

**TALABALAR ORASIDA XORIJIY TILLARNI O'RGANISHDA
PSIXOLOGIK TO'SIQLARNI KAMAYTIRISH USULLARI VA ULARNING
SAMARADORLIGI****Yo'chiyev Abbosjon Yandashali o'g'li***O'zMU o'qituvchisi***Xaydarova Zulfizar Sodiq qizi***O'zMU talabasi*

Annotatsiya. *Mazkur maqolada talabalar orasida xorijiy tillarni o'rganish jarayonida yuzaga keladigan psixologik to'siqlar, ularning asosiy sabablari hamda ularni kamaytirishga qaratilgan pedagogik strategiyalar tahlil qilinadi. Tadqiqotda til xavotiri, motivatsiya yetishmasligi va o'ziga ishonchsizlik kabi omillarning o'quv jarayoniga ta'siri ilmiy manbalar asosida yoritiladi. Shuningdek, ushbu to'siqlarni kamaytirishda qo'llaniladigan zamonaviy metodlar va ularning samaradorligi asoslab beriladi. Maqola natijalari xorijiy til o'qitish jarayonini takomillashtirishga xizmat qiladi.*

Kalit so'zlar: *psixologik to'siqlar, til xavotiri, motivatsiya, xorijiy til o'rganish, pedagogik strategiyalar, samaradorlik, talaba psixologiyasi, kommunikativ yondashuv.*

Bugungi globallashtirish sharoitida xorijiy tillarni o'rganish ta'lim tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylangan. Xususan, talabalar uchun ingliz tilini egallash nafaqat akademik, balki kasbiy rivojlanishning ham muhim omili hisoblanadi. Biroq, til o'rganish jarayoni ko'plab talabalar uchun murakkab psixologik jarayon bo'lib, unda turli to'siqlar yuzaga keladi. Ushbu to'siqlar o'quvchilarning faol ishtirokini cheklaydi, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi va natijada o'rganish samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, til o'rganishda muvaffaqiyat faqat lingvistik bilimlarga emas, balki psixologik omillarga ham bevosita bog'liq. Shu sababli, talabalar orasida psixologik to'siqlarni aniqlash va ularni bartaraf etish usullarini ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Xorijiy tillarni o'rganish jarayonida eng ko'p uchraydigan psixologik to'siqlardan biri til xavotiri (language anxiety) hisoblanadi. Stephen Krashen tomonidan ilgari surilgan "affektiv filtr" nazariyasiga ko'ra, o'quvchining emotsional holati bilimni qabul qilish jarayoniga bevosita ta'sir qiladi. Agar talaba qo'rquv, xavotir yoki ishonchsizlikni boshdan kechirsa, uning bilimni o'zlashtirish darajasi pasayadi. Bu holat ayniqsa og'zaki nutq faoliyatida yaqqol namoyon bo'ladi.

Til xavotiri tushunchasi Elaine K. Horwitz tomonidan chuqur o'rganilgan bo'lib, u xorijiy til o'rganish jarayonidagi maxsus psixologik holat sifatida talqin etiladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi xavotir talabalarni dars jara yonida passiv bo'lishiga olib keladi va ularning kommunikativ faolligini cheklaydi. [4].

Motivatsiya ham muhim psixologik omil hisoblanadi. Zoltán Dörnyei motivatsiyani til o'rganish muvaffaqiyatining asosiy omillaridan biri sifatida baholaydi. Unga ko'ra, yuqori motivatsiyaga ega talabalar qiyinchiliklarga bardoshliroq bo'lib, tilni o'zlashtirishda yuqori natijalarga erishadi. Shuningdek, Robert Gardner tomonidan taklif etilgan integrativ va instrumental motivatsiya tushunchalari ham talabalarning til o'rganishga bo'lgan munosabatini tushuntirishda muhim ahamiyatga ega. [2].

Psixologik to'siqlarni kamaytirishda samarali pedagogik strategiyalarni qo'llash zarur. Avvalo, o'quv jarayonida ijobiy psixologik muhit yaratish muhimdir. O'qituvchi talabalarning xatolariga tolerant munosabatda bo'lishi, ularni qo'llab-quvvatlashi va rag'batlantirishi kerak. Bu esa talabalarda o'ziga ishonchni oshiradi va xavotirni kamaytiradi.

Kommunikativ yondashuv asosida tashkil etilgan darslar ham psixologik to'siqlarni kamaytirishda samarali hisoblanadi. Rolli o'yinlar, guruhli ishlash va muhokamalar talabalarni faol ishtirok etishga undaydi. Bu jarayonda talabalar real kommunikativ vaziyatlarda tilni qo'llash imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Bundan tashqari, zamonaviy texnologiyalardan foydalanish ham muhim ahamiyatga ega. Mobil ilovalar, onlayn platformalar va interaktiv vositalar orqali o'quv jarayoni qiziqarli va samarali tashkil etiladi. Bu esa talabalarning motivatsiyasini oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik to'siqlarni kamaytirishga qaratilgan kompleks yondashuvlar yuqori samaradorlikka ega. Xususan, stressni kamaytirish, motivatsiyani oshirish va ijobiy muhit yaratish orqali talabalar til o'rganish jarayonida erkinroq va faolroq ishtirok etadilar.

