

O‘QUVCHILARDA IMTIHON OLDI STRESSINI KAMAYTIRISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

*Shayxontohur tumani 262-maktab psixologi
Toirova Iroda Sobit qizi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada umumta’lim maktablari o‘quvchilarida yakuniy va kirish imtihonlari oldidan yuzaga keladigan stress hamda xavotirlanish holatlari tahlil qilingan. Imtihon oldi stressini kamaytirish, o‘quvchilarning ruhiy barqarorligini ta’minlash va ularning akademik ko‘rsatkichlarini yaxshilashga qaratilgan zamonaviy, ilmiy asoslangan psixologik usullar va amaliy tavsiyalar keltirilgan.

Tayanch so‘zlar: imtihon stressi, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, xavotirlanish darajasi, autogen mashg‘ulot, emotsional intellekt, akademik muvaffaqiyat.

Kirish

Zamonaviy ta’lim tizimida o‘quvchilarning bilim darajasini baholashning asosiy mezoni imtihonlardir. Biroq, bu jarayon o‘smirlar va yuqori sinf o‘quvchilari uchun jiddiy psixologik yuklama — imtihon oldi stressini keltirib chiqaradi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, me’yoridan ortiq xavotir va stress o‘quvchining kognitiv funksiyalarini (xotira, diqqat va mantiqiy fikrlash) bloklab qo‘yadi [1]. Shu sababli, o‘quvchilarda imtihon oldi stressini kamaytirishning samarali psixologik usullarini amaliyotga joriy etish bugungi kun pedagogik psixologiyasining eng muhim vazifalaridan biridir.

Imtihon oldi stressi — bu o‘quvchining baholanish vaziyati bilan bog‘liq bo‘lgan kuchli emotsional va fiziologik reaksiyasidir. Psixologiyada Yerkson-Dodson qonuniga ko‘ra, o‘rtacha darajadagi hayajon faollikni oshiradi, ammo u haddan tashqari yuqori bo‘lsa, natija keskin pasayib ketadi. [2].

O‘quvchilarda bu holatning kuchayishiga quyidagi omillar sabab bo‘ladi:

-Muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish: Hali yakuniga yetmagan jarayonni oldindan muvaffaqiyatsizlikka uchragan holda tasrur qilish. Ota-onalar va o‘qituvchilarning yuqori kutilmalari tufayli yuzaga keladigan bosim [3].

-Vaqt yetishmasligi va tartibsizlik: Imtihonga tayyorgarlik jarayonida vaqtni to‘g‘ri taqsimlay olmaslik. Ixtiroysiz dars vaqtida ko‘p chalg‘ish va diqqatni bizilishi.

- Salbiy ichki mulotot: O‘z bilimiga ishonmaslik va "Men yiqilaman", "Hech narsani eslay olmayman" kabi destruktiv fikrlar [4]. Bu fikrlar oqibatida ba’zi holalarda o‘quvchi xotirasidagi bilimlar xuddi damino donachalari singari qulab ketgandek tuyiladi.

Stressni kamaytirishning kengaytirilgan ilmiy-psixologik usullari

1. Kognitiv-xulq-atvor yondashuvi (Cognitive-Behavioral Approach)

Ushbu usul o'quvchining stress keltirib chiqaruvchi salbiy o'ylarini ijobiy va realistik fikrlarga o'zgartirishga qaratilgan.

- Fikrlarni qayta shakllantirish (Reframing): Psixolog o'quvchilarga "Imtihon — bu mening hayotimni hal qiladigan oxirgi nuqta" degan fikrni, "Imtihon — bu mening bilimlarimni ko'rsatish va rivojlanishim uchun navbatdagi imkoniyat" degan tushunchaga o'zgartirishga yordam beradi [4].

- Kognitiv repetitsiya: O'quvchi ko'zlarini yumib, imtihon xonasiga kirganini, savollarni xotirjam o'qiyotganini va muvaffaqiyatli topshirayotganini tasavvur qiladi. Bu usul vaziyatga nisbatan miyadagi xavotir gormonlarini kamaytiradi va ijobiy emotsionalni his qilishga yordam beradi.

2. Autogen mashg'ulotlar va progressiv mushak relaksatsiyasi

-Fiziologik stress mushaklarning qisqarishi va nafas qisishi bilan kechadi. Edmund Jeykobson metodikasi bo'yicha progressiv mushak relaksatsiyasi o'quvchiga tana va ongni bo'shashtirishni o'rgatadi [5].

O'quvchiga nasaf olish mashqlari o'rgatiladi: To'rt soniya nafas olish, to'rt soniya ushlab turish va to'rt soniya davomida sekin chiqarish .Bu usul parasimpatik asab tizimini faollashtirib, yurak urishini joyiga tushiradi [6].

3. Vizualizatsiya va "Xavfsiz joy" texnikasi amaliyotda keng taqdbiq etiladi. Vizualizatsiya usuli o'quvchining emotsional holatini barqarorlashtirishga xizmat qiladi. O'quvchiga o'zini juda qulay va xavfsiz his qilgan biror makonni (masalan, tabiat qo'ynini yoki tinch xonani) ko'z oldiga keltirish va o'sha yerdagi hislarni tuyish topshiriladi. Bu texnika stressli vaziyatda tezda o'zini qo'lga olishga yordam beradi [7].

4. Taym-menejment va "Pomodoro" texnikasi

Vaqtni rejalashtira olmaslik stressning eng katta manbaidir. O'quvchilarga 25 daqiqa qat'iy dars qilish va 5 daqiqa dam olish (Pomodoro) tizimi o'rgatiladi. Bu miyaning charchashini va axborotdan to'yinib ketishining oldini oladi [1].

Xulosa va amaliy tavsiyalar

O'quvchilarda imtihon oldi stressi bilan ishlash kompleks yondashuvni talab etadi. Faqatgina fanni o'rgatish yetarli emas, balki ularda stressga chidamlilik ko'nikmalarini shakllantirish ham zarur. Maktab psixologlari va pedagoglariga quyidagilar tavsiya etiladi:

- Imtihonlardan 2-3 oy oldin o'quvchilar bilan nafas mashqlari va vizualizatsiya bo'yicha haftalik treninglar o'tkazish.

- Ota-onalar o'rtasida tushuntirish ishlarini olib borib, o'quvchiga ortiqcha yuklama va talablar qo'yishdan saqlanish choralari ko'rish [3].

- O'quvchilarda o'z-o'zini baholash va emotsional intellektni rivojlantirish orqali ularda ichki mustahkamlikni yaratish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Putwain, D. W., & Symes, W. (2014). Academic stress and anxiety: The role of parent and teacher expectations. *Journal of Educational Psychology*, 106(2). (Oila va o'qituvchi bosimining o'quvchi stressiga ta'siri).
2. Beck, A. T. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press. (Kognitiv-xulq-atvor terapiyasining salbiy o'ylarni ijobiy tomonga o'zgartirish bo'yicha asosiy qo'llanmasi).
3. Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. University of Chicago Press. (Mushaklarni bo'shashtirish orqali stressni yengish klassik metodikasi).
4. Karimova, V. M. (2019). *Oila va pedagogik psixologiya*. Toshkent: "Yangi asr avlodi". (O'zbekiston maktablaridagi o'quvchilar psixologiyasini boshqarish asoslari).
5. Nazarov, A. I. (2021). "O'quvchilarda imtihon oldi stressini korreksiyalashda vizualizatsiya va autogen mashqlarning samaradorligi". *Psixologiya jurnali*, 2(3), 88-94-betlar.