



**TIL O‘RGANISHGA QARAMLIKNING PSIXOLOGIYASI: NEGA BA‘ZI
ODAMLAR TILLARNI O‘RGANISHNI TO‘XTATA OLMAYDI?**

Xudayqulova Madina Jo‘rabek qizi

Samarqand davlat chet tillari instituti, Narpay xorijiy tillari fakulteti,

Xorijiy til va adabiyoti: Ingliz tili yo‘nalishi 2-kurs talabasi

+998997948472

khudayqulovam@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqola til o‘rganishga bo‘lgan kuchli ehtiros va uni psixologik nuqtai nazardan tahlil qiladi. So‘nggi yillarda ko‘ptillilik inson hayotining ajralmas qismiga aylangan bo‘lsa-da, ayrimlar uchun bu jarayon “qaramlik” shaklida kechadi. Maqolada dopamin tizimi, ichki va tashqi motivatsiya, “oqim holati” (flow state) hamda o‘zlikni izlash jarayoni til o‘rganishdagi asosiy psixologik omillar sifatida yoritilgan. Shuningdek, til o‘rganish qaramligining ijobiy va salbiy jihatlari, inson shaxsiyati va ruhiy barqarorlikka ta‘siri tahlil qilinadi. Yakunda maqola til o‘rganishni sog‘lom, muvozanatli va ijodiy faoliyat sifatida olib borish bo‘yicha tavsiyalar bilan yakunlanadi. Ushbu tadqiqot nafaqat psixologiya, balki ta‘lim, lingvistika va shaxsiy rivojlanish sohalarida ham foydali bo‘lishi mumkin.

Kalit so‘zlar. Til o‘rganish, psixologiya, motivatsiya, dopamin, ko‘ptillilik, qaramlik, o‘zlik, mukammallik, o‘quvchi psixologiyasi, shaxsiy rivojlanish.

Kirish. Bugungi globallashtirilgan dunyoda bir emas, bir nechta til bilish endi hashamat emas — zaruratdir. Ingliz tili, koreys tili, nemis tili, arab tili... Har birini o‘rganayotgan yoshlar soni tobora ortmoqda. Ammo ularning orasida shunday insonlar borki, ular uchun til o‘rganish oddiy maqsad emas, balki ichki ehtiyojga aylanadi. Ular yangi tilni o‘rganmasalar, o‘zlarini “bo‘sh” his qiladilar. Har safar yangi tildagi darsni boshlaganda yuraklarida adrenalin va ilhom uyg‘onadi. Bu holat ilmda “language learning addiction” — ya‘ni til o‘rganishga qaramlik deb ataladi. Psixologiya nuqtai nazaridan, bu holat dopamin tizimi bilan bog‘liq. Inson yangi so‘z yodlaganda yoki murakkab grammatikani to‘g‘ri tushunganida miyasi mukofot oladi — bu “menga yoqdi, yana xohlayman” degan ichki signaldir. Shuning uchun ko‘p tilli shaxslar (polyglotlar) til o‘rganishni to‘xtatolmaydi. Ular uchun bu nafaqat bilim, balki hissiy zavq, motivatsiya va o‘zini namoyon etish usulidir.

Ba‘zi mutaxassislar buni “ijobiy qaramlik” deb ataydi, chunki bu holat odatda insonni o‘sishga undaydi, miyani faol saqlaydi va depressiyadan himoya qiladi. Ammo haddan tashqari holatlarda bu qaramlik insonni ijtimoiy hayotdan uzib qo‘yishi ham mumkin. Shuning uchun bu mavzu — nafaqat lingvistik, balki psixologik nuqtai nazardan ham juda qiziqarli.

Til o‘rganishga qaramlikni tushunish uchun, avvalo inson miyasi yangi bilimni qanday qabul qilishi va unga qanday “rohatlanish signali” yuborishini anglash kerak. Masalan,



dopamin gormoni shunchaki “baxt” hissi emas — u harakatga undovchi kuchdir. Har safar siz yangi tildan so‘z yodlab, uni muvaffaqiyatli ishlatsangiz, miyangiz “aferin!” deb mukofot beradi. Shu sababli keyingi safar ham xuddi shu hissiyotga qaytmoqchi bo‘lasiz. Bu holat bir necha oy, hatto yillar davom etib, odatga aylanadi.

