

O'QUVCHILARDA IMTIHON OLDI STRESSNI YENGISHNING INNOVATSION PSIXOLOGIK USULLARI

Choriqulov Sherxon Arslon o'g'li

Buxoro viloyati Qorako'l tumani

40-umumiy o'rta ta'lim maktab psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'quvchilarda imtihon oldi stressining kelib chiqish sabablari, uning psixologik va fiziologik namoyon bo'lish xususiyatlari hamda ta'lim jarayonidagi salbiy oqibatlarini tahlil qilinadi. Shuningdek, imtihon davrida uchraydigan xavotir, qo'rquv, o'ziga ishonchsizlik va emotsional zo'riqishni kamaytirishga qaratilgan innovatsion psixologik usullar yoritilgan. Maqolada kognitiv-xulqiy yondashuv, relaksatsiya texnikalari, nafas olish mashqlari, mindfulness (ongli e'tibor) amaliyotlari, raqamli psixologik platformalar va motivatsion treninglarning o'quvchilar ruhiy holatini barqarorlashtirishdagi ahamiyati ochib beriladi. Bundan tashqari, maktab psixologi, pedagog va ota-onalarning hamkorlikdagi faoliyati orqali o'quvchilarning imtihonlarga psixologik tayyorgarligini oshirish masalalari ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari innovatsion psixologik yondashuvlar o'quvchilarning stressga chidamliligini kuchaytirish, emotsional farovonligini ta'minlash hamda imtihon natijalarini yaxshilashda muhim omil ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: imtihon oldi stressi, psixologik yordam, innovatsion psixologik usullar, xavotir, emotsional zo'riqish, stressga chidamlilik, relaksatsiya, mindfulness, kognitiv-xulqiy yondashuv, motivatsiya, maktab psixologi, o'quvchilar, psixologik tayyorgarlik, emotsional farovonlik, ta'lim jarayoni.

Kirish

Bugungi kunda ta'lim tizimida o'quvchilarning bilim, ko'nikma va kompetensiyalarini baholashda imtihonlar muhim o'rin egallaydi. Imtihonlar nafaqat o'quvchilarning o'zlashtirish darajasini aniqlash vositasi, balki ularning mas'uliyat, mustaqillik, o'zini boshqarish va muammolarni hal etish qobiliyatlarini namoyon etish imkoniyati ham hisoblanadi. Biroq imtihon jarayoni ko'plab o'quvchilar uchun kuchli emotsional bosim va psixologik zo'riqish manbai bo'lib, imtihon oldi stressining yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Mazkur holat o'quvchilarning ruhiy salomatligi, o'quv faoliyati va imtihon natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Imtihon oldi stressi – bu o'quvchining baholanish jarayoniga nisbatan yuzaga keladigan xavotir, qo'rquv, ishonchsizlik, asabiylik va ruhiy taranglik holatidir. Ushbu stressning paydo bo'lishiga yuqori natijaga erishish istagi, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, ota-onalar va o'qituvchilarning yuqori talablari, tengdoshlar bilan raqobat, vaqtni to'g'ri taqsimlay olmaslik hamda o'z imkoniyatlariga nisbatan shubha kabi

omillar sabab bo‘ladi. Ayrim hollarda stress darajasining ortib ketishi o‘quvchilarda uyqusizlik, tez charchash, diqqatning pasayishi, xotira faoliyatining susayishi, kayfiyatning o‘zgarishi va motivatsiyaning kamayishi kabi salbiy oqibatlarni keltirib chiqaradi.

