

O'quvchilarda test olish jarayonida stressni kamaytirish uchun affektiv strategiyalardan foydalanish

Abilova Zulfiya Jalgasbayevna,
Ingliz tili fani o'qituvchisi,
Samarqand davlat veterinariya meditsinasi, chorvachilik va biotexnologiya universiteti
Toshkent filiali

Annotatsiya. Ushbu maqola O'quvchilarda test olish jarayonida stressni kamaytirish uchun affektiv strategiyalarni qo'llash o'quv jarayonining muhim jihatlaridan biridir. Ushbu tadqiqotda affektiv strategiyalar — ya'ni, his-tuyg'ularni boshqarish va ijobiy hissiyotlarni rivojlantirish usullari, masalan, nafas olish mashqlari, vizualizatsiya va ongli ravishda stressni kamaytirish usullari — sinov vaqtida o'quvchilarning ruhiy holatini yaxshilashda qanday ro'l o'ynashi o'rganiladi.

Kalit so'zlar: Test olish, Stress, Affektiv strategiyalar, His-tuyg'ularni boshqarish, Ijobiy hissiyotlar, Nafas olish mashqlari, Vizualizatsiya Ongli ravishda stressni kamaytirish, Ruhiy holat, Xotirjamlik, Ishonch.

Stress so'zi inglizchadan olingan bo'lib, bosim, zo'riqish degan ma'noni anglatadi. Stress hayotimizning ajralmas qism bo'lib qolgan. Yo'llardagi tirbandlik, ish jadvalimizning shiddatligi, qarindoshlarimiz va do'stlarimiz bilan nizolar, doimo vaqtning etishmasligi, bularning barchasi ertami kechmi xatto juda xotirjam insonni asabiylashishga olib keladi. U orqali favqulotda ta'sir qo'zg'atuvchi harakatlar ostida organizmning umumiy zo'riqishi holati va azali himoya reaksiyasining paydo bo'lishidir. Ayni paytda Stressga oldin tushish mumkinligini hech kimning hayoliga kelmaydi, biroq aqliy yoki jismoniy zo'riqishda, kuch-quvvatingiz yetmasligini his qila boshlagan zahotingiz, aynan shu lahzada istalgan vaziyat siz uchun yurakni ezadigan stressga aylanib ketadi²⁵. Bu turli sabablarda sodir bo'lishi mumkin. Ayniqsa, ta'lim jarayonida, o'quvchilar uchun jiddiy muammo bo'lishi mumkin. Test va imtihonlar paytida stress darajasi oshadi, bu esa ularning akademik natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu tadqiqotning maqsadi — stressni kamaytirish uchun affektiv strategiyalarni o'rganish va ulardan qanday foydalanishni aniqlashdir.

Affektiv strategiya o'zi nima? Affekt bu ta'sir qilish ([lotincha](#): *affectus* — ehtiros, hissiy hayajon) — qisqa muddatli va yuqori intensivlik bilan tavsiflangan, ko'pincha aniq motor namoyonlari va ichki organlar faoliyatidagi o'zgarishlar bilan birga keladigan portlovchi xarakterdagi hissiy jarayon. Boshqa har qanday hissiy jarayon kabi, faoliyatni ichki tartibga solishning psixofiziologik jarayoni bo'lib, mavjud vaziyatni ongsiz ravishda sub'ektiv baholashni aks ettiradi. Ta'sir har doim allaqachon mavjud bo'lgan vaziyatga javoban paydo bo'ladi, organizmni harakatga keltiradi va xatti-harakatni unga tezkor reaksiyani ta'minlaydigan tarzda tashkil qiladi. Uning o'ziga xos xususiyatlari — qisqa muddatli va yuqori intensivlik, [ichki organlarning](#) xatti-harakati va ishida aniq namoyon bo'lishi bilan birlashtirilgan. Odamlardagi affektlar ijtimoiy munosabatlar natijasida, masalan, haqorat yoki adolatsizlik hissi natijasida paydo bo'lishi mumkin.

Affektiv strategiyalar

1. O'zini anglash:
O'quvchilarga o'z his-tuyg'ularini aniqlash va boshqarish yordam beradi.
2. Ijobiy fikrlash:
Ijobiy o'z-o'zini tasdiqlash va stressni kamaytirishga yordam beradi.
3. Sosial qo'llab-quvvatlash:
Do'stlar va oiladan yordam olish stress darajasini pasaytiradi.