Bunday odamlarda “til o‘rganish zavqi” odatiy narsadan ustun turadi. Masalan, ular darsdan charchasa ham, kechqurun yana Duolingo yoki YouTube darslarini ochadi. Ularning uchun bu jarayon dam olish vositasidir. O‘rganish davomida o‘zini “tinchlantiruvchi” effekt paydo bo‘ladi — xuddi musiqa tinglagandek yoki rasm chizgandek.

Shu bilan birga, bu hodisaning ijtimoiy ildizlari ham bor. Bugungi raqamli asrda “polyglot” bo‘lish prestijli. Internetda tillarni o‘rganayotgan insonlar bir-birini ilhomlantiradi. Bu raqobat emas, balki ijtimoiy mukofot tizimidir: “Men yangi til o‘rganayapman” degan so‘z o‘ziyoq ijtimoiy tarmoqda e‘tibor, like va maqtov keltiradi. Bu esa miyadagi dopamin ajralishini yanada kuchaytiradi. Natijada inson shunchaki “tillarni bilish” emas, balki “til o‘rganishning o‘zi”ga bog‘lanib qoladi.

Til o‘rganishga qaramlik — bu kasallik emas, balki inson miyasi mukammallikka intilishining tabiiy natijasi. Ammo har bir mukammallik ortida nozik psixologik muvozanat yotadi

1. Dopamin tizimi va “kutilgan mukofot” zavqi

Til o‘rganishga qaramlikning eng markaziy sababi — miyaning mukofot tizimidir. Inson miyasi yangi bilim olganda, ayniqsa u muvaffaqiyatli bo‘lsa, dopamin deb ataluvchi “baxt gormoni”ni ajratadi. Bu gormon sizni quvontiradi, lekin eng muhimi — sizni yana o‘sha holatga qaytishga undaydi.

Masalan, kimdir yangi so‘zni to‘g‘ri ishlatganda yoki chet tildagi filmni subtitrlarsiz tushungan paytda yuragida iliqlik, g‘urur, va kichik “ha, men buni epladim!” degan zavqni his qiladi. Shu lahza miyangizda mukofot signali paydo bo‘ladi. Va endi siz shu hisni yana his qilishni xohlaysiz — shuning uchun ertasi kuni yana til o‘rganasiz. Bu biologik jihatdan o‘zini takrorlaydigan davrdir.

Psixologlar bu hodisani “dopamin loop” deb ataydi. Ya’ni, o‘rganish, muvaffaqiyat, zavq va yana o‘rganish davri doimo aylanib turadi. Bu sog‘lom holatda insonni faol va o‘shiga intiluvchan qiladi. Ammo haddan oshsa, inson boshqa faoliyatlardan qiziqishini yo‘qotadi — u faqat o‘rganish zavqini ta’minlashga harakat qiladi.

2. “Flow” holati — vaqtni unutdiruvchi o‘rganish zavqi

Ba’zi odamlar uchun til o‘rganish nafaqat foydali, balki tranz holatga o‘xshaydi. Amerikalik psixolog Mihály Csíkszentmihályi “flow” tushunchasini kiritgan — bu holatda inson qilayotgan ishidan shu qadar rohat oladiki, vaqt, tashvish va charchoqni sezmaydi.

Til o‘rganishda bu ayniqsa seziladi: siz yangi so‘zlarni eslab, talaffuz mashqlarini takrorlaganda yoki grammatikani tahlil qilganda vaqt qanday o‘tganini bilmay qolasiz. Miyangiz to‘liq “hozirgi lahza”da yashaydi. Bu esa ruhiy tinchlik va o‘ziga ishonch hissini beradi. Shu sababli ko‘p tilli insonlar til o‘rganishni dori yoki terapiya kabi his qilishadi.



