

TILLARNI O'RGANISHDA PSIXOLOGIYANING AHAMIYATI

Xodjayorova Sayora Abdullayevna,

Samarqand davlat pedagogika institutining ingliz tili o'qituvchisi

Annotatsiya. Til – bu yangi bilimlar, madaniyat va odamlarni o'rganish yo'lidir. Uning sotsiologiya va psixologiya bilan chambarchas bog'liqligi gumanizmning umumiy rivojlanishiga yordam beradi. Ushbu maqola tillarni o'rganishning psixologiya bilan ba'zi asosiy aloqalarini va tillarning boshqa muhim gumanitar sohalar bilan qanday yaqinligini ko'rsatadi. Bundan tashqari, til o'qituvchilarini tayyorlash nafaqat pedagogika, balki yosh o'quvchilar psixologiyasi bilan ham hamkorlik qiladi, bugungi kunda talabalarning darslarga qiziqishini yo'qotish osonlashib borayotgan dunyoda chuqur tadqiqotlar talab etiladi.

Kalit so'zlar: Psixologiya, cheklovchi e'tiqodlar, kuch beruvchi e'tiqodlar, ingliz tilidagi travma, motivatsiya, miya, sehr, hissiyot, tilga oid bo'lmagan omillar.

ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИИ В ИЗУЧЕНИИ ЯЗЫКОВ

Ходжаярова Сайёра Абдуллаевна

Преподаватель английского языка,

Самаркандского государственного педагогического института

Аннотация. Язык – это путь к новым знаниям, культуре и изучению людей. Его тесная связь с социологией и психологией способствует общему гуманистическому развитию. В данной статье рассматриваются некоторые ключевые связи между изучением языков и психологией, а также показано, как языки связаны с другими важными гуманитарными областями. Кроме того, подготовка преподавателей языков требует взаимодействия не только с педагогикой, но и с психологией молодых учащихся, что особенно важно в

современном мире, где учащиеся легко теряют интерес к занятиям, и требует глубоких исследований.

Ключевые слова: психология, ограничивающие убеждения, поддерживающие убеждения, травма при изучении английского языка, мотивация, мозг, магия, эмоции, внесюжетные факторы.

THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGY IN LANGUAGE LEARNING

Khodjayorova Sayora Abdullayevna

English Teacher, Samarkand State Pedagogical Institute

Abstract. *Language is a pathway to new knowledge, culture, and understanding people. Its close connection with sociology and psychology contributes to overall humanistic development. This article examines some key links between language learning and psychology, and also shows how languages are related to other important humanitarian fields. Furthermore, training language teachers involves not only pedagogy but also collaboration with the psychology of young learners, which is especially important in today's world, where students easily lose interest in lessons, requiring in-depth research.*

Keywords: *psychology, limiting beliefs, empowering beliefs, English-language trauma, motivation, brain, magic, emotions, non-linguistic factors.*

Kirish. Globallashgan dunyomizda ko'pchilik odamlar turli tillarni o'rganadilar. Hozirgi kunda ingliz tili butun dunyoda eng mashhur tillardan biri hisoblanadi. Ko'pgina o'quvchilar son-sanoqsiz grammatika qoidalari va lug'atlarni yodlab olishgan bo'lsa-da, ular hali ham ulardan to'g'ri va avtomatik ravishda foydalana olmaydilar. Bunchalik ko'p mehnat va harakatlarga qaramay, ingliz tilini o'rganuvchilarning aksariyati umidsizlikka tushadi. Ko'pchilik ingliz tilida gapirishga majbur bo'lganda asabiylashadi. Ba'zilar deyarli umidsizlikka tushishadi. Ko'p yillik an'anaviy o'rganishdan so'ng, talabalar chalkashib ketishadi. Biroq, bu muammoning echimi bor.

Ingliz tilida ravon gapirishga yo'l bor va siz u orqali sayohat qilishingiz mumkin. Gap shundaki, tillarni o'rganishda ikkita muhim bosqich mavjud: psixologiya va usul. Ko'pgina maktablar, ko'pchilik o'qituvchilar va ko'pchilik o'quvchilar faqat usulga e'tibor qaratadilar. Boshqacha qilib aytganda, ular faqat ingliz tilining qismlariga - lug'at va grammatikaga e'tibor qaratadilar. Ular o'rganish tili tizimining birinchi qismini - ingliz tilida so'zlashishda muvaffaqiyatga erishishning eng muhim elementi bo'lgan psixologiyani butunlay e'tiborsiz qoldiradilar.

