

TA'LIM JARAYONIDA TIL O'RGANISHNING STRESSI VA UNING PSIXOLOGIK TA'SIRI

P. Xurramova ¹*Annotatsiya:*

Ushbu maqolada, til o'rganish jarayonida yuzaga keladigan stressli vaziyatlar va uning psixologik ta'sirlari muhokama qilinadi. Tilni o'rganishda yuzaga keladigan ba'zi muammolar, jumladan, o'zlashtirishdagi murakkabliklar, ijtimoiy bosim, o'z-o'ziga ishonchning pasayishi, xavotir va tashvish, o'zini past baholash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash masalalari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: ijtimoiy bosim, depressiya, emotsional holat o'zgarishi, o'z-o'zini boshqarish.

Ta'lim jarayonida til o'rganish ko'plab o'quvchilar va talabalar uchun muhim va ba'zan stressli tajriba bo'lishi mumkin. Til o'rganish jarayoni faqat yangi grammatikani o'rganish yoki so'z boyligini kengaytirishdan iborat emas, balki o'quvchilarning psixologik va emosional holatiga ham ta'sir ko'rsatadi. Stress, o'z navbatida til o'rganish jarayonida salbiy va ijobiy tarzda namoyon bo'lishi mumkin.

Til o'rganish jarayonida yuzaga keladigan stressning asosiy sabablarini aniqlash o'quvchilarning psixologik holatini tushunishiga yordam beradi. Quyidagi omillar til o'rganish jarayonida stressning paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin:

1. Imtihonlar va baholar: Tilni o'rganishda o'quvchilar ko'pincha imtihonlar va baholar orqali o'z bilimlarini namoyish etishga majbur bo'ladilar. Imtihonlarga tayyorgarlik ko'rish, tilni to'g'ri va muvaffaqiyatli tushunish va namoyish qilish talablari ko'plab talabalarda xavotirni keltirib chiqarishi mumkin. Baholarni olishdagi muvaffaqiyatsizlik va o'zlarini baholashdagi past natijalar stressni kuchaytiradi.

2. Tillarni o'zlashtirishdagi murakkabliklar: Til o'rganish jarayoni ko'plab o'quvchilar uchun murakkab bo'lishi mumkin. Yangi grammatik qoidalarni o'zlashtirish, talaffuzni to'g'ri qilish va yangi so'zlarni yodlash qiyinchiliklarini keltirib chiqarishi mumkin. Bu jarayonda o'quvchilar o'zlarini yengilmas to'siqlar bilan duch kelayotgandek his qilishlari mumkin, bu esa stressni oshiradi.

3. Ijtimoiy bosim: O'quvchilar boshqa talabalarga yoki guruhdagi do'stlarga nisbatan o'zlarini solishtirishi mumkin. Boshqalarga qaraganda ko'proq muvaffaqiyatga erishmaslik yoki tilni yaxshi bilmaslik o'z-o'zini tanqid qilishini kuchaytiradi. Bu holat ijtimoiy stressni va o'z-o'ziga nisbatan past baholashni keltirib chiqaradi.

4. O'z-o'zini tanqid qilish: O'quvchilar ko'pincha o'zlarini til o'rganish jarayonida boshqalarga nisbatan yomon baholashadi. Ular o'zlarini tilni mukammal bilmaslikda yoki boshqa o'quvchilar kabi tez o'rganmaslikda ayblashadi. Bu holat o'z-o'zini tanqid qilish va ishonchsizlikni oshiradi, bu esa stressga olib keladi.

Til o'rganishning psixologik ta'siri. Til o'rganish jarayonidagi stressning psixologik ta'siri bir qator holatlarda namoyon bo'lishi mumkin. Bu ta'sirlarning ba'zilari salbiy, ba'zilari esa ijobiy bo'lishi mumkin. Quyidagi psixologik ta'sirlarni ko'rib chiqamiz:

1. Emotsional holat o'zgarishi: Til o'rganishda stress o'quvchilarda asabiylik, xavotir, qayg'u yoki depressiya kabi emotsional holatlar yaratishi mumkin. Tilni o'rganishdagi muvaffaqiyatsizlik, yoki o'zlarini yengilmas deb hisoblash holati o'quvchilarda psixologik buzilishlarga olib keladi.