Xorijiy tillarni o'rganish jarayonida psixologik omillar muhim ahamiyatga ega bo'lib, ularni hisobga olmasdan yuqori natijalarga erishish qiyin. Til xavotiri, motivatsiya yetishmasligi va o'ziga ishonchsizlik kabi to'siqlar talabalarning o'quv faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, pedagogik jarayonda ushbu omillarni kamaytirishga qaratilgan strategiyalarni qo'llash zarur.

Xorijiy tillarni o'rganish jarayonida psixologik to'siqlarni chuqurroq tushuntirishda sotsiokultural yondashuv ham muhim o'rin tutadi. Lev Vygotsky nazariyasiga ko'ra, bilim o'zlashtirish jarayoni ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog'liq bo'lib, o'quvchi rivoji boshqalar bilan hamkorlikda samaraliroq amalga oshadi. Uning "yaqin rivojlanish zonasi" (Zone of Proximal Development) tushunchasi talabalar o'z imkoniyatlaridan yuqoriroq natijalarga o'qituvchi yoki tengdoshlari yordamida erishishini ko'rsatadi. Bu esa til o'rganishda guruhli ishlash va hamkorlikka asoslangan metodlarning psixologik to'siqlarni kamaytirishda samarali ekanligini ilmiy asoslaydi. [8].

Shuningdek, zamonaviy tadqiqotlarda individual farqlar masalasi ham alohida ta'kidlanadi. Sarah Mercer tomonidan olib borilgan izlanishlar shuni ko'rsatadiki, har

bir talabaning o'ziga xos psixologik profili mavjud bo'lib, ularning o'rganish tezligi, motivatsiyasi va hissiy reaksiyalari bir-biridan farq qiladi. Shu sababli, bir xil metod barcha talabalar uchun bir xil darajada samarali bo'lavermaydi. Individual yondashuv asosida tashkil etilgan darslar esa talabalarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va psixologik to'siqlarni kamaytiradi.

Bundan tashqari, o'rganish strategiyalari ham muhim omil sifatida qaraladi. Rebecca L. Oxford tomonidan ishlab chiqilgan strategiyalar tizimi talabalarga tilni mustaqil va samarali o'rganish imkonini beradi. Kognitiv, metakognitiv va affektiv strategiyalarni ongli ravishda qo'llash orqali talabalar o'z o'rganish jarayonini boshqarishni o'rganadilar. Ayniqsa, affektiv strategiyalar (masalan, o'zini rag'batlantirish, stressni boshqarish) psixologik to'siqlarni kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi.[7].

Zamonaviy ilmiy qarashlarda emotsional intellekt tushunchasi ham til o'rganish samaradorligi bilan bog'lanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'z his-tuyg'ularini boshqara oladigan talabalar til o'rganishda kamroq stressga duch keladi va kommunikativ faoliyatda faolroq ishtirok etadi. Shu bois, dars jarayonida nafaqat bilim berish, balki talabalarni psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash, ularning emotsional holatini nazorat qilish ham muhim vazifa hisoblanadi.

Umuman olganda, psixologik to'siqlarni kamaytirish kompleks yondashuvni talab qiladi. Faqatgina bitta metod yoki strategiya yetarli bo'lmaydi; aksincha, motivatsiyani oshirish, xavotirni kamaytirish, individual yondashuvni ta'minlash va ijtimoiy hamkorlikni rivojlantirish kabi omillar uyg'un holda qo'llanilgandagina yuqori samaradorlikka erishish mumkin.

Maqolada ko'rib chiqilgan yondashuvlar — ijobiy muhit yaratish, kommunikativ metodlardan foydalanish va zamonaviy texnologiyalarni joriy etish — xorijiy til o'rganish samaradorligini oshirishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Kelgusida ushbu yo'nalishda empirik tadqiqotlar olib borish va yangi innovatsion metodlarni ishlab chiqish dolzarb vazifalardan biri bo'lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Stephen Krashen (1982). Principles and Practice in Second Language Acquisition. Oxford: Pergamon Press.
2. Zoltán Dörnyei (2001). Motivational Strategies in the Language Classroom. Cambridge: Cambridge University Press.
3. Robert Gardner (1985). Social Psychology and Second Language Learning: The Role of Attitudes and Motivation. London: Edward Arnold.
4. Elaine K. Horwitz, Michael B. Horwitz, & Joann Cope (1986). Foreign Language Classroom Anxiety. The Modern Language Journal, 70(2), 125–132.
5. Jean-Marc Dewaele (2010). Emotions in Multiple Languages. London: Palgrave Macmillan.

6. Sarah Mercer, & Stephen Ryan (2012). *Psychology for Language Learning: Insights from Research, Theory and Practice*. London: Palgrave Macmillan.
7. Rebecca L. Oxford (1990). *Language Learning Strategies: What Every Teacher Should Know*. Boston: Heinle & Heinle.
8. Lev Vygotsky (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.