FAN VA TA’LIM YANGILIKLARI
ILMIY-METODIK JURNAL
ISSN 3093-8694 ◆ saen.uz
2026-yil
11(1)-son

UDK: 378.147:81'243:159.9

**Xushbaqov Dilmurod Kurbonmurodovich,**
O‘zbekiston Milliy universiteti o‘qituvchisi

**Abdukarimova Xalima Mamatqir qizi,**
O‘zbekiston Milliy universiteti talabasi

# TALABALARDA MENTAL DUNYOQARASHNI RIVOJLANTIRISHDA CHET TILLARINI O‘RGANISH JARAYONIDA YUZAGA KELADIGAN PSIXOLOGIK TO‘SIQLAR: OMMAVIY NUTQ QO‘RQUVINI YENGISH YO‘LLARI

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada globallashuv sharoitida chet tillarini o‘rganayotgan talabalarda uchraydigan psixologik to‘siqlar, ularning og‘zaki nutq faoliyatiga ta’siri hamda shaxsning mental dunyoqarashi shakllanishidagi o‘rni ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Xususan, kommunikativ xavotir, xato qilishdan qo‘rqish, salbiy baholanishdan cho‘chish, talaffuz va lug‘at boyligiga nisbatan ishonchsizlik hamda auditoriya oldida chiqish qilish bilan bog‘liq psixologik holatlarning kelib chiqish sabablari yoritilgan. Shuningdek, xorijiy va mahalliy tadqiqotchilarning ilmiy qarashlari asosida til o‘rganish jarayonida yuzaga keladigan psixologik to‘siqlarning lingvistik, ijtimoiy va shaxsiy omillari o‘rganilgan. Talabalarda ommaviy nutq qo‘rquvini kamaytirish, mustaqil fikrlash va kommunikativ faollikni rivojlantirishga qaratilgan bosqichma-bosqich muloqot, hamkorlikda o‘qitish, rolli o‘yinlar, ijobiy qayta aloqa va psixologik jihatdan qulay ta’lim muhitini yaratish kabi metodik yondashuvlar asoslab berilgan.

**Kalit so‘zlar:** mental dunyoqarash, chet tilini o‘rganish, psixologik to‘siq, kommunikativ xavotir, til to‘sig‘i, ommaviy nutq, nutq kompetensiyasi, salbiy baholanish qo‘rquvi, perfektsionizm, kommunikativ faollik.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ, ВОЗНИКАЮЩИЕ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ И ИХ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ МЕНТАЛЬНОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ СТУДЕНТОВ: ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ

**Аннотация.** В статье рассматриваются психологические барьеры, возникающие у студентов в процессе изучения иностранных языков, их влияние на развитие устной речи и роль в формировании ментального мировоззрения личности. Особое внимание уделяется коммуникативной тревожности, страху совершения ошибок, боязни негативной оценки, неуверенности в произношении и словарном запасе, а также психологическим трудностям, возникающим при выступлении перед аудиторией. На основе анализа научных взглядов зарубежных и отечественных исследователей раскрываются лингвистические, социальные и личностные факторы формирования языкового барьера. Обосновываются методические подходы, направленные на снижение страха публичных выступлений, развитие самостоятельного мышления и коммуникативной активности студентов. Среди них выделяются поэтапное вовлечение в речевую деятельность, интерактивные методы обучения, ролевые игры, позитивная обратная связь и создание психологически комфортной образовательной среды.

**Ключевые слова:** ментальное мировоззрение, изучение иностранного языка, психологический барьер, коммуникативная тревожность, языковой барьер, публичное выступление, речевая компетентность, страх негативной оценки, перфекционизм, коммуникативная активность.

# PSYCHOLOGICAL BARRIERS ENCOUNTERED BY STUDENTS DURING FOREIGN LANGUAGE LEARNING AND THEIR ROLE IN THE DEVELOPMENT OF A MENTAL WORLDVIEW: WAYS TO OVERCOME THE FEAR OF PUBLIC SPEAKING

**Abstract.** This article examines the psychological barriers encountered by students during foreign language learning, their influence on oral communication, and their role in the development of an individual's mental worldview. Particular attention is paid to communication anxiety, fear of making mistakes, fear of negative evaluation, lack of confidence in pronunciation and vocabulary, and psychological difficulties associated with speaking in front of an audience. Based on the analysis of foreign and local scholarly perspectives, the article explores the linguistic, social, and personal factors contributing to the formation of language barriers. It also substantiates methodological approaches aimed at reducing public speaking anxiety, developing independent thinking, and enhancing students' communicative activity. These approaches include gradual exposure to speaking situations, collaborative learning, role-playing activities, positive feedback, and the creation of a psychologically supportive learning environment.

**Keywords:** mental worldview, foreign language learning, psychological barriers, communication anxiety, language barrier, public speaking, speaking competence, fear of negative evaluation, perfectionism, communicative activity.

