

TALABALARDA STRESS VA IMTIHON OLDIDAN XAVOTIRNING XOTIRAGA TA'SIRI

Xalmuratova Dilaram Abdikarimovna

*Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti "Psixologiya" kafedrası
o'qituvchisi Tel: +998998594853;*

Fayzullayeva Fayyoza Sayfulla qizi

*Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti "Pedagogika-Psixologiya
va Inklyuziv ta'lim" fakulteti "Maxsus Pedagogika-Surdopedagogika" yo'nalishi talabasi.*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada talabalarda imtihon oldidan yuzaga keladigan stress va xavotirning xotira faoliyatiga ta'siri tahlil qilingan. Stressning fiziologik va psixologik mexanizmlari, kortizol gormoni orqali xotira jarayonlariga ko'rsatadigan salbiy ta'siri yoritilgan. Shuningdek, stressni kamaytirish, emotsional muvozanatni saqlash va o'quv samaradorligini oshirish bo'yicha tavsiyalar berilgan.*

Kalit so'zlar: *stress, xavotir, imtihon, talaba, xotira, kortizol, kognitiv jarayonlar, psixologik holat, motivatsiya.*

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА И ПРЕЭКЗАМЕНАЦИОННОГО ВОЛНЕНИЯ НА ПАМЯТЬ СТУДЕНТОВ.

Аннотация: *В статье рассматривается влияние стресса и тревожности перед экзаменами на память студентов. Анализируются физиологические и психологические механизмы стресса, отрицательное воздействие гормона кортизола на процессы памяти. Также представлены рекомендации по снижению уровня стресса, сохранению эмоционального равновесия и повышению учебной эффективности.*

Ключевые слова: *стресс, тревожность, экзамен, студент, память, кортизол, когнитивные процессы, психологическое состояние, мотивация.*

THE EFFECT OF STRESS AND PRE-EXAM ANXIETY ON STUDENTS' MEMORY.

Annotation: *This article examines the impact of stress and pre-exam anxiety on students' memory. It explores the physiological and psychological mechanisms of stress and the negative effects of cortisol on memory processes. The paper also provides recommendations for reducing stress, maintaining emotional balance, and improving learning performance.*

Keywords: *stress, anxiety, exam, student, memory, cortisol, cognitive processes, psychological state, motivation.*

Stress atamasi birinchi marta XX asr o'rtalarida kanadalik fiziolog G. Selye tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan. U stressni organizmning har qanday talab yoki bosimga nisbatan umumiy moslashuv javobi sifatida ta'riflagan. Stress ijobiy va salbiy shakllarda namoyon bo'lishi mumkin. Ijobiy stress insonni faol harakatga undaydi, diqqatni jamlaydi va natijaga erishish istagini kuchaytiradi. Salbiy stress esa aksincha, insonning ruhiy barqarorligini buzadi, asabiylik, charchoq, diqqatning pasayishi va xotira buzilishiga olib keladi.

Stress paytida inson organizmida adrenalin va kortizol gormonlari faol ishlab chiqiladi. Ular "kurash yoki qochish" reaksiyasini faollashtirib, yurak urishini tezlashtiradi, qon bosimini oshiradi va miyada energiya iste'molini kuchaytiradi. Ammo ushbu holat uzoq davom etsa, gipokamp (xotira shakllanishi uchun mas'ul miya sohasi)da neyron aloqalar zaiflashadi. Tadqiqotlarga ko'ra, kortizol darajasining ortishi yangi ma'lumotni o'zlashtirish va eslab qolish jarayonlarini qiyinlashtiradi. Shuningdek, stress gipokamp bilan bir qatorda prefrontal korteks (mantiqiy fikrlash, qaror qabul qilish markazi) faoliyatiga ham salbiy ta'sir qiladi. Natijada inson diqqatini jamlay olmaydi, fikr almashinuvi va axborotni qayta ishlash tezligi sekinlashadi.

Imtihonoldi xavotir — bu talabalarda imtihon yaqinlashgani sari kuchayadigan ruhiy zo'riqish holatidir. Bu holatning ildizida quyidagi omillar yotadi:

- Muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv. Talaba baho yoki natijaga haddan tashqari ahamiyat beradi;
- Ota-ona va o'qituvchi kutgan natijani oqlash bosimi;
- Vaqt yetishmasligi va tayyorgarlikning sustligi;
- O'ziga ishonchsizlik va o'rtoqlar bilan solishtirish tendensiyasi.

Psixolog C. D. Spielberger tomonidan ishlab chiqilgan "Holat va shaxsiy tashvish" nazariyasiga ko'ra, imtihonoldi xavotir ikki turda namoyon bo'ladi:

Holatli xavotir – ma'lum bir vaziyatga (imtihon, suhbat, chiqish) bog'liq qisqa muddatli tashvish;

Shaxsiy xavotir – shaxsning umumiy emotsional beqarorligi, doimiy tashvishlanishga moyilligi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi holatli xavotir paytida talabalarining ishchi xotira hajmi kamayadi. Ishchi xotira — bu insonning bir vaqtning o'zida axborotni saqlash va qayta ishlash qobiliyatidir. Xavotir kuchayganda, diqqat tashvish manbalariga qaratiladi, natijada o'quv materiali bilan ishlashga resurslar kamayadi.

