

TIL O'RGANISHDAGI PSIXOLOGIK QIYINCHILIKLAR

Jurakulova Dildora Ziyadullayevna

Nizomiy nomidagi O'zMPU

"Psixologiya" kafedrası dotsenti, PhD

Baxtiyorova Dilfuza

Nizomiy nomidagi O'zMPU talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada til o'rganish jarayonida yuzaga keladigan psixologik qiyinchiliklar va ularning ta'siri tahlil qilinadi. O'quvchilarda xavotir, qo'rquv, uyatchanlik, motivatsiya yetishmasligi kabi psixologik omillar qanday namoyon bo'lishi va o'rganish samaradorligiga qanday ta'sir ko'rsatishi ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: tibbiy yordam, til o'rganish, stress, tashvish, stressga yordamlik, motivatsiya, o'rganish strategiyalari, o'z-o'zini hurmat qilish, hissiy holat

Аннотация: В статье рассматриваются психологические трудности, возникающие в процессе изучения языка, и их влияние на успеваемость учащихся. Анализируются такие факторы, как тревога, страх, стеснительность и недостаток мотивации. Результаты исследования позволяют разрабатывать стратегии преодоления психологических барьеров и эффективной организации учебного процесса.

Ключевые слова: психологические трудности, изучение языка, стресс, тревога, страх, застенчивость, мотивация, учебные стратегии, самооценка, эмоциональное состояние

Abstract: This article analyzes the psychological difficulties encountered in language learning and their impact on learner performance. Factors such as anxiety, fear, shyness, and lack of motivation are examined. The findings provide a basis for developing strategies to overcome psychological barriers and to

Keywords: psychological difficulties, language learning, stress, anxiety, fear, shyness, motivation, learning strategies, self-assessment, emotional state

KIRISH. Til o'rganish jarayoni nafaqat lingvistik bilimlarni o'zlashtirish, balki psixologik va emotsional tayyorgarlikni ham talab qiladigan murakkab faoliyatdir. O'quvchilar yangi tilni o'rganishda turli qiyinchiliklarga duch keladi, ular orasida stress, xavotir, qo'rquv, uyatchanlik va motivatsiya yetishmasligi eng ko'zga ko'ringan omillar hisoblanadi. Ushbu psixologik to'siqlar o'quvchining tilni samarali o'zlashtirishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi, ma'lumotlarni eslab qolish, amaliyotda qo'llash va muloqot qilish qobiliyatini cheklaydi.

Psixologik qiyinchiliklar har bir o'quvchi uchun individual xarakterga ega bo'lib, ularning kuchi va ko'rinishi shaxsiy tajriba, shaxsiy xususiyatlar, o'quv muhiti va o'qituvchi yondashuviga bog'liq. Masalan, ba'zi o'quvchilar auditoriya oldida gapirganda uyatchanlik yoki qo'rquv his qiladi, bu esa tilni amalda qo'llashga xalaqit beradi. Shu bilan birga, motivatsiya darajasi past bo'lgan o'quvchilar yangi lug'at va grammatikani o'zlashtirishda sustlik ko'rsatadi va o'zini muvaffaqiyatsiz his qilishi mumkin.

Shu sababli, til o'rgatish jarayonida psixologik omillarni aniqlash va ularni yengish bo'yicha strategiyalarni ishlab chiqish dolzarb ahamiyatga ega. Tadqiqotning maqsadi — o'quvchilarda til o'rganish jarayonida yuzaga keladigan psixologik qiyinchiliklarni aniqlash, ularning sabablarini tahlil qilish va samarali o'quv metodlarini tavsiya qilishdir. Ushbu maqola til o'rganishdagi psixologik to'siqlarni sistematik tarzda ko'rib chiqib, o'quvchilar va pedagoglar uchun amaliy tavsiyalarni taqdim etadi, shuningdek o'rganish jarayonini yanada samarali qilishga xizmat qiladi.

