladi. (Amelin A.V. va boshqalar, 2007). Neyrogen og'riqning klinik ko'rinishi polimorfizm bilan tavsiflanadi, shikastlanishning tabiati, darajasi va joylashuvi bilan belgilanadigan og'riq. Bemorlarda doimiy yoki paroksizmal og'riq paydo bo'lishi mumkin, ayniqsa og'ir variant sifatida surunkali og'riq - bu ketma-ket uch oydan olti oygacha davom etadigan doimiy kuchli og'riq bilan otadi (Kamchatnov P.R., Salnikova G.S., 2011). Biroq, somatosensor tizimning periferik va markaziy tuzilmalariga zarar etkazishni bevosita o'z-o'zidan deb hisoblash mumkin emas, neyropatik og'riqning haqiqiy sabablarini tahlil qilish kerak (Kukushkin M. L., 2010).

### NATIJA VA MUHOKAMA

Asab tizimini baholashda Spilberger - Xanin testi orqali talabalarning nerv zo'riqishlari aniqlandi.

Tadqiqotlar 2022-2024 yillar davomida FarDU tabiiy fanlar biologiya yo'nalishi talabalarida olib borildi. Tahlillar qishki sessiya davrida talabalarni bir qator xususiyatlariga ko'ra guruhlarga ajratib olinib dars jarayonida va darsdan keyingi holatda umumiy 10 daqiqa davomida olindi. Bu usul orqali talabalaraning havotir hissi, hususiy va tashqi ta'sirlar orqali yuzaga keladigan stress vaziyatini aniqlashga harakat qilindi. Xavotir hissini yuqoriligi talabalarda diqqatni jamlay olmaslik, darsga e'tiborsizlik... kabi belgilar bilan belgilansa, uzoq davom etgan ichki stress, emotsional zo'riqish keyinchalik turli darajadagi herv kasalliklarini yuzaga chiqishiga sabab bo'ladi.

Shaxsiy tashvish atrofdagilardan cho'chish va doimiy himoyalani holatini yuzaga keltiradi, natijada javob reaksiyasi sifatida asabiylik yuzaga keladi.

Testni o'tkazish, Spilberger testi tashvish holati va havotir hissiga doir 20 savoldan iborat bo'lib, testni o'tkazishda quyidagi holatlarga amal qilinadi: jumalarning har birini diqqat bilan o'qish va to'g'ri javobni chizish. Savollar haqida uzoq o'ylamaslik.

Spilberger-Hanin usuli bo'yicha sinov ikkita shakl yordamida test amalga oshiriladi:

1. Vaziyatli tashvish ko'rsatkichlarini o'lchash shakli.
2. Shaxsiy tashvish darajasini o'lchash uchun shakl.

Xulosalash quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

1. Kalit yordamida vaziyat va shaxsiy tashvish ko'rsatkichlarini aniqlash.
2. Havotir darajasini baholash asosida, sub'ektning xatti-harakatini tuzatish bo'yicha tavsiyalar berish.

Testni ishlash jarayonida qayta so'rganlar, javobni bo'yaganlar, baholanmadi. Talabalar ichida o'ta yuqori va o'ta past ball olganlar sonini kamligi, yoshlarda o'qishga bo'lgan qiziqishni ko'rsatadi.

№	Darajalar	Tarkibi	Tajribada qatnashdi	Noto'g'ri bajarganlar	20-30	31-45	46-50	51-80
1	1-bosqich	Qizlar	20	4	1	13	2	-
2		O'g'il bolalar	14	2	-	11	1	-

## BIOLOGIYA

3	4-bosqich	Qizlar	20	3	2	14	1	-	
4		O'g'il bolalar	18	1	4	13	-	-	
5		Oilali qizlar	12	2	-	3	5	2	
6		Oilali o'g'il bolalar	8	1	2	1	3	1	
7		Ishlovchi qizlar	17	2	-	7	6	2	
8		Ishlovchi o'g'il bolalar	16	2	-	8	4	2	
Jami				125	17	9	70	22	7

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, test ishlovchi talabalar tarkibi 8ta guruhchalarga bo'lingan. Test jarayonida jami 125ta talaba qatnashgan. 1-guruh. I-bosqich qiz bola talabalar (jami-20), 2-guruh. I-bosqich o'g'il bola talabalar (jami-14), 3-guruh. IV-bosqich qiz bola talabalar (jami-20), 4-guruh. IV-bosqich o'g'il bola talabalar (jami-18), 5-guruh. IV-bosqich oilali qiz bola talabalar (jami-12), 6-guruh. IV-bosqich oilali o'g'il bola talabalar (jami-8), 7-guruh. IV-bosqich ishlovchi qiz bola talabalar (jami-17), 8-guruh. IV-bosqich ishlovchi o'g'il bola talabalar (jami-16). Testni ishlash jarayonida savolni qayta so'raganlar, javobni bo'yaganlar, sherigi bilan tahlil qilganlar javob varaqasi baholanmadi. Bunday talabalar soni 13,6 % tashkil etdi, 30 ballgacha – past ball olganlar soni 7,2% ni, 31 – 44 ball – o'rtacha ball olgan talabalar soni 56 % ni, 45 va undan yuqori ball (46-80) to'plagan talabalar 23,2 %ni tashkil etgan.