2. O'z-o'ziga ishonchning pasayishi: Stress til o'rganish jarayonida o'z-o'ziga bo'lgan ishonchni kamaytirishi mumkin. O'quvchi yoki talaba tilni o'zlashtira olmaslik yoki yangi tushunchalarni anglashda qiynalayotganini sezganda, o'ziga nisbatan ishonchsizlik paydo bo'ladi. Bu esa tilni o'rganishda ilgari surilayotgan maqsadlarga erishishni qiyinlashtiradi.

3. Konsentratsiya va diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklar: Stress, ayniqsa, til o'rganish jarayonida, diqqatni jamlashda va konsentratsiyani ushlab turishda qiyinchiliklarni keltirib chiqarishi mumkin. O'quvchilar yangi tilni o'rganishga va talaffuz qilishga diqqatni to'liq qaratolmasliklari mumkin, bu esa o'quv samaradorligini pasaytiradi.

4. O'z-o'zini baholashning salbiy ta'siri: Tilni o'rganishdagi muvaffaqiyatsizlik va boshqalarga nisbatan salbiy o'z-o'zini baholash talabalarda stressni yanada kuchaytiradi. O'quvchilar o'zlarini til o'rganishda boshqa talabalarga qaraganda kamroq muvaffaqiyatli deb hisoblashlarining yomonlashishiga olib keladi.

¹ Xurramova Parvina Rizamat Qizi, Samarqand davlat chet tillar instituti, talabasi

Til o'rganishdagi stressni boshqarish. Til o'rganish jarayonidagi stressni boshqarish va unga qarshi kurashish o'quvchilarning muvaffaqiyatli rivojlanishi uchun juda muhimdir. Stressni boshqarishning ba'zi samarali usullari quyidagilar:

1. Samarali vaqtni boshqarish: O'quvchilar o'z vaqtlarini yaxshi rejalashtirish va til o'rganishga ajratiladigan vaqtni tashkil etish orqali stressni kamaytirishlari mumkin. Yaxshi vaqtni boshqarish, tilni o'rganishda aniq maqsadlar qo'yish va oraliq natijalar belgilash stressni kamaytiradi.

2. Jismoniy faollik va dam olish: Jismoniy mashqlar va dam olish stressni kamaytirishning samarali vositalaridan biridir. Tilni o'rganishga qaramay, muntazam jismoniy faollik va yaxshi uyqu psixologik holatni yengillashtiradi va yangi bilimlarni o'zlashtirishni osonlashtiradi.

3. Psixologik yordam: Psixologik yordam va maslahatlar olish stressni boshqarishda katta yordam beradi. Til o'rganish jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlash, o'quvchilarga o'zlarining hissiy va ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi.

4. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va bir-biriga yordam berish stressni kamaytirish mumkin. Boshqalar bilan o'rganish va birgalikda tilni o'rganish, ijtimoiy aloqalarni kuchaytiradi va psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlaydi.

Til o'rganish jarayoni yangi so'zlarni yodlash, grammatik qoidalarni o'rganish, talaffuzni mukammallashtirish va tilning barcha aspektlarini o'zlashtirishni o'z ichiga oladi. Bu jarayonda o'quvchilar ko'plab qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Yangi tilni o'rganish jarayonidagi og'irliklar o'quvchilarda stressni kuchaytiradi. O'quvchini yangi grammatik qoidalarni va so'zlarni o'zlashtira olmaslikdan xavotir oladi va bu stressni kuchaytiradi.

Talaffuzdagi muammolar: Yangi tilni o'rganishda talaffuz masalalari ham muhim o'rin tutadi. Ba'zi o'quvchilar o'zlarining talaffuzlarini to'g'ri yetkazishda qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Bu esa o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini kamaytiradi va stressni oshiradi.

Aqliy yuki va stressga o'rganish qobiliyati: Til o'rganish jarayoni, ayniqsa, tilni chuqur o'rganish uchun ko'p vaqt va aqliy kuch sarflanishini talab qiladi. Yangi ma'lumotni tezda qabul qilish va uni yodlash ko'plab talabalarda stressni oshiradi. Tilni o'rganish jarayoni aqliy yukni oshiradi va shuningdek, o'quvchining psixologik holatini yomonlashtirishi mumkin.

Ba'zida stress va psixologik holat ham quyidagilar orqali chuqurroq anglanadi:

1. Xavotir va tashvish: Til o'rganish jarayonida xavotirning asosiy shakllari akademik stressga, ya'ni tilni to'g'ri o'zlashtira olishga qaratilgan tashvishlarga bog'liq. O'quvchilar yangi tilni to'g'ri gapirishdan va imtihonlarni muvaffaqiyatli topshirishdan qo'rqishadi. Xavotir, ayniqsa, talabalar o'zlarining imtihonlarida yoki darslarda past baholar olishdan qo'rqishlari sababli yuzaga keladi. Bu stress holatining kuchayishiga olib keladi.

