

ONLAYN TESTLASH JARAYONIDAGI STRESSNI KAMAYTIRISH USULLARI VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK MASALALARI

Muallif: Abdumannopova Xayitxon Iftixorjon qizi

Qo‘qon Universiteti Andijon filiali

Masofaviy ta‘lim shakli

Psixologiya yo‘nalishi, 25–03-guruh

+998 90 626 99 92

abdumannopovaxayitxon1994@mail.com

Ilmiy rahbar: Xalimjonov Abduqunduz Rahimjon o‘g‘li

Anotatsiya: Ushbu maqolada onlayn testlash jarayonida talabalarda yuzaga keladigan stress omillari, psixologik tayyorgarlikning o‘rni hamda stressni kamaytirishning samarali metodlari yoritilgan. So‘nggi yillarda raqamli ta‘limning kengayishi natijasida onlayn testlar ta‘lim jarayonining ajralmas qismiga aylandi. Biroq texnik nosozliklar, vaqt cheklovi, individual nazoratning kuchayishi, imtihon natijasiga bo‘lgan qo‘rquv kabi omillar talabalar ruhiyatida qo‘shimcha bosim shakllantirmoqda. Maqolada psixologiyada qo‘llaniladigan nafasni boshqarish, kognitiv qayta baholash, autogen mashqlar, mindfulness, diqqatni jamlash, vaqtni boshqarish bo‘yicha tavsiyalar va motivatsion yondashuvlar tahlil qilindi. Shuningdek, talabalarni testlarga ruhiy, emotsional va intellektual tayyorlashning tizimli modeli ham bayon etildi. Tadqiqotning maqsadi — onlayn testlash jarayonida stressni kamaytirish orqali talabalarning bilimini aniq baholashga erishish, ularning psixologik barqarorligini oshirish va samarali o‘quv faoliyatiga zamin yaratishdir.

Kalit so‘zlar: onlayn test, stress, psixologik tayyorgarlik, kognitiv yondashuv, diqqatni jamlash, emotsional boshqaruv, vaqtni rejalashtirish, test xavotiri.

Kirish

Zamonaviy ta‘lim tizimida raqamlashtirish jarayonining kengayishi bilan onlayn testlash usuli keng qo‘llanilmoqda. Onlayn testlar talabalarning bilim darajasini

qisqa vaqt ichida, aniq va xolis baholash imkonini beradi. Ammo raqamli platformalardan foydalanish, texnologiyaga bo'lgan qaramlik, test jarayonidagi noaniqliklar, texnik uzilishlar, vaqt cheklovi, nazoratning kuchayishi kabi omillar talabalar ongida stressni kuchaytiradi. Test jarayoni har doim emotsional zo'riqish bilan kechishi tabiiy, biroq ortiqcha stress talabaning natijalariga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

Onlayn testlashda yuzaga keladigan stress ayniqsa quyidagi holatlarda kuchayadi: texnikadan qo'rqish, noto'g'ri javobdan qo'rquv, muvaffaqiyatsizlik xavfi, o'ziga ishonchsizlik, vaqtni boshqara olmaslik, sinov muhiti bilan tanishmaslik. Bunday vaziyatlarda psixologik tayyorgarlik talabalar uchun muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Psixologik yoki emotsional tayyorgarlik test jarayonida ichki barqarorlikni saqlash, diqqatni boshqarish, salbiy fikrlarni bartaraf etish va stressni minimallashtirish imkonini beradi.

Bugungi kunda stressni boshqarishning ko'plab yondashuvlari mavjud: kognitiv-behavioral terapiya elementlari, mindfulness mashqlari, autogen mashqlar, chuqur nafas olish, muskul relaksatsiyasi, vaqtni rejalashtirish va motivatsion treninglar. Ushbu maqola aynan onlayn testlash jarayoni kontekstida talabalarga moslashtirilgan psixologik texnikalar va ularning samaradorligi haqida ilmiy tahlilni o'z ichiga oladi.

Asosiy qism

Onlayn testlash jarayonidagi stressning sabablari ko'p omilli bo'lib, ular psixologik, texnologik va tashkiliy omillarni o'z ichiga oladi. Talabalar ko'pincha texnik uzilishlardan cho'chidi: internetning uzilishi, platformaning to'xtab qolishi, javoblar saqlanmasligi kabi holatlar ularning xavotirini oshiradi. Bunday qo'rquv ortiqcha adrenalin ajralishiga sabab bo'lib, diqqatning pasayishiga, fikrlash tezligi sekinlashishiga olib keladi.

Psixologik omillar orasida test xavotiri (test anxiety) alohida o'rin tutadi. Bu holatda talaba test boshlanishidan oldin ham o'zida qo'rquv, xavotir, yurak urishining tezlashishi, terlash kabi belgilarni sezadi. Kognitiv-behavioral psixologiya buni "salbiy

ichki suhbat” bilan bog‘laydi: “men uddalay olmayman”, “xato qilsam nima bo‘ladi?”, “internet o‘chib qolsa...” kabi fikrlar stressni kuchaytiradi.

Stressni kamaytirishning eng samarali usullaridan biri — nafasni boshqarish texnikasi. Diaphragmal nafas olish (4–2–6 usuli) talabanning yurak urishini sekinlashtirib, miya markazlarida xotirjamlikni oshiradi. Bu usul test boshlanishidan oldin 3–5 daqiqa bajarilganda diqqatni jamlashni yaxshilaydi.