## KIRISH

Bugungi globallashuv va axborot almashinuvi jadallashgan davrda xorijiy tillarni bilish yoshlarning intellektual salohiyatini rivojlantirish, kasbiy imkoniyatlarini kengaytirish hamda xalqaro ta’lim va ilmiy hamkorlik jarayonlarida faol ishtirok etishining muhim shartlaridan biriga aylanmoqda. Xorijiy tilni o‘zlashtirish faqat grammatik qoidalar va lug‘at boyligini egallash bilan cheklanmaydi, balki shaxsning mustaqil fikrlashi, dunyoqarashi, boshqa madaniyat vakillarini tushunishi va turli ijtimoiy vaziyatlarda o‘z fikrini erkin ifodalash qobiliyatini ham shakllantiradi. Shu jihatdan chet tillarini o‘qitish jarayonida talabaning nafaqat lingvistik bilimlariga, balki uning psixologik holati va kommunikativ faolligiga ham alohida e’tibor qaratish zarur.

Amaliyotda ko‘plab talabalar chet tilining grammatik tuzilishi va so‘z boyligini yetarli darajada o‘zlashtirgan bo‘lsalar-da, auditoriya oldida yoki notanish suhbatdosh bilan muloqot qilish jarayonida o‘z fikrlarini erkin ifodalashda qiyinchiliklarga duch keladilar. Bunday holat ko‘pincha bilimning yetishmasligidan emas, balki xato qilishdan qo‘rqish, boshqalarning munosabatidan xavotirlanish, talaffuzdagi kamchiliklardan uyalish va o‘z imkoniyatlariga ishonmaslik kabi psixologik omillardan kelib chiqadi. Natijada talabaning mavjud bilimlari amaliy nutq faoliyatida to‘liq namoyon bo‘lmaydi.

Ayniqsa, ommaviy nutq so‘zlash jarayonida yuzaga keladigan hayajon va qo‘rquv chet tilini o‘rganishdagi muhim muammolardan biri hisoblanadi. Talaba o‘z fikrini grammatik jihatdan to‘g‘ri ifodalashga haddan tashqari intilishi natijasida nutqning mazmuniga emas, balki ehtimoliy xatolarga ko‘proq e’tibor qaratadi. Bu esa fikrlash jarayonining sekinlashishi, kerakli so‘zlarni eslashda qiyinchilik va nutqiy faollikning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Mazkur muammoning yana bir muhim jihati shundaki, xorijiy tilni o‘rganish jarayonida talaba boshqa xalqlarning madaniyati, qadriyatlari, dunyoqarashi va ijtimoiy munosabatlari bilan ham tanishadi. Bu jarayon uning mavjud qarashlarini qayta ko‘rib chiqishi, turli nuqtayi nazarlarni qiyoslash va mustaqil xulosa chiqarish imkoniyatlarini kengaytiradi. Demak, chet tilini o‘rganish nafaqat kommunikativ kompetensiyani, balki shaxsning mental dunyoqarashini rivojlantirishga ham xizmat qiladi.

Tadqiqotning asosiy maqsadi chet tillarini o‘rganayotgan talabalarda uchraydigan psixologik to‘siqlarning kelib chiqish sabablarini tahlil qilish, ularning ommaviy nutq faoliyatiga ta’sirini aniqlash hamda mazkur to‘siqlarni kamaytirishga xizmat qiladigan pedagogik va psixologik yondashuvlarni ilmiy jihatdan asoslashdan iborat.

## MAVZU BO‘YICHA ADABIYOTLAR TAHLILI

Chet tilini o‘rganish jarayonida yuzaga keladigan psixologik to‘siqlar xorijiy til ta’limi metodikasi, pedagogik psixologiya va kommunikatsiya nazariyasining muhim tadqiqot yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu masala bo‘yicha xorijiy olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda til o‘rganish jarayonidagi xavotir, o‘ziga ishonchsizlik va salbiy baholanishdan qo‘rqishning o‘quv faoliyatiga ta’siri keng yoritilgan.

E. Horwitz, M. Horwitz va J. Cope tomonidan 1986-yilda ishlab chiqilgan xorijiy til sinfidagi xavotir nazariyasi mazkur yo‘nalishdagi muhim ilmiy ishlardan biri hisoblanadi. Mualliflar chet tilini o‘rganish jarayonidagi xavotirni uchta asosiy tarkibiy qism bilan izohlaydilar: kommunikativ muloqotdan qo‘rqish, nazorat va imtihon bilan bog‘liq xavotir hamda boshqalar tomonidan salbiy baholanishdan qo‘rqish. Ushbu omillar talabaning darsdagi faolligi, og‘zaki javob berishi va o‘z bilimini namoyon etishiga ta’sir qilishi mumkin.