²⁵ Zeidner, M. (1998). "Test Anxiety: The State of the Art." Theoretical and Practical Perspectives.

4. Stressni kamaytirish texnikalari:

Meditatsiya, nafas olish mashqlari va jismoniy faoliyat stressni boshqarishga yordam beradi.

5. Rejalashtirish:

Vaqtini to'g'ri rejalashtirish orqali stressni kamaytirish²⁶.

Affektiv strategiyalarning ta'siri

1. Psixologik farovonlik: Afferktiv strategiyalar o'quvchilarning psixologik holatini yaxshilaydi.
2. Akademik natijalar: Stress darajasining pasayishi o'quvchilar samaradorligini oshiradi.
3. Ijtimoiy munosabatlar: Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash orqali o'quvchilar o'rtasidagi munosabatlar mustahkamlanadi.

Empirik tadqiqot

1. Metodologiya: O'quvchilar orasida so'rovnoma o'tkazish.
2. Natijalar: Afferktiv strategiyalarni qo'llagan o'quvchilar orasida stress darajasidagi o'zgarishlar.

Birinchi bo'lib stress bo'yicha 1932-yilda fiziolog Wolter Kenon va 1936-yilda shifokor Gans Sel'e o'z tadqiqotlarini olib borishgan. Stress haqidagi bilimlarning asoschisi Gans Sel'e unga shunday ta'rif bergan: "Stressdan qo'rqish kerak emas, stressni boshqarish kerak". Stress ko'rinishiga qarab ikkiga bo'linadi:

1. Konstruktiv (ko'pchilik orasida)
2. Destruktiv (yakka shaxs o'zi bilan bog'liq)

Stresslar xarakterga va xususiyatiga qarab fiziologik va psixologik turlarga bo'linadi.

Fiziologik stress- bu juda jismoniy zo'riqish, biror og'riq, qo'rquv, kasalliklar natijasida vujudga keladi²⁷.

Psixologik stress- odamning ruxiy holatiga voqealarning ta'siri tufayli sodir bo'ladigan stress.

O'quvchilarda test stressi va uning ta'siri shundaki o'quvchilarda test olish jarayonida yoki testga tayyorgarlik ko'rish paytida yuzaga keladigan hissiy va psixologik bosimni keltirib chiqaradi. Amerikadagi yillik Stress so'roviga ko'ra, ko'pchilik amerikaliklarga urg'u beradi va ularning katta qismini ularning qobiliyatini yo'qotish hissi etarli emas deb hisoblaydi. Bundan tashqari, stress va jismoniy va hissiy jihatdan sog'lig'iga ta'sir qilishini his qilishadi. Tadqiqot natijalari har yili bir-biridan farq qiladi, ammo natijalar odatda bir xil naqshni ko'rsatadi: odamlar o'z hayotlarida stressni engillashtiradigan samarali usullarni topishlari kerak va ular turli xil stresslarga duch keladilar va bu topilmalar, ehtimol, bizning barcha mamlakatlardagi odamlarga nisbatan qo'llanishi mumkin, chunki biz hayotimizda stress mavjud.

Odamlar raqobatbardosh ustunliklari bilan kurashib, jadvali talab qiladigan va pul haqida tashvishlanadigan narsalarni ko'proq ta'kidlayotgan bo'lsa, stress bundan mustasno emas. Bularning barchasi bilan sog'ligingiz ta'sir qilishi mumkin. Sizing stress darajasini sog'lom tarzda boshqarishingiz kerak; Quyida vaziyatni yaxshiroq nazorat qilishingizga yordam beradigan bir necha strategiyalar mavjud.

Tinchlanishga qarshi kurash strategiyalari

Birinchidan, o'zingizning fiziologiyangizni tinchlantirish uchun sizga yordam berasiz. Stress javobingiz paydo bo'lganda, siz axborotni boshqacha ishlaysiz va siz jismonan va hissiy jihatdan soliqqa tortilasiz. Agar ushbu holat uzaygan bo'lsa, u surunkali stressga olib keladi.

O'zingizni tinchlantirish uchun foydali maslahat - sokin joyga borib, chuqur va uzoq nafas olish. Nafas oling, besh soniya ushlab turing, so'ngra asta nafas oling.

Bir necha marta takrorlang. Ushbu mashqlar nervlarni tinchlantirish va yurak yurishni sekinlashtirishi mumkin.