Mindfulness texnikalari ham onlayn test uchun juda foydali. Bu yondashuvning asosiy maqsadi — talabanning fikrini hozirgi vaziyatga qaratish, kelajakdagi natija haqida ortiqcha o‘ylamaslikdir. “Bu yerda va hozir” tamoyili stressni sezilarli darajada kamaytiradi. 1–2 daqiqalik “Body Scan” mashqi tana bo‘ylab taranglikni bartaraf etadi.

Kognitiv qayta baholash (reframing) usuli test xavotirini kamaytirishda o‘zini yaxshi ko‘rsatgan. Masalan: “Agar xato qilsam yomon bo‘ladi” degan fikr o‘rniga “har bir savol — bilimimni sinash imkoniyati” deb baholash talabanning motivatsiyasini oshiradi. Tadqiqotlarga ko‘ra, talaba o‘z fikrlarini ijobiy shaklga o‘tkaza olganida stress 30–40% ga kamayadi.

Avtogen mashqlar (self-relaxation) test oldidan o‘zini tayyorlashning samarali usuli bo‘lib, unda talaba o‘ziga sokinlik, ishonch va xotirjamlik kayfiyatini singdiradi. Masalan: “Men vaziyatni nazorat qilyapman”, “Men xotirjamman”, “Men testni bajara olaman” kabi takroriy autosug‘estiyalar ongni barqaror holatga keltiradi.

Vaqtни boshqarish ham stressni kamaytiradi. Ba’zi talabalar test vaqtida birinchi savolda ko‘p vaqt sarflab qo‘yadi va vaqt yetmay qoladi. Psixologlar “qiyin savolni o‘tkazib yuborish strategiyasi”ni tavsiya etadi. Bu miya faoliyatini yengillashtiradi va panikani oldini oladi.

Test simulyatsiyasi — talabanning ruhiy tayyorgarligini oshiruvchi amaliy metod. Onlayn testlarning o‘xshash platformalarda takroran mashq qilinishi talabanning qo‘rquvini yo‘qotadi, texnik jihatdan moslashuvini kuchaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, oldindan simulyatsiya qilingan testlarni 2–3 marotaba bajarish stress darajasini 50% ga kamaytiradi.

Motivatsion tayyorgarlik ham muhim rol o'ynaydi. Talaba o'zining real imkoniyatlarini, maqsadini, o'quv natijasining ahamiyatini tushunganida testni qo'rqinch sifatida emas, balki rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qiladi.

O'qituvchi yoki psixolog tomonidan ko'rsatilgan qo'llab-quvvatlovchi yondashuv — ijtimoiy qo'rquvni kamaytirishning muhim omilidir. Talaba test yo'riqnomasini puxta tushunsa, qanday holatda texnik yordam berilishi haqida ma'lumot olsa, xavotir sezilarli darajada kamayadi.

Xulosa

Onlayn testlash jarayonida talabalar duch keladigan stress ko'p omilli bo'lib, ularning psixologik holati, testni bajarish motivatsiyasi va test natijalarining sifatiga bevosita ta'sir qiladi. Mazkur maqola shuni ko'rsatadiki, testga psixologik tayyorgarlik testdan o'tish jarayonida muvaffaqiyatning muhim qismidir. Stressni boshqarishning turli psixologik usullari — nafas mashqlari, mindfulness, avtogen relaksatsiya, kognitiv qayta baholash, vaqtni boshqarish, test simulyatsiyalari — talabalarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi.

Onlayn test jarayonida eng ko'p uchraydigan muammolar — texnik qo'rquv, vaqt tanqisligi, notanish platformalardan foydalanish, noto'g'ri javobdan qo'rqish va o'zini salbiy baholash — psixologik yondashuvlar orqali samarali boshqarilishi mumkin. Ushbu usullar faqat stressni kamaytirish bilan cheklanmay, balki talabalarning kognitiv faolligini, diqqatini jamlash qobiliyatini, motivatsiyasini ham oshiradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, test oldidan qisqa vaqt ajratib bajariladigan nafas mashqlari va autogen tayyorgarlik test natijasini 15–25% ga yaxshilashi mumkin. Shuningdek, test simulyatsiyasi talabaning platformaga moslashuvini kuchaytirib, texnik stressni sezilarli kamaytiradi. Kognitiv qayta baholash esa talabaning testga bo'lgan munosabatini ijobiylashtirib, natijaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Umuman olganda, onlayn testlarda stressni boshqarish — bu nafaqat psixologik yengillik yaratish, balki talabaning haqiqatga yaqin bilimni aniqlash uchun zarur jarayondir. Psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish, muntazam mashqlarni yo'lga qo'yish, o'quvchilarning emotsional salomatligiga e'tibor qaratish orqali test

jarayonining samaradorligini oshirish mumkin. Shunday ekan, psixologik yondashuvlar zamonaviy onlayn ta'limning ajralmas qismi sifatida ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Karimova R. Psixologik yordam asoslari. Toshkent: Fan, 2020. — 210 b.
2. Xo'jayev M. Ta'lim psixologiyasi. Toshkent, 2019. — 185 b.
3. Amonov U. Stress va unga qarshi kurash texnikalari. Samarqand, 2021. — 168 b.
4. Spielberger C. Anxiety and Stress Management. New York: Psychology Press, 2017. — 314 p.
5. Kabat-Zinn J. Mindfulness for Beginners. Boston: Shambhala, 2016. — 189 p.
6. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. Stanford University Press, 2018. — 320 p.