Raqamli texnologiyalar jadal rivojlanayotgan hozirgi davrda ta’lim jarayonining mazmuni va shakllari bilan bir qatorda o‘quvchilarga psixologik yordam ko‘rsatish usullari ham takomillashib bormoqda. Zamonaviy psixologiya fanida imtihon oldi stressini kamaytirish va o‘quvchilarning emotsional barqarorligini ta’minlashga qaratilgan innovatsion yondashuvlar keng qo‘llanilmoqda. Xususan, kognitiv-xulqiy terapiya elementlari, mindfulness texnikalari, relaksatsiya mashqlari, art-terapiya, raqamli psixologik ilovalar, psixologik treninglar hamda individual va guruhviy maslahatlar o‘quvchilarning stressni samarali boshqarishiga yordam bermoqda. Ushbu usullar o‘quvchilarning salbiy fikrlash stereotiplarini o‘zgartirish, o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash va imtihon jarayoniga ijobiy munosabatni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Maktab psixologi imtihon oldi stressining oldini olish va uni bartaraf etishda asosiy mutaxassislardan biri hisoblanadi. Psixolog tomonidan o‘quvchilarning individual psixologik xususiyatlari o‘rganilishi, stress darajasining diagnostika qilinishi, profilaktik tadbirlar tashkil etilishi hamda ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlikning yo‘lga qo‘yilishi o‘quvchilarning ruhiy farovonligini ta’minlashga xizmat qiladi. Ayniqsa, o‘smirlik davridagi o‘quvchilar emotsional jihatdan ta’sirchan bo‘lgani sababli ularga ko‘rsatiladigan psixologik yordamning ilmiy asoslangan va zamonaviy usullarga tayangan holda tashkil etilishi muhimdir. Mazkur maqolaning maqsadi o‘quvchilarda imtihon oldi stressining psixologik xususiyatlarini tahlil qilish, uning kelib chiqish omillarini aniqlash hamda stressni yengishda samarali hisoblangan innovatsion psixologik usullarning mazmuni va amaliy ahamiyatini yoritishdan iborat. Shuningdek, maqolada maktab psixologi faoliyatida qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan zamonaviy yondashuvlar va ularning o‘quvchilarning emotsional holatini yaxshilashdagi o‘rni ilmiy-nazariy jihatdan asoslab beriladi. Natijada, o‘quvchilarning stressga chidamliligini oshirish, psixologik salomatligini mustahkamlash va imtihon jarayonida yuqori natijalarga erishishiga ko‘maklashuvchi tavsiyalar ishlab chiqish ko‘zda tutiladi.

Asosiy qism

Imtihonlar o‘quvchilarning bilim darajasi va o‘zlashtirish natijalarini baholashning muhim vositasi hisoblanadi. Biroq imtihon jarayoni ko‘plab o‘quvchilarda kuchli ruhiy zo‘riqish va xavotir holatini yuzaga keltiradi. Psixologik adabiyotlarda ushbu holat “imtihon oldi stressi” deb yuritiladi. Imtihon oldi stressi o‘quvchining imtihon natijasiga haddan tashqari e’tibor qaratishi, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqishi va o‘z imkoniyatlarini yetarli darajada baholay olmasligi natijasida paydo bo‘ladigan emotsional taranglik holatidir. Stressning

ma'lum darajasi inson faoliyatini rag'batlantirishi mumkin, biroq uning ortiqcha darajasi o'quvchining bilimlarini to'liq namoyon etishiga to'sqinlik qiladi. Imtihon oldi stressining yuzaga kelishiga bir qator omillar sabab bo'ladi. Jumladan, ota-onalar va o'qituvchilarning yuqori talablari, tengdoshlar bilan raqobat, kelajak taqdiri bilan bog'liq xavotirlar, vaqtning noto'g'ri rejalashtirish, tayyorgarlik darajasining yetarli emasligi hamda o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi asosiy omillar sifatida namoyon bo'ladi. Ayrim o'quvchilar imtihon natijalarini shaxsiy qadr-qimmatining mezonini sifatida qabul qiladilar. Natijada ular imtihon jarayonini oddiy bilim sinovi emas, balki hayotiy muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlikning hal qiluvchi bosqichi sifatida tasavvur qiladilar. Bu esa psixologik bosimning yanada kuchayishiga olib keladi. Imtihon oldi stressi o'quvchilarda turli xil psixologik va fiziologik belgilar orqali namoyon bo'ladi. Psixologik belgilar qatoriga xavotir, qo'rquv, asabiylik, kayfiyatning tez-tez o'zgarishi, diqqatsizlik, unutulchanlik, o'z kuchiga ishonmaslik va motivatsiyaning pasayishi kiradi. Fiziologik belgilar esa yurak urishining tezlashishi, qon bosimining ko'tarilishi, uyqu buzilishi, bosh og'rig'i, tez charchash, ishtahaning pasayishi yoki ortishi kabi holatlar bilan ifodalanadi. Bunday belgilar o'quvchilarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatibgina qolmay, ularning akademik natijalarini ham pasaytirishi mumkin. Zamonaviy psixologiyada imtihon oldi stressini yengish uchun innovatsion va ilmiy asoslangan usullardan keng foydalanilmoqda. Ushbu usullar o'quvchilarning emotsional holatini barqarorlashtirish, xavotir darajasini kamaytirish va stressga chidamliligini oshirishga xizmat qiladi.