Materiallar va usullar. Agar sizning psixologiyangiz zaif bo'lsa, hatto eng yaxshi usul ham muvaffaqiyatsizlikka uchrashi aniq. Boshqacha qilib aytganda, agar siz stress, qo'rquv, asabiylashish va shubhani ingliz tilida gapirish jarayoni bilan bog'lagan bo'lsangiz, sizda juda ko'p muammolar bo'ladi. Shunday qilib, psixologiya va hissiyotlar ta'limda ham asosiy rol o'ynaydi. Va akademik dunyoda bu haqda ko'p odamlar gapirishadi.

Til o'rganish bo'yicha etakchi mutaxassis doktor Stiven Krashen tilga oid bo'lmagan omillar g'oyasi haqida gapiradi. Bu asosan psixologik va hissiy omillar siz qo'llayotgan usuldan ko'ra muhimroq degan ma'noni anglatadi. Mashhur eng yuqori natijalarga erishish bo'yicha murabbiy Toni Robbins ham bu haqda gapiradi. Uning aytishicha, muvaffaqiyat to'g'ridan-to'g'ri hissiyotlardan kelib chiqadi, muvaffaqiyatning 80% psixologiyadir. Qolgan 20% siz o'rganish uchun foydalanadigan usuldir. 20% siz boradigan maktablar, o'qituvchilaringiz, foydalanadigan kitoblardir. Ammo qolgan 80% psixologiya, sizning motivatsiyangiz, his-tuyg'ularingiz, vaqtingizni qanday boshqarishingizdir. Bularning barchasi aslida ancha muhimroq. Til o'rganish va til o'rganish bo'yicha mutaxassis doktor Stiven Krashen ko'plab tadqiqotlar o'tkazgan va u ko'plab tadqiqotlarni ham ko'rib chiqqan va kim oxir-oqibat muvaffaqiyatli bo'lishini aniqlash uchun tilga oid bo'lmagan omillar tilga oid omillarga qaraganda bir xil yoki aslida muhimroq ekanligini aniqlagan. Bu shuni anglatadiki, his-tuyg'ularingiz, tengdoshlaringiz guruhi, siz mansub bo'lgan jamoa kabi narsalar, ingliz tiliga bo'lgan his-tuyg'ularingiz kabi narsalar ingliz tilini o'rganishda qo'llayotgan usullaringizdan bir xil yoki undan ham muhimroqdir.

Xo'sh, kuchli, ijobiy his-tuyg'ularni ingliz tiliga qanday bog'laymiz? Psixologiyaning asosiy elementi – bu sizning e'tiqodlaringiz. Ingliz tilida kuchli gapirish uchun siz ularni o'zlashtirishingiz kerak. E'tiqodlar bizning eng kuchli "miya dasturlarimiz"dir. Ular bizning qarorlarimizni, his-tuyg'ularimizni va fikrlarimizni boshqaradi. Ular bizga nima mumkin va nima mumkin emasligini aytadi. Ular bizni muvaffaqiyatga ochadi yoki bizni muvaffaqiyatsizlikka cheklaydi. Biz e'tiqodlarni ikkita umumiy toifaga ajratishimiz mumkin: cheklovchi e'tiqodlar va kuch beruvchi e'tiqodlar. Cheklovchi e'tiqod odatda sizning potentsialingiz va ish faoliyatini cheklaydigan salbiy "dastur"dir. Boshqacha qilib aytganda, cheklovchi e'tiqodlar sizning muvaffaqiyatingizni cheklaydi.