Asosiy qism. Til o'rganish jarayoni faqat yangi lug'at yoki grammatik qoidalarni yodlash bilan cheklanmaydi, u insonning kognitiv va emotsional jarayonlariga, shaxsiy motivatsiyasiga va psixologik barqarorligiga bevosita bog'liq bo'lgan murakkab faoliyatdir. Har bir o'quvchi yangi tilni o'rganish davomida turli psixologik qiyinchiliklarga duch keladi. Bular orasida stress, xavotir, uyatchanlik, qo'rquv, motivatsiya yetishmasligi va o'zini past baholash kabi holatlar eng ko'zga ko'ringan omillardir. Psixologik qiyinchiliklar tilni o'zlashtirish samaradorligini sezilarli darajada pasaytiradi, o'quvchining axborotni qabul qilish, eslab qolish va amaliyotda qo'llash qobiliyatini cheklaydi. Shu bilan birga, bunday holatlar o'quvchining tilga bo'lgan qiziqishini kamaytiradi va uni passiv o'rganishga majbur qiladi.

Psixologik qiyinchiliklarning ko'pligi va ularning kuchi o'quvchining shaxsiy xususiyatlariga, ilgari olingan tajribalariga, o'quv muhiti va o'qituvchining yondashuviga bog'liq bo'ladi. Masalan, auditoriya oldida gapirishdan uyatchanlik yoki qo'rquv hissi ba'zi o'quvchilarda tilni amalda qo'llashga to'sqinlik qiladi. Shu bilan birga, motivatsiya darajasi past bo'lgan o'rganuvchilar o'zlarini muvaffaqiyatsiz his qilishi, yangi ma'lumotni o'zlashtirishga qobiliyatsizligini his qilishi va o'rganish jarayonidan zavq olmasligi mumkin. Bu holat tilni o'rganishda psixologik barqarorlikning muhimligini ko'rsatadi, chunki stress va xavotir yuqori bo'lganda, diqqat va eslab qolish jarayonlari sustlashadi va kognitiv imkoniyatlar cheklanadi.

Shuningdek, psixologik qiyinchiliklarning o'quv jarayoniga ta'sirini kamaytirish uchun turli strategiyalar qo'llaniladi. Ular orasida o'quvchida ichki motivatsiyani shakllantirish, maqsadlarni aniq belgilash, o'z-o'zini baholashni rivojlantirish va muvaffaqiyatli natijalarni rag'batlantirish muhim hisoblanadi. O'qituvchining ijobiy yondashuvi, xatolardan qo'rqmasdan fikr bildirishga ruxsat berishi va interfaol dars metodlarini qo'llashi o'quvchilarni ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlaydi va passivlikni

kamaytiradi. Bundan tashqari, o'rganish muhiti ham psixologik barqarorlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Do'stona atmosfera, qo'llab-quvvatlovchi guruh ishlari va real kommunikativ vaziyatlarni yaratish o'quvchilarda tilni amalda qo'llashga bo'lgan ishtiyoqni oshiradi va motivatsiyani mustahkamlaydi.

Shaxsiy strategiyalarni rivojlantirish ham til o'rganish jarayonida psixologik qiyinchiliklarni yengishda samarali vosita hisoblanadi. Masalan, o'quvchi o'z vaqtini rejalashtirish, mustaqil mashqlarni bajarish, o'z taraqqiyotini kuzatish va maqsadlariga erishish uchun bosqichma-bosqich yondashuvni qo'llash orqali stress va xavotirni kamaytiradi. Shu bilan birga, muvaffaqiyatli natijalarni qadrlash va kichik yutuqlarni tan olish o'quvchida o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va yangi qiyinchiliklarga ijobiy qarashni shakllantiradi.

Natijada, til o'rganishdagi psixologik qiyinchiliklar o'quv jarayonining samaradorligi va sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ularni aniqlash, tahlil qilish va yengish strategiyalarini ishlab chiqish o'quvchilarning tilga bo'lgan qiziqishini oshirish, o'rganish jarayonini barqaror va qiziqarli qilish hamda o'z-o'zini rivojlantirishga xizmat qiladi. Psixologik omillarni kompleks tarzda boshqarish pedagoglar va o'quvchilar uchun dolzarb masala bo'lib, bu orqali til o'rganish jarayoni nafaqat samarali, balki mazmunli va ijobiy ruhiy tajriba sifatida kechadi.