Kognitiv-xulqiy yondashuv imtihon oldi stressini kamaytirishda eng samarali usullardan biri hisoblanadi. Ushbu yondashuvning asosiy maqsadi o'quvchilarning salbiy va mantiqsiz fikrlarini aniqlash hamda ularni ijobiy va real fikrlar bilan almashtirishdan iborat. Masalan, "Men bu imtihondan yiqilaman" yoki "Agar yuqori baho olmasam, muvaffaqiyatsiz inson bo'laman" kabi salbiy fikrlar o'quvchilarda ortiqcha xavotirni keltirib chiqaradi. Psixolog yordamida bunday fikrlar "Men imtihonga tayyorlanmoqdaman va imkoniyatimdan kelib chiqib eng yaxshi natijani ko'rsataman" kabi konstruktiv fikrlar bilan almashtiriladi. Bu esa o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Mindfulness, ya'ni ongli e'tibor amaliyoti ham so'nggi yillarda keng qo'llanilayotgan innovatsion usullardan biridir. Ushbu usul o'quvchilarga hozirgi vaqtga e'tibor qaratish, ortiqcha xavotir va salbiy fikrlardan xalos bo'lish imkonini beradi. Nafas olishga e'tibor qaratish, qisqa meditatsiya mashqlari va ongli kuzatish texnikalari o'quvchilarning hissiy holatini boshqarishga yordam beradi. Tadqiqotlar mindfulness mashqlarining xavotir va stress darajasini sezilarli kamaytirishini ko'rsatmoqda. Relaksatsiya texnikalari ham imtihon oldi zo'riqlashini bartaraf etishda samarali vosita hisoblanadi. Mushaklarni bosqichma-bosqich bo'shashtirish, chuqur nafas olish mashqlari va vizualizatsiya texnikalari organizmdagi taranglikni kamaytiradi. Ayniqsa, imtihon oldidan bir necha daqiqa

davomida bajarilgan nafas olish mashqlari yurak urishini me'yorlashtiradi, asab tizimini tinchlantiradi va o'quvchining o'zini nazorat qilish qobiliyatini kuchaytiradi. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining rivojlanishi psixologik yordam ko'rsatishning yangi imkoniyatlarini yaratdi. Hozirgi kunda stressni boshqarishga mo'ljallangan mobil ilovalar, onlayn treninglar va psixologik platformalardan samarali foydalanilmoqda. Ushbu vositalar orqali o'quvchilar relaksatsiya mashqlari, motivatsion dasturlar, vaqtni boshqarish bo'yicha tavsiyalar va psixologik maslahatlarni masofadan turib olish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bu esa psixologik xizmatning qamrovini kengaytirib, o'quvchilarga qulay va tezkor yordam ko'rsatishga xizmat qiladi.