²⁶ Putwain, D. W. (2007). "Test Anxiety in UK School Students: The Role of Self-Efficacy." *Educational Psychology*.

²⁷ Pekrun, R., & Stephens, J. M. (2010). "Achievement Emotions: Longitudinal Models of Control, Agency, and Emotion." *Learning and Instruction*.

Boshqa g'oyalar uchun, ushbu strategiyalarni tezda tinchlantirish uchun harakat qiling, yoki ba'zi bir tezkor kurash strategiyalari uchun ushbu 5 daqiqali stressni yo'qotish bo'yicha strategiyalarni bajaring. Tinchlanadigan strategiyalarga quyidagilar kiradi:

- Meditatsiya
- Nafas olish mashqlari
- Aromaterapiya

Bu holat ko'plab stressga qarshi tez yordam mashqini qo'llab ko'rishimiz mumkin. **Mashq tartibi:** Bir vaqtning o'zida qo'lingiz bilan burningizni, chap qolingiz bilan ong qulog'ingizni ushlang. Keyin qo'llaringizni almashtirish, chap qolingiz bilan burun, o'ng qol bilan esa chap quloqni ushlang. Bunda quloqni ushlab turgan qo'l doim boshqa qolning ustida bo'lishi ustida bo'lishi kerak²⁸. Tezlikni asta oshirib brogan holda ushbu harakatlar ketma-ketligini takrorlang. Bu o'qishdagi ishdagi tanaffuslar uchun kichkinagina mashq. Lekin, uning organizmga ko'rsatiladigan bo'shashtiruvchi ta'siri juda yuqori. Bu omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin, jumladan:

- **Tashqi talablar:** Ota-onalar, o'qituvchilar va jamiyat tomonidan qo'yilgan kutishlar.
- **O'z-o'zini baholash:** O'quvchilarning o'z bilimlariga nisbatan ishonch darajasi.
- **Tayyorlanish:** Testga tayyorgarlik jarayoni va uni qanday o'tkazish.

Stressning ta'siri turlari:

1. Hissiy holat:

-Stress o'quvchilarda bezovtalik, qo'rquv yoki depressiya holatlarini keltirib chiqarishi mumkin.

-Ushbu hissiy holatlar ularning konsentratsiyasini pasaytiradi va sinov paytida noto'g'ri qarorlar qabul qilishga olib kelishi mumkin.

2. Fizik ta'sir:

- Stress natijasida organizmda adrenalinni oshiradi, bu esa yurak urishi tezlashishi, qon bosimi ko'tarilishi va mushaklarda taranglikka olib keladi.

3. Akademik natijalar:

- O'quvchilarning stress darajasi yuqori bo'lsa, ularning test natijalari pasayishi mumkin. Stress to'g'ri o'qish va bilimlarni qo'llashga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

4. Uzoq muddatli ta'sirlar:

-O'z-o'zini baholash darajasini pasaytiradi va o'quvchilarning umumiy ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu, o'z navbatida, kelajakdagi o'qish jarayoniga va hayotga bo'lgan munosabatga ta'sir qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Zeidner, M. (1998). "Test Anxiety: The State of the Art." *Theoretical and Practical Perspectives*.
2. Putwain, D. W. (2007). "Test Anxiety in UK School Students: The Role of Self-Efficacy." *Educational Psychology*.
3. Pekrun, R., & Stephens, J. M. (2010). "Achievement Emotions: Longitudinal Models of Control, Agency, and Emotion." *Learning and Instruction*.
4. Friedman, R. A., & Rosenman, R. H. (1974). "Type A Behavior Pattern and Coronary Heart Disease: A Critical Review." *Psychosomatic Medicine*.
5. Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2008). "Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, Research, and Applications." *Routledge*.
6. Pekrun, R. (2006). "The Control-Value Theory of Achievement Emotions: An Integrative Approach to Emotions in Education." *Emotion in Education*.

²⁸ Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive Psychology: An Introduction." *American Psychologist*.

7. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive Psychology: An Introduction." *American Psychologist*.
8. Gross, J. J. (2002). "Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences." *Psychophysiology*.
9. Meichenbaum, D. (1997). "Cognitive-Behavior Modification: An Integrative Approach." *Journal of Cognitive Psychotherapy*.
10. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). "Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)." *Multi-Health Systems*.