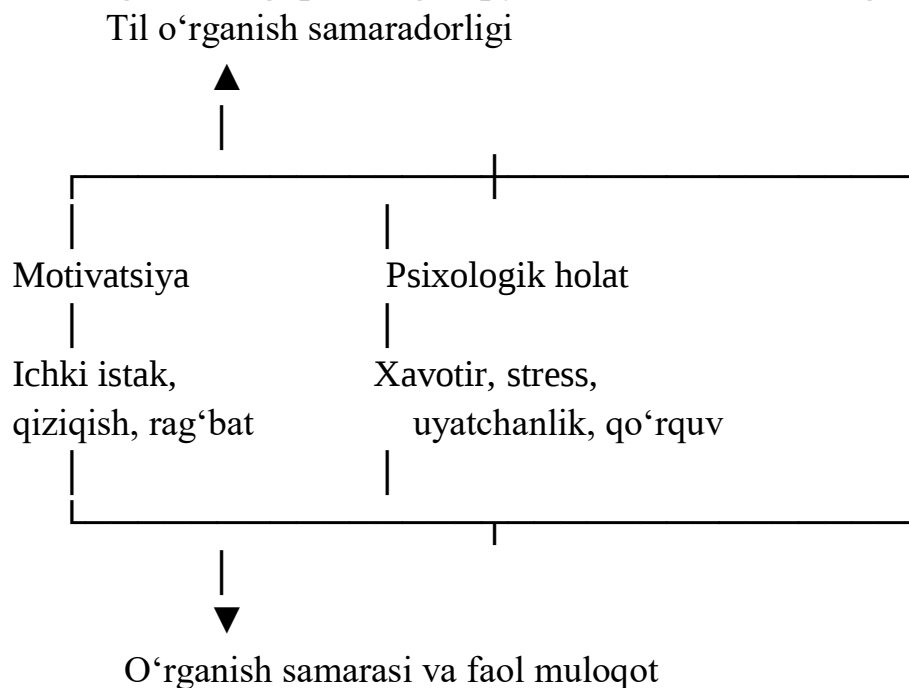
Til o'rganishdagi psixologik qiyinchiliklar va ularning ta'siri

Psixologik qiyinchilik	Ta'rif	Til o'rganishga ta'siri	Kuchaytiruvchi omillar	Susaytiruvchi omillar
Xavotir	O'quvchining sinov, auditoriya oldida gapirish yoki yangi ma'lumotni qo'llashdan oldingi qo'rquvi	E'tibor kamayadi, ma'lumotni eslab qolish qiyinlashadi	Rahbarlik, ijobiy baholash, qo'llab-quvvatlovchi muhit	Tanqid, majburlash, stress
Uyatchanlik	Jamoadagi faoliyatga kirishdan qo'rqqanlik	Tilni amalda ishlatish imkoniyati kamayadi	Interfaol o'yinlar, kichik guruh ishlari	Auditoriya bosimi, tanqid
Motivatsiya yetishmasligi	O'quvchining o'rganishga bo'lgan ichki istagi pastligi	O'rganish davomiyligi va samaradorligi pasayadi	Shaxsiy maqsadlar, rag'bat, qiziqarli materiallar	Majburlash, quruq nazariy darslar
O'zini past baholash	O'quvchining o'z qobiliyatini past baholashi	Xatolardan qo'rqish, passivlik	Muvaffaqiyatni e'tirof etish, bosqichma-bosqich mashqlar	Tanqid, muvaffaqiyatsiz tajriba
Stress	Psixologik va jismoniy charchoq	Konsentratsiya va kognitiv jarayonlar sustlashadi	Emotsional barqaror muhit, tanaffuslar	Majburiy tezkor vazifalar, qo'shimcha bosim

Psixologik qiyinchiliklarning har biri til o'rganish jarayoniga salbiy ta'sir qiladi, lekin ularni kamaytiruvchi omillar mavjud. Masalan, o'quvchida xavotir va uyatchanlik bo'lsa, interfaol mashg'ulotlar va kichik guruh ishlari bu holatni yengil qiladi. Motivatsiya yetishmasligi esa shaxsiy maqsadlar va rag'bat bilan kuchaytiriladi. O'zini past baholashni bartaraf etish uchun muvaffaqiyatlarni tan olish va bosqichma-bosqich yondashuv samarali hisoblanadi. Stressni kamaytirish esa xavfsiz o'quv muhiti va tanaffuslarni ta'minlash orqali amalga oshiriladi.