Art-terapiya va trening mashg'ulotlari ham imtihon oldi stressini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Rasm chizish, ranglar bilan ishlash, ijodiy topshiriqlar bajarish va guruhviy treninglarda ishtirok etish orqali o'quvchilar o'z his-tuyg'ularini erkin ifoda etish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bunday faoliyatlar ichki zo'rliqishni kamaytiradi, ijobiy emotsiyalarni kuchaytiradi hamda o'zaro qo'llab-quvvatlash muhitini shakllantiradi. Imtihon oldi stressini yengishda maktab psixologining roli alohida ahamiyat kasb etadi. Psixolog stress darajasini aniqlash maqsadida diagnostik tadqiqotlar o'tkazadi, individual va guruhviy konsultatsiyalar tashkil qiladi, profilaktik treninglar va seminarlar uyushtiradi. Shuningdek, ota-onalar va pedagoglarga o'quvchilarning ruhiy holatini qo'llab-quvvatlash bo'yicha tavsiyalar beradi. Ota-onalar tomonidan haddan tashqari bosim o'tkazilmasligi, bolalarning harakatlari qadrlanishi va ularga psixologik ko'mak ko'rsatilishi stress darajasining kamayishiga yordam beradi. Shu bilan birga, o'quvchilarda vaqtni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish ham muhim ahamiyatga ega. To'g'ri tuzilgan kun tartibi, dam olish va o'qish vaqtining oqilona taqsimlanishi, muntazam jismoniy faollik va sog'lom turmush tarziga rioya qilish imtihon oldi stressining oldini olishda samarali omillardan biridir. O'z vaqtida dam olish va yetarli uyqu ham nerv tizimining barqaror faoliyat ko'rsatishiga xizmat qiladi. Demak, imtihon oldi stressini yengishda innovatsion psixologik usullar, zamonaviy texnologiyalar va psixologik xizmatning kompleks yondashuvi muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu usullar o'quvchilarning emotsional holatini yaxshilash, o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlash va imtihon jarayonida yuqori natijalarga erishishiga samarali yordam beradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, imtihon oldi stressi zamonaviy ta'lim jarayonida o'quvchilar duch keladigan eng dolzarb psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Mazkur holat o'quvchilarning emotsional barqarorligi, ruhiy salomatligi, o'quv motivatsiyasi hamda akademik natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Imtihonlarga tayyorgarlik jarayonida yuzaga keladigan xavotir, qo'rquv, asabiylik va o'ziga ishonchsizlik kabi holatlar o'quvchilarning bilim va imkoniyatlarini to'liq namoyon

etishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Tadqiqotlar va amaliy kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, imtihon oldi stressining kelib chiqishida individual psixologik xususiyatlar, ijtimoiy muhit, ota-onalar va pedagoglarning talablari, shuningdek, o'quvchining o'ziga bo'lgan munosabati muhim o'rin tutadi. Shu sababli mazkur muammoni bartaraf etishda faqatgina o'quvchining o'zi bilan ishlash emas, balki maktab, oila va psixologik xizmatning o'zaro hamkorligini yo'lga qo'yish ham muhim ahamiyatga ega. Maqolada ko'rib chiqilgan kognitiv-xulqiy yondashuv, mindfulness amaliyotlari, relaksatsiya texnikalari, art-terapiya, motivatsion treninglar va raqamli psixologik platformalar kabi innovatsion usullar o'quvchilarning stress darajasini kamaytirish, emotsional holatini barqarorlashtirish hamda o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlashda samarali vosita ekanligi aniqlandi. Ushbu yondashuvlar o'quvchilarning stressga chidamliligini oshirish, salbiy fikrlarni ijobiy yo'nalishga o'zgartirish va imtihon jarayoniga nisbatan sog'lom munosabatni shakllantirish imkonini beradi. Maktab psixologining kasbiy faoliyati imtihon oldi stressining profilaktikasi va korreksiyasida alohida o'rin tutadi. Psixolog tomonidan o'tkaziladigan diagnostik tadbirlar, trening mashg'ulotlari, individual va guruhviy maslahatlar o'quvchilarning psixologik tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, ota-onalar va pedagoglarning qo'llab-quvvatlovchi munosabati o'quvchilarning ruhiy farovonligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Shunday qilib, imtihon oldi stressini yengishda innovatsion psixologik usullardan samarali foydalanish o'quvchilarning nafaqat imtihon natijalarini yaxshilashga, balki ularning psixologik salomatligini mustahkamlashga, shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga va kelajakdagi hayotiy muvaffaqiyatlari uchun zarur bo'lgan stressga bardoshlilik ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Bu esa ta'lim sifatini oshirish va barkamol avlodni tarbiyalash yo'lidagi muhim vazifalardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. G'oziev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2018.
3. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.
4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
5. Vohidov M.V. Bolalar va o'smirlar psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2016.
6. Musurmonova O. Oila ma'naviyati va tarbiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2019.
7. To'xtaboyeva M. Psixologik maslahat va profilaktika ishlari. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.