Yashirin o'quv dasturi ingliz tiliga bo'lgan ko'pgina salbiy e'tiqodlarning manbaidir. Vaqt o'tishi bilan maktablar doimiy ravishda o'quvchilarining ongiga cheklovchi e'tiqodlarni dasturlashtiradilar. Maktabda yillar o'tgach, ko'pchilik o'quvchilar ushbu cheklovchi e'tiqodlarning bir qismini yoki barchasini baham ko'rishadi:

- ✓ Ingliz tili murakkab va qiyin.
- ✓ Ingliz tilida yaxshi gapirish uchun ko'p yillar kerak bo'ladi.
- ✓ Ingliz tili stressli.
- ✓ Grammatika o'rganish ingliz tilida gapirishning kalitidir.
- ✓ Men ingliz tilida yaxshi emasman.
- ✓ Bitta to'g'ri javob bor. Buni aytishning bitta to'g'ri usuli bor.
- ✓ Menda nimadir noto'g'ri, chunki men hali ham ingliz tilida yaxshi gapira olmayman.
- ✓ Mening test ballarim past; shuning uchun men ingliz tilida yaxshi gapira olmayman.
- ✓ Ingliz tilini o'rganishning eng yaxshi usuli - darsda o'tirish, yozuvlar olish va darslik o'qish.
- ✓ Faqat bir nechta maxsus odamlar ingliz tilida kuchli gapirishni o'rganishlari mumkin.
- ✓ Ingliz tilini o'rganish zerikarli va umidsizlikka soladi.

Bu salbiy e'tiqodlarning muammosi shundaki, ular salbiy his-tuyg'ularga olib keladi (ingliz tili haqida). Salbiy e'tiqodlar va his-tuyg'ular keyin noto'g'ri qarorlarga olib keladi va noto'g'ri qarorlar umidsizlikka olib keladi. Masalan, ingliz tili stressli, murakkab va qiyin deb hisoblagan odam har kuni qattiq ishlashga undalishi ehtimoldan yiroq. Aksincha, ular doimo o'zlarini ingliz tilini o'rganishga majburlash uchun kurashadilar. Ingliz tilini bir nechta maxsus odamlargina o'zlashtira oladi deb hisoblaydigan odam juda tez umidsizlikka tushadi. Ular o'zlarida biror narsa noto'g'ri, "ingliz tilida yaxshi emas" deb o'ylashadi. Yana bir bor, ularning rivojlanishi sekinlashadi.

Nihoyat, darslar, darsliklar va grammatika o'rganish kalit deb hisoblaydiganlar bu samarasiz usullardan foydalanib, yillar davomida vaqt sarflashlari mumkin. Shuning uchun ham e'tiqodlar juda muhim. Ular miyamizdagi his-tuyg'ular, qarorlar va harakatlarni yaratadigan markaziy dasturlardir. E'tiqodlar yakuniy muvaffaqiyat yoki ingliz tilidan umrbod umidsizlik o'rtasidagi farqni yaratadi. E'tiqodlar sizga tajriba nimani anglatishini aytadi. Qachonki siz ingliz tilida tajribaga ega bo'lsangiz, miyangiz nima bo'lganining ma'nosini hal qilishi kerak. Aslida, miyangiz tajribani umumlashtiradi. Miyangiz voqeaning butun hayotingiz uchun nimani anglatishini hal qiladi. Va har bir salbiy tajriba bilan e'tiqod tobora kuchayib borishi mumkin. Oxir-oqibat siz e'tiqodga to'liq ishonch hosil qilasiz. Masalan, ehtimol, sizni ingliz tili o'qituvchisi bir necha bor tuzatgandir. Ushbu sharmandali tajribalarning har biridan so'ng, miyangiz nima bo'lganining ma'nosini hal qilishi kerak edi. Ushbu voqealarga asoslanib, ehtimol siz ingliz tilini yomon bilasiz deb qaror qilgandirsiz. Ehtimol, siz ingliz tili og'riqli va stressli deb qaror qilgandirsiz.

Har bir salbiy tajriba ishonchni kuchaytirdi. Muammo shundaki, bu e'tiqodlar keyinchalik sizning keyingi barcha ingliz tili tajribalaringizga ta'sir qildi. Shunday qilib, siz ingliz tili bilan yana bir marta duch kelganingizda, u har doim shu salbiy cheklovchi e'tiqodlar bilan bo'lgan. Shu sababli, siz ingliz tili bilan bog'liq har bir yangi tajribani avtomatik ravishda salbiyroq ko'rib chiqardingiz. Agar sizning e'tiqodlaringiz juda salbiy bo'lsa va siz ularni o'zgartirmasangiz, ingliz tilida so'zlashuvchi sifatida muvaffaqiyatga erishish qobiliyatingizni butunlay yo'q

qilishingiz mumkin. Ko'pgina ingliz tilini o'rganuvchilar umidlarini butunlay yo'qotadilar va shunchaki taslim bo'ladilar, hech qachon muvaffaqiyatga erisha olmaydilar. Shuning uchun siz cheklovchi e'tiqodlaringizni kuchli kuchlantiruvchi e'tiqodlar bilan almashtirishingiz kerak. "Kuch berish" "kuch berish" degan ma'noni anglatadi. Shunday qilib, kuch beruvchi e'tiqod sizga kuch beradigan e'tiqoddur! Ingliz tilida so'zlashishda muvaffaqiyat qozonish uchun sizga qanday kuch beruvchi e'tiqodlar kerak? Mana namunaviy ro'yxat:

- ✓ Ingliz tili oson, qiziqarli va hayajonli.
- ✓ Men taxminan olti oy ichida ingliz tilida ravon gapira olaman.
- ✓ Xatolar odatiy va zarur. Hatto ona tilida so'zlashuvchilar ham xato qilishadi.
- ✓ Ingliz tilida gapirishning maqsadi test balli emas, balki muloqotdir.
- ✓ Grammatika o'rganish ingliz tilida gapirishni o'ldiradi.
- ✓ Har kim ingliz tilida kuchli gapirishni o'rganishi mumkin.
- ✓ Menda hech qanday yomon narsa yo'q, men shunchaki yomon usuldan foydalanmoqdaman va buni o'zgartira olaman.

Ishonchim komilki, siz bu e'tiqodlar qanchalik kuchli ekanligini ko'rishingiz mumkin. Siz bu e'tiqodlar cheklovchi e'tiqodlarga qaraganda muvaffaqiyatga erishish ehtimoli ko'proq ekanligini ko'rishingiz mumkin. Bu e'tiqodlar qanchalik katta ishonch va hayajon tuyg'ularini yaratishini tasavvur qilishingiz mumkin.

Natija va munozara. Lekin cheklovchi e'tiqodlaringizni qanday qilib kuchaytirishga o'zgartirasiz? Shubhasiz, kuchaytiruvchi e'tiqodlar ko'proq istalgan, ammo ongingizni qanday qilib qayta dasturlashtirasiz? E'tiqodlarni o'zgartirishning kuchli usullaridan biri modellashtirish deb ataladi. Modellashtirish shunchaki muvaffaqiyatli odamni topish va uni diqqat bilan o'rganish demakdir. Masalan, agar siz ingliz tilida kuchli gapirishni istasangiz, buni qilishni o'rgangan boshqa odamni topasiz. Siz ular haqida bilib olasiz. Siz ular nima qilganliklarini va qanday qilganliklarini bilib olasiz. Iloji bo'lsa, siz ular bilan suhbatlashasiz va ularning psixologiyasi va usullari haqida bilib olasiz. Va nihoyat, albatta, siz ular qilgan ishni aynan bajarishga harakat qilasiz. Muvaffaqiyatsizlikka emas, balki muvaffaqiyatga e'tibor qaratish orqali siz miyangizni asta-sekin qayta dasturlashtirasiz. Ushbu maqola sizning e'tiqodlaringizni

o'zgartirishga yordam berishiga umid qilsam-da, xuddi siz kabi muvaffaqiyatga erishgan boshqa odamdan eshitishdan kuchliroq narsa yo'q. Shunchaki muvaffaqiyatli ingliz tilida so'zlashuvchilarni toping va ularni modellashtiring. Siz ularni o'z shahringizda topishingiz mumkin. Siz ularni albatta internetda topasiz. Ularni topsangiz, ulardan e'tiqodlari va usullari haqida so'rang. Ularning psixologiyasi va muvaffaqiyatlarini o'rganing. Men ingliz tilida gapirish qobiliyatimni rivojlantirganimda aynan shunday qildim. Men eng muvaffaqiyatli ingliz tilini o'rganuvchilarni o'rgandim. Men ular bilan suhbatlashdim. Ularning his-tuyg'ularini, e'tiqodlarini, maqsadlarini va o'rganish usullarini o'rgandim. Imkoniyatlarni kuchaytiruvchi e'tiqodlarni yaratishning yana bir usuli - bu ingliz tili bilan bog'liq barcha ijobiy tajribalaringiz ro'yxatini tuzish. Ko'pchilik odamlar kamida bir nechta bunday tajribalarni aniqlay olishadi. Keyingi qadam - har kuni e'tiboringizni ushbu xotiralarga qaratish. Har kuni ijobiy ingliz tili xotiralaringiz ro'yxatini ko'rib chiqing. Har bir tajribani eslang. Har birini xayolingizda ko'ring va o'sha ijobiy his-tuyg'ularni yana his qiling. Keyin ingliz tili haqida yangi kuch beruvchi e'tiqod yozing. Siz "Ingliz tili oson va qiziqarli" deb yozishingiz mumkin. Siz "Men ingliz tilini o'rganishdan zavqlanaman va men unda yaxshiman" deb yozishingiz mumkin. Ushbu e'tiqodni ro'yxatingizning yuqori qismiga yozing va uni har kuni ko'rib chiqing. Va, albatta, har safar ingliz tili bilan bog'liq yangi ijobiy tajribaga ega bo'lganingizda, uni ro'yxatingizga qo'shing. Ro'yxatingiz tobora uzunlashib boraveradi. Va u o'sib borgan sari, kuch beruvchi e'tiqodlaringiz tobora mustahkamlanib boraveradi.