Xotira – bu axborotni qabul qilish, saqlash, qayta ishlash va esga tushirish jarayonlaridan iborat murakkab kognitiv tizimdir. Stress xotiraning har bir bosqichiga turlicha ta'sir ko'rsatadi:

Qabul qilish: stress diqqatni chalg'itib, yangi ma'lumotni to'g'ri kodlashga to'sqinlik qiladi;

Saqlash: yuqori darajadagi kortizol gipokampdagi neyron aloqalarni zaiflashtiradi, uzoq muddatli xotira shakllanishi sekinlashadi;

Esda saqlash: tashvish holatida talaba kerakli ma'lumotni esga tushira olmaydi, "blokirovka" holati yuz beradi.

Shuningdek, stressning surunkali shakli miyada sinaptik plastiklikni kamaytiradi, bu esa o'qish va eslab qolish samaradorligini pasaytiradi. Shu bois, stress bilan bog'liq xotira buzilishlari vaqtinchalik bo'lishi mumkin, biroq doimiy stressda bu jarayon surunkali tus oladi.

Pedagogik nuqtai nazardan, stress o'quv jarayonining barcha bosqichlariga — motivatsiya, o'rganish, baholash va natijani eslab qolish jarayonlariga — ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki:

- O'rta darajadagi stress talabaning faol motivatsiyasini oshiradi;
- Yuqori darajadagi stress esa ta'lim samaradorligini pasaytiradi;
- Stress ostidagi talabalar ko'proq mexanik yodlashga o'tadi, mantiqiy tushunish esa kamayadi

Stress holatida baholash jarayonida talaba xatolikka moyil bo'ladi, hatto tayyor bilimni ham to'g'ri ifoda eta olmaydi.

Bu holatlar stressni faqat psixologik emas, balki pedagogik muammo sifatida ham ko'rish zarurligini ko'rsatadi.

Stressni kamaytirish uchun kompleks yondashuv talab etiladi. Quyida ilmiy jihatdan asoslangan usullar keltirilgan:

1. Nafas mashqlari va meditatsiya. Bu usullar yurak urishini me'yorga keltirib, parasimpatik asab tizimini faollashtiradi.

2. Jismoniy mashqlar. Yugurish, yoga, suzish kabi faoliyatlar endorfinlar ishlab chiqarilishini kuchaytiradi va kortizol darajasini pasaytiradi.

3. Uyqu gigiyenasi. 7–8 soatlik sifatli uyqu o'rganilgan ma'lumotni konsolidatsiya (mustahkamlash) qilishda muhim rol o'ynaydi.

4. Tayyorlanish strategiyasi. O'quv rejasini vaqtida tuzish, materialni bo'lib o'rganish stressni kamaytiradi.

5. Ijobiy fikrlash va o'zini rag'batlantirish. "Men eplay olaman" kabi kognitiv o'zini ishontirish usullari xavotirni pasaytiradi.

6. Psixologik yordam. Oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini yo'lga qo'yish, stressni boshqarish bo'yicha treninglar o'tkazish samarali natija beradi.

Stressni to'liq yo'qotish emas, balki uni ijobiy boshqarish o'qituvchi va talaba o'rtasidagi o'zaro muloqotda muhim o'rin tutadi. O'qituvchilar imtihon paytida qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratishlari, baholashda konstruktiv yondashuvni tanlashlari zarur. Ijobiy psixologik muhitda talaba o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta oladi, bu esa o'qish samaradorligini oshiradi.

Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, talabalarda stress va imtihonoldi xavotir holatlari xotira faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'rtacha darajadagi stress o'qishga turtki bo'lishi, motivatsiyani oshirishi mumkin, ammo ortiqcha xavotir diqqatni chalg'itadi, ishchi xotira hajmini kamaytiradi va ma'lumotni esga tushirish jarayonini qiyinlashtiradi. Stressning fiziologik asosi — kortizol gormoni faolligining ortishi,

psixologik sababi esa o'ziga ishonchsizlik va muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquvdir. Shu bois, talabalarda stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish, ijobiy psixologik muhit yaratish hamda sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega.

Umuman olganda, stressni to'liq bartaraf etish emas, balki uni ijobiy boshqarish talabaning ruhiy barqarorligi va o'quv faoliyatidagi muvaffaqiyat garovidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Selye, H. (1976). The Stress of Life. McGraw-Hill.
2. McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. Physiological Reviews.
3. Spielberger, C. D. (1983). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Consulting Psychologists Press.
4. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing.
5. Karimova, V. (2020). Psixologiya asoslari. Toshkent: O'zbekiston Milliy nashriyuniversiteti.