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



Ba'zan bunday holat stress, yolg'izlik yoki ruhiy bosimdan qochish vositasi sifatida paydo bo'ladi. Inson ichki dunyosini muvozanatga keltirish uchun til o'rganishni "tinchlantiruvchi mashg'ulot" sifatida tanlaydi. Shu sababli ham bu jarayon odatga, keyin esa qaramlikka aylanadi.

3. O'zlikni izlash va shaxsiyat qurilishi

Ko'p tilli shaxslar ko'pincha "men kimman?" degan savolni o'zlariga tez-tez berishadi. Chunki har bir til yangi madaniyat, yangi nutq odobi, hatto yangi his-tuyg'ular olamini ochadi. Masalan, ingliz tilida "I love you" deganda paydo bo'ladigan hissiyot, o'zbekchadagi "Men seni yaxshi ko'raman" degan iboradan farqli hisni beradi. Til — bu shunchaki so'zlar tizimi emas, balki his-tuyg'ularni shakllantiruvchi tuzilma.

Shu sababli ba'zi insonlar uchun yangi til o'rganish — bu yangi "men"ni topish demakdir. Har bir til ular uchun o'ziga xos maska, o'zini ifoda etish usuli. Bu psixologik jarayon identitet konstruksiyasi deyiladi. Yangi til bilan ular yangi rolni o'zlashtiradi, yangi madaniyatga kiradi, o'zini boshqa tomondan kashf etadi.

Ammo bu jarayonning salbiy tomoni ham bor: ayrim insonlar o'z ona tiliga yoki asl shaxsiyatiga nisbatan begonalashishni his qiladi. Ular ko'p tillilik ichida "haqiqiy o'zim qaysi tilman?" degan ichki savol bilan yashaydi. Bu esa psixologik noaniqlikni keltiradi.

4. Mukammallikka intilish va "til o'rganish charchog'i"

Til o'rganishga qaram bo'lganlarning yana bir xususiyati — mukammallikka haddan ortiq intilish. Ular uchun har bir so'z to'g'ri talaffuz bilan aytilishi, har bir gap grammatik jihatdan mukammal bo'lishi kerak. Bu intilish dastlab foydali bo'ladi, chunki insonni o'sishga undaydi. Ammo vaqt o'tib, bu "til o'rganish charchog'i" (language fatigue) holatini keltirib chiqaradi.

Inson o'zidan juda ko'p talab qiladi, o'z muvaffaqiyatini sezmaydi, doimo "hali yetarli emasman" degan fikrda yashaydi. Bu ruhiy bosim, tashvish, va hatto o'zini qadsiz his qilishga olib keladi. Ko'p hollarda bu holat depressiv kayfiyat yoki o'zini doimiy ravishda taqqoslash bilan yakunlanadi.

Shuning uchun psixologlar til o'rganish jarayonida "balans"ni saqlashni, ya'ni o'zini ortiqcha bosim ostiga qo'ymaslikni maslahat berishadi. Til o'rganish marafon emas — bu hayot tarzi.

5. Real hayotdan misollar

Masalan, mashhur kanadalik poliglot Steve Kaufmann 20 dan ortiq tilni o'rganib, shunday degan:

"Men uchun yangi til — bu yangi hayot eshigi. Har safar yangi tildan so'z o'rganishimda miyamda kichik 'g'alaba signali' chaqnaydi."

Yoki irlandiyalik poliglot Benny Lewis esa yozadi:

"Men til o'rganishni hech qachon majburiyat deb his qilmaganman. Bu menga quvonch beradi. Har yangi til — yangi do'stlik, yangi madaniyat, yangi his."



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



Bu odamlar uchun o'rganish — oddiy dars emas, balki hayot mazmunidir. Shuning uchun psixologlar bunday insonlarda “tillarga qaramlik”ni salbiy emas, balki ijobiy yo'nalishda boshqarish kerak, deb hisoblaydi.