2. Ijtimoiy fobiya va o'zini past baholash: Til o'rganish jarayonida o'quvchilar boshqalar bilan tilni amalda ishlatishda o'zlarini noqulay his qilishlari mumkin. Ular tilni o'rganish jarayonida xato qilishdan qo'rqishadi, ayniqsa yangi tilni gapirishadi. Bu holat ijtimoiy fobiya va o'zini past baholashni kuchaytiradi, o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi va ko'proq stressni keltirib chiqaradi.

3. O'z-o'zini tanqid qilish va stress: Tilni o'rganish jarayonida o'quvchilar o'zlariga nisbatan juda yuqori talablar qo'yishadi. Ular o'zlarini o'zgalar bilan taqqoslab, tilni mukammal ravishda o'rganmaganliklari uchun o'zlarini tanqid qilishadi. Bu holat o'z-o'zini past baholashni va stressni kuchaytiradi. Tilni o'rganishda muvaffaqiyatga erisha olmaydigan o'quvchi o'zini e'tiborsiz yoki yo'qotilgan sifatida his qilishi mumkin.

Mindfulness va meditatsiya: Mindfulness (e'tiborli bo'lish) texnikalari va stressni kamaytirishda samarali vositalardan biridir. O'quvchilar o'zlarining hozirgi holatiga to'liq diqqatni jamlash orqali stressni boshqarish mumkin. Meditatsiya va mindfulness usullari o'quvchilarga o'z fikrlarini boshqarish va ijobiy tarzda o'ylashni o'rgatadi, bu esa til o'rganish jarayonida muvaffaqiyatni oshiradi.

Kognitiv-behavioral terapiya: Kognitiv-behavioral terapiya til o'rganishdagi stressni boshqarishda juda foydali bo'lishi mumkin. CBT stressni kamaytirishga, o'quvchilarning o'z-o'zini tanqid qilishni kamaytirishga va til o'rganishga ijobiy munosabatni rivojlantirishga yordam beradi. Bu terapiya samarali usullardan biridir. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tilni o'rganishda stressni kamaytirishga yordam beradi. O'quvchilar o'zlarining o'rganish jarayonida bir-birlari bilan yordam berishlari mumkin. Guruhdagi ijtimoiy aloqalar va o'rganishdagi hamkorlik stressni kamaytiradi va til o'rganish jarayonini yanada samarali qiladi.

Xulosa qilib aytganda, Til o'rganish jarayonida stress talablarning psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Stressni boshqarish va unga qarshi kurashish uchun samarali usullarni qo'llash o'quvchilarning muvaffaqiyatli til o'rganishiga yordam beradi. Mindfulness, jismoniy faoliyat, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va psixologik yordamning birgalikda qo'llanilishi stressni kamaytirishga va o'quvchilarning o'zlarini qulay va ishonchli his qilishlariga yordam beradi. Shunday qilib, til o'rganishda muvaffaqiyatga erishish uchun stressni boshqarish muhim ahamiyatga ega.

Ta'lim jarayonidagi stress- bu tabiiy va zaruriy hodisa bo'lishi mumkin, lekin uning psixologik ta'siri salbiy bo'lishi mumkin. O'quvchilar va talabalar stressni boshqarish va unga qarshi kurashish uchun turli usullardan foydalanishlari kerak. Yaxshi vaqtni boshqarish, jismoniy faollik, psixologik yordam olish va dam olish talabalarning muvaffaqiyatli o'qishi va o'z salomatliklarini saqlashda muhim rol kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

- [1]. Abduqodirov A. *Ta'limda innovasion texnologiyalar*. - Toshkent: Iste'dod, 2008. - 180 b
- [2]. Tursunova D.Z. (2024). *O'quvchilarning mustaqil fikrlashini psixologik xususiyatlari*. Экономика и социум (1 (116)), 582-585.
- [3]. Shodiya Saidnabi Qizi Bakrayeva (2022). *Ta'lim metodlari va vositalarini darsdagi samaradorligi*. Scientific progress, 3 (4), 290-295.
- [4]. Ibadova N.A. "Modern method of teaching Adolescents a second Language" *American Journal of Social and Humanitarian Research*. 25 January 2022, 189-192p
- [5]. Шахова, М.Н. «Средства выразительности в устной монологической речи». *Вестник Челябинского государственного университета*. (2010), 220-224