Shuni aytish mumkinki, psixologik qiyinchiliklarni tahlil qilish va ularni yengish strategiyalarini qo'llash til o'rganish samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Til o'rganishdagi psixologik qiyinchiliklar va ularning o'zaro bog'liqligi



Til o'rganish samaradorligi motivatsiya va psixologik holatning uyg'unligi bilan belgilanadi. Motivatsiya kuchli bo'lsa ham, stress yoki uyatchanlik yuqori bo'lsa, o'quvchi faol muloqot qila olmaydi. Shu bilan birga, psixologik holat ijobiy bo'lsa-yu, motivatsiya past bo'lsa, tilni o'rganish barqaror bo'lmaydi. Sxema psixologik qiyinchiliklarni yengish va motivatsiyani mustahkamlash orqali til o'rganish jarayoni samarali bo'lishini ko'rsatadi. Shu bilan birga, o'quvchi, pedagog va o'quv muhiti o'rtasidagi o'zaro ta'sir muhim ahamiyatga ega.

Til o'rganish jarayoni nafaqat lingvistik bilimlarni o'zlashtirishni, balki o'quvchining psixologik barqarorligini, motivatsiyasini va emotsional holatini boshqarishni ham talab qiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, xavotir, uyatchanlik, qo'rquv, motivatsiya yetishmasligi va o'zini past baholash kabi psixologik qiyinchiliklar tilni o'zlashtirish jarayoniga sezilarli salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu omillar o'quvchining konsentratsiyasini kamaytiradi, ma'lumotni eslab qolish va amaliyotda

qo'llash qobiliyatini cheklaydi, shuningdek tilga bo'lgan qiziqish va faol ishtirokni pasaytiradi.

Biroq, psixologik qiyinchiliklar turli strategiyalar orqali yengilishi mumkin. Ichki motivatsiyani kuchaytirish, shaxsiy maqsadlar belgilash, muvaffaqiyatlarni tan olish va o'z-o'zini baholashni rivojlantirish til o'rganish jarayonini samarali qiladi. Shuningdek, o'qituvchining qo'llab-quvvatlovi, ijobiy pedagogik yondashuv va interfaol mashg'ulotlar psixologik to'siqlarni kamaytiradi va o'quvchilarni tilni amalda qo'llashga rag'batlantiradi. O'rganish muhiti, ya'ni do'stona atmosfera va real kommunikativ vaziyatlar yaratish, til o'rganish jarayonini yanada samarali va qiziqarli qiladi.

Xulosa. Yakuniy natija shundan iboratki, til o'rganishdagi psixologik qiyinchiliklarni aniqlash, tahlil qilish va ularni yengish bo'yicha strategiyalarni ishlab chiqish til o'rganish samaradorligini oshiradi, o'quvchining motivatsiyasini mustahkamlaydi va emotsional holatini ijobiy qiladi. Shu bilan birga, pedagoglar va o'quvchilar ushbu omillarni kompleks tarzda boshqarish orqali til o'rganish jarayonini nafaqat samarali, balki mazmunli va qiziqarli qilish imkoniga ega bo'ladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Norboyeva Zuhra Alijon qizi "Til o'rganishda psixologik to'siqlar va ularni yengish yo'llari", "Tadqiqotlar" jurnali, 2025.
2. Akhmedova Muyassar Kh.& Khamidullaeva Mumtozabonu "Chet tilini o'qitishda psixologik omillarning o'rni", "ilmiy tadqiqot va innovatsiya", 2024.
3. Aysel Asadova & Asgarova Maleyka, "Cognitive and Emotional Barriers in Second Language Learning: A Psychological Perspective", "Porta Universorum" jurnali, 2025.