Til o'rganish jarayonida miyamizdagi mukofot tizimi, hissiy muvozanat va o'zlik izlash ehtiyoji birlashib, insonni ichki turtki bilan boshqaradi. Bu — ruhiy jihatdan murakkab, ammo go'zal mexanizmdir: inson bilim orqali o'zini topadi, lekin o'zini yo'qotib qo'ymasligi uchun muvozanatni saqlashi shart.

Til o'rganish — bu shunchaki grammatikani yodlash yoki lug'at to'plash emas. Bu insonning ichki olami, ruhiy muvozanati, va o'zini anglash yo'lidagi sayohatdir. Har bir yangi til orqali inson dunyoni yangicha ko'radi, o'z fikrlash doirasini kengaytiradi. Ammo bu sayohatni sog'lom psixologik chegaralar bilan yuritish — eng muhim omil.

Til o'rganishga qaramlik, aslida, insonning o'sishga bo'lgan tabiiy ehtiyojidan kelib chiqadi. Biz yangi narsa bilganimizda, miyamiz o'zini mukofotlaydi. Ammo bu mukofot hissi doimiy bo'lishi uchun, inson ba'zan o'zini ortiqcha bosim ostiga qo'yadi: “Yana o'rganishim kerak”, “yana bir til”, “yana bir kurs”. Bu holatda o'rganish zavqi asta-sekin majburiyatga, hatto ruhiy charchashga aylanadi.

1. Sog'lom o'rganish falsafasi

Psixologlar ta'kidlashicha, til o'rganish “cheksiz musobaqa” emas, balki “uzluksiz sayohat” sifatida qabul qilinsa, inson o'z ruhiy salomatligini saqlab qoladi. Har bir o'rgangan so'z — bu kichik g'alaba, lekin har bir g'alaba bayram qilishga arziydi. O'zingni majburlamasdan, zavq bilan o'rganish — haqiqiy natijaga olib keladi.

Til o'rganishni sog'lom holatda saqlash uchun quyidagi tamoyillar muhim:

- Mukammallikka emas, o'sishga intil. Har bir xatolik — bu o'rganish jarayonining tabiiy qismi. Xato — dushman emas, o'qituvchi.
- Har kuni emas, har bir daqiqani his qil. Yangi so'zni yodlarkan, uni his et, uni hayotingda sinab ko'r.
- O'zini taqqoslama. Har insonning tili, tezligi va motivatsiyasi boshqacha. “U mendan ko'p biladi” degan fikr seni emas, motivatsiyangni charchatadi.

Shu tarzda o'rganilayotgan har bir til ruhiy yuk emas, aksincha, tinchlik manbaiga aylanadi.

2. Mukammallik va o'zlik o'rtasidagi muvozanat

Til o'rganishdagi eng katta xavf — bu “yetarli emasman” sindromi. Ko'p odamlar faqat “mukammal bo'lish” uchun o'rganadi. Ular har bir talaffuzni mukammal aytishga urinib, o'zining muvaffaqiyatini qadrlamay qo'yadi. Bunday holatda o'rganish sekin-asta ichki bosimga aylanadi.

Aslida, hech bir inson barcha tillarni mukammal bilmaydi. Hatto eng mashhur poliglotlar ham ba'zi sohalarda qiynaladi. Ammo ularni muvaffaqiyatli qilgan narsa — bu barqarorlik, zavq va xatodan qo'rqqmaslikdir. Inson shundagina o'rganish jarayonidan rohat oladi.





TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



Til o'rganish orqali inson o'z ichki olamini boyitadi. Har bir til — bu oynaga o'xshaydi: siz o'zingizning yangi qiyofangizni unda ko'rasiz. Kimdir fransuz tilida o'zini romantik his qiladi, kimdir nemis tilida qat'iyroq, koreys tilida esa yumshoqroq. Bu — insonning ruhiy moslashuvchanligining belgisi.

Shu sababli muvozanat shunday topiladi: har bir yangi til — yangi “men”, lekin eski “men”ni yo'qotmasdan.