Xulosa. Barchamiz kompyuter dasturlash atamasini bilamiz: "garbage in, garbage out". E'tiqodlar bizning miya dasturlarimizdir. Axlat (salbiy cheklovchi) e'tiqodlar salbiy his-tuyg'ular, yomon qarorlar va past motivatsiyani keltirib chiqaradi. Bular, o'z navbatida, "axlatni chiqarib yuborish" - dahshatli natijalarni keltirib chiqaradi. Keyin bu yomon natijalar yangi va kuchliroq salbiy e'tiqodlarni keltirib chiqaradi va butun tsikl yana boshlanadi, undan ham yomonroq. Bu "pastga qarab spiral" deb ataladi. Boshqa tomondan, ijobiy e'tiqodlar yuqoriga qarab spiralni yaratadi. Kuchlantiruvchi e'tiqodlar ko'proq ijobiy his-tuyg'ular, yaxshiroq qarorlar va yaxshiroq motivatsiyani keltirib chiqaradi. Bular, o'z navbatida, yaxshiroq natijalarni yaratadi. Kuchliroq

kuchlantiruvchi e'tiqodlarni yaratishdan ko'ra yaxshiroq natijalar beradi. Butun tsikl qayta-qayta takrorlanadi va har safar kuchliroq bo'ladi. Bu yuqoriga qarab spiral ingliz tilida tez muvaffaqiyatga erishishning kalitidir. Shuning uchun, har safar ingliz tilini o'rganganingizda, eng yuqori hissiy holatni yarating. Salbiy fikrlaringizni va aqliy diqqatingizni o'zgartirib, hayajon va ijobiy energiya yarating. Ingliz tili va eng ijobiy his-tuyg'ularingiz o'rtasida mustahkam aloqa o'rnatib. Ingliz tilidagi travmangizni davolang.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Amanova N.F. "active teaching strategies in higher education." *academicia: an international multidisciplinary research journal* 11.10 (2021): 150-152. *academicia: an international multidisciplinary Research Journal* <https://doi.org/10.5958/2249-7137.2021.02068.1>
2. Farangiz F A use of modern information technologies in teaching foreign languages // *scientific progress*. 2021. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/use-of-modern-information-technologies-in-teaching-foreign-languages-1>
3. Farangiz F A employees as an integral part of the tourism product // *scientific progress*. 2021. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/employees-as-an-integral-part-of-the-tourism-product> <http://scientificprogress.uz/storage/app/media/2-2.%20259.%201496-1498.pdf>
4. Najmiddinova, K. D. (2022). Improvement of mental and inventive action of young people within the consider of verifiable and social landmarks of Britain. *conferencea*, <https://conferencea.org/index.php/conferencea/article/view/176>
5. Burxonova Gulnoza Lutfulloevna. (2022). <https://conferencezone.org/index.php/cz/article/view/876>
6. Ibragimova Malika Shavkatovna. (2022). . *conference zone*, 410-414. Retrieved <https://youtu.be/JsR-NkkPaKA> Mobile App (Android & iOS) <https://pes.devexps.com/ajhoge-teache>

Website: <https://effortlessenglishclub.co>

Twitter: <https://twitter.com/ajhog>

Gab: <https://gab.com/ajhoge>