O'z-o'zini baholash natijalarini tahlil qilishda shuni yodda tutish kerakki, umumiy yakuniy ko'rsatkich uchun har bir kichik o'lchov 20 dan 80 ballgacha bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, yakuniy ko'rsatkich qanchalik baland bo'lsa, tashvish darajasi ham yuqoriligini bildiradi.

Tashvish ko'rsatkichlarini sharhlashda quyidagi indikativ baholardan foydalanish mumkin:

30 ballgacha - past,

31 – 44 ball – o'rtacha;

45 va undan yuqori ball-yuqori.

Yuqori ball to'plagan talabalarda har bir hodisadan cho'chish, tashvish darajasini bo'rttirish, tahdidini sezishga moyildirlar, ular har doim havotir hissi bilan yuradilar. Shu sababli turli hil vaziyatlarga moslasha olmaydilar, (o'qish jarayonida turli sinovlardan baho olish, o'qituvchilarni o'ziga bo'lgan munosabati...) jizzaki, urishqoq yoki aksincha yig'loqi, kamgap bo'lib qolishlari mumkin.

**Kam tashvishli** odamlar uchun, aksincha, faoliyatni qo'zg'atishni sinab ko'rish kerak, faoliyatning motivatsion komponentlariga qiziqirish, muayyan muammolarni hal qilishda mas'uliyat hissini uyg'otish kerak.

**Reaktiv** (vaziyatli) tashvish holati stressli vaziyatga tushib qolganda namoyon bo'ladi va sub'ektiv noqulaylik, keskinlik, tashvish va vegetativ hayajon bilan tavsiflanadi. Tabiiyki, bu holat barqaror emas vaqt va stressli vaziyatning kuchiga qarab o'zgaruvchan intensiv o'zgaruvchan bo'ladi. (Sessiya davrida ko'p dars qoldirgan talabalarda, uzoq vaqt bemorlik...)

Shunday qilib, ushbu kichik test orqali sub'ektning haqiqiy tashvish darajasinigina emas, balki uning ta'siri ostida yoki tashvish yo'qligini aniqlash, stressli vaziyat va unga bu jarayonning intensivligi qanday ta'sir ko'rsatishini, baholashga imkon beradi.

**Shaxsiy tashvish** - bu sharoit yaratadigan tabiiy xolatdir.

Yuqori ball olganlarda bu holatlarning har biri stressli ta'sir ko'rsatadi va unga jiddiy tashvish tug'diradi. Juda yuqori shaxsiy tashvish nevroitik mojaroni yuzaga keltiradi, hissiy va nevroitik buzilishlar bilan birga psixosomatik kasalliklarga olib keladi. Ikkala kichik o'lchov uchun natijalarni taqqoslash shaxsni baholash imkonini beradi.

### XULOSA

Spilberger shkalasi, nisbatan soddaligi va samaradorligi tufayli tashvishning darajasini aniqlash, dinamik holatni baholash va turli nerv bilan bog'liq muammolarni aniqlash maqsadlarida keng qo'llaniladi. Talabalar o'zlari bilmagan holda ichki tuyg'ularini oshkor qilishadi. O'zidagi tashvish, asabiylashish bilan tanishish, shahsni atrof bilan muomalasini to'g'rlanishiga, o'z ustida ya'ni o'z his - tuyg'ularini boshqarishni o'rganishiga sabab bo'ladi. Juda yuqori reaktiv tashvish buzilgan e'tiborni, ba'zida nerv tolalarini normal ishlamasligi natijasida tanada nozik muvofiqsizliklarni keltirib chiqaradi. Bu holatning uzoq davom etishi shaxsiy tashvish nevroitik buzilishlar va psixosomatik kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Bu testdan nafaqat meditsina sohasida balki guruh murabiylari va tyutorlar foydalansa maqsadga muvofiq bo'lar edi.

**ADABIYOTLAR RO‘YXATI**

1. Амелин, А.В. Применение антидепрессантов с различным механизмом действия при хронической ежедневной головной боли / А.В. Амелин, С.В. Тарасова, Ю. Д. Игнатов [и др.] // Журн. неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 2007. – № 9. – С. 38-44.
2. Бреговский, В. Б. Болевые формы диабетической полиневропатии нижних конечностей: современные представления и возможности лечения: [обзор литературы] / В. Б. Бреговский // Боль. – 2008. – № 1. – С. 2-34.
3. Диагностики эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И. Б. Дерманова.— СПб.: Издательство «Речь», 2002. 171-С.
4. Камчатнов, П. Р. Рациональные подходы к ведению пациента с хронической болью в спине / П. Р. Камчатнов, Г. С. Сальникова // Consilium medicum. – 2011. – Т13, № 2. – С. 31-34.
5. Кукушкин, М. Л. Хронический болевой синдром / М. Л. Кукушкин // Леч. врач. – 2010. – № 4. – С. 20-23.