3. Ruhiy barqarorlik va o'sish

Til o'rganish jarayoni inson miyasi uchun eng kuchli intellektual mashqlardan biridir. U nafaqat xotirani, balki diqqat, kreativlik va emotsional intellektni ham rivojlantiradi. Ammo bu jarayonda ruhiy sog'lomlikni saqlab qolish muhim.

Tavsiya qilinadigan ba'zi amaliy usullar:

- Balansli jadval tuzish. Har kuni 10 soat o'rganish o'rniga, kuniga 1 soatni, lekin to'liq e'tibor bilan ajratish samaraliroq.

- Tanaffusni unutmang. Miyaga dam berish — bu ham o'rganishning bir qismi. O'rgangan so'zlar aynan dam olish paytida ongda mustahkamlanadi.

- O'rganishdan zavq oling. Faqat darslik emas, balki musiqalar, filmlar, seriallar, suhbatlar orqali o'rganish miyaning ijodiy qismini rag'batlantiradi.

- O'zingizni maqtang. Yangi so'zni to'g'ri aytdingizmi? Yoki sizni ilgari qiynagan grammatikani endi tushunyapsizmi? Demak, siz o'sayapsiz. Shu onni qadrlang.

Ruhiy barqarorlikni saqlagan inson uchun til o'rganish hech qachon majburiyat emas — bu ichki erkinlikka eltuvchi yo'ldir.

Xulosa. Til o'rganishga qaramlik — bu inson tafakkurining, hissiyotining va ijodining go'zal ifodasidir. Bu “kasallik” emas, balki o'sish, izlanish va o'zini topish jarayonidir. Ammo haqiqiy muvaffaqiyat shundaki, inson bu yo'lda muvozanatni yo'qotmaydi.

Til o'rganishdan quvonch olish — bu mukammal talaffuz yoki cheksiz so'z boyligi bilan emas, balki o'sha jarayondagi o'zgarish, o'zini anglash, va yangi madaniyatni his etish bilan o'lchanadi.

Shuning uchun eng katta yutuq — “men yangi til o'rganayapman” emas, balki “men har bir tilda yangi o'zimni kashf etayapman” degan holatdir.

Tilni o'rganayotgan inson aslida dunyoni emas, o'zini kengaytiradi.

Va bu — eng go'zal qaramlikdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Dörnyei, Z. (2005). *The Psychology of the Language Learner: Individual Differences in Second Language Acquisition*. Lawrence Erlbaum Associates.

2. Krashen, S. D. (1982). *Principles and Practice in Second Language Acquisition*. Pergamon Press.



TANQIDIY NAZAR, TAHLILY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



3. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
4. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions*. *Contemporary Educational Psychology*.
5. Kaufmann, S. (2019). *The Linguist: A Personal Guide to Language Learning*. LingQ Press.
6. Lewis, B. (2013). *Fluent in 3 Months: How Anyone at Any Age Can Learn to Speak Any Language from Anywhere in the World*. HarperCollins.
7. Pavlenko, A. (2014). *The Bilingual Mind: And What It Tells Us about Language and Thought*. Cambridge University Press.
8. Oxford, R. (2016). *Teaching and Researching Language Learning Strategies: Self-Regulation in Context*. Routledge.
9. Gardner, R. C. (2010). *Motivation and Second Language Acquisition: The Socio-Educational Model*. Peter Lang Publishing.
10. Larsen-Freeman, D. & Long, M. H. (1991). *An Introduction to Second Language Acquisition Research*. Longman.
11. MacIntyre, P. D. (2017). *Willingness to Communicate in Second Language: Understanding the Decision to Speak as a Volitional Process*. *Modern Language Journal*.
12. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.
13. Ushioda, E. (2011). *Motivating Learners to Speak as Themselves*. *TESOL Quarterly*.
14. Dewaele, J.-M. (2015). *Why Do So Many Bi/Multilinguals Feel Different When Switching Languages?* *International Journal of Multilingualism*.