P. MacIntyre va R. Gardner tadqiqotlarida ham til o‘rganish jarayonidagi xavotirning kognitiv faoliyat bilan o‘zaro aloqasi tahlil qilingan. Ularning qarashlariga ko‘ra, yuqori darajadagi xavotir o‘rganuvchining diqqatini o‘quv vazifasidan chalg‘itishi, axborotni qayta ishlash va kerakli so‘zlarni xotiradan tiklash jarayonini qiyinlashtirishi mumkin. Bu holat ayniqsa og‘zaki muloqot va ommaviy nutq jarayonida yaqqol namoyon bo‘ladi.

D. J. Young chet tilini o‘qitishda psixologik jihatdan qulay ta’lim muhitini shakllantirish masalasiga alohida e’tibor qaratgan. Uning fikricha, o‘quvchi xato qi-

lishdan qo‘rqmaydigan, o‘z fikrini erkin bayon qila oladigan va o‘qituvchi tomonidan qo‘llab-quvvatlanadigan muhitda kommunikativ faollikni namoyon etish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Shu sababli o‘qituvchining munosabati, xatolarni tuzatish usuli va baholash mezonlari til o‘rganish jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi.

Mahalliy ilmiy-metodik adabiyotlarda ham xorijiy tillarni o‘qitishda nutqiy faoliyatni rivojlantirish, innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish va talabalarning mustaqil fikrlashini shakllantirish masalalari yoritilgan. J. J. Jalolovning chet tilini o‘qitish metodikasiga oid ishlari o‘quvchilarning og‘zaki nutqini rivojlantirish, til materiallarini amaliy muloqot bilan bog‘lash va kommunikativ yondashuvning ahamiyatini tushunishda muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

S. G‘afforovning pedagogik yondashuvlarida zamonaviy ta’lim texnologiyalari, interfaol metodlar va o‘quvchilarning ta’lim jarayonidagi faolligini oshirish masalalari muhim o‘rin egallaydi. Mazkur yondashuvlarni chet tili mashg‘ulotlariga tatbiq etish talabalarning o‘zaro muloqotga kirishishi, fikr almashishi va nutqiy vaziyatlarda mustaqil harakat qilishiga yordam beradi.

Sh. Safarovning muloqot va pragmalingvistikaga oid ilmiy qarashlari ham ushbu masalani o‘rganishda nazariy ahamiyatga ega. Muloqot jarayonida til birliklaridan foydalanish bilan bir qatorda, suhbatdoshning maqsadi, vaziyat, nutq strategiyasi va kommunikativ sharoitni hisobga olish zarurligi ta’kidlanadi. Bu esa chet tilini o‘rganayotgan talabalar uchun faqat grammatik bilim emas, balki muloqot strategiyalarini egallash ham muhim ekanini ko‘rsatadi.

D. Q. Xushbaqovning talabalarda mental tafakkurni rivojlantirish tamoyillari va pedagogik shart-sharoitlariga oid tadqiqotlarida shaxsning fikrlash faoliyati, ma’naviy-intellektual rivojlanishi hamda ta’lim jarayonidagi pedagogik omillar masalalari o‘rganilgan. Ushbu qarashlar xorijiy til ta’limini shaxsning umumiy dunyoqarashi va tafakkurini rivojlantirish bilan bog‘liq holda tahlil qilish imkonini beradi.

Mavjud ilmiy manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, chet tilini o‘rganish jarayonidagi psixologik xavotir va kommunikativ to‘siqlar alohida tadqiqot yo‘nalishi sifatida o‘rganilgan bo‘lsa-da, ularning mental dunyoqarash, ijtimoiy-madaniy omillar va ommaviy nutq ko‘nikmalari bilan o‘zaro aloqasini yaxlit holda yoritish dolzarb ilmiy-metodik masalalardan biri bo‘lib qolmoqda.

## METODOLOGIYA

Tadqiqotda chet tilini o‘rganish jarayonida yuzaga keladigan psixologik to‘siqlarni aniqlash va ularning talabalarning kommunikativ faoliyatiga ta’sirini nazariy jihatdan asoslash uchun bir nechta ilmiy-metodik yondashuvlardan foydalanildi. Jumladan, nazariy-tahliliy, qiyosiy tahlil, tizimli yondashuv, ilmiy umumlashtirish va pedagogik kuzatuvga oid metodik qarashlar asos qilib olindi.

Nazariy-tahliliy yondashuv orqali xorijiy tilni o‘rganishdagi kommunikativ xavotir, salbiy baholanishdan qo‘rqish, til to‘sig‘i, perfektsionizm va ommaviy nutq qo‘rquvi tushunchalarining mazmuni o‘rganildi. Horwitz, MacIntyre, Gardner va

Young tomonidan ilgari surilgan ilmiy qarashlar tahlil qilinib, ularning chet tilini o‘qitish amaliyotidagi ahamiyati ochib berildi.

Qiyosiy tahlil metodidan foydalanib, xorijiy va mahalliy tadqiqotchilarning psixologik to‘siqlarni bartaraf etish bo‘yicha yondashuvlari o‘zaro taqqoslandi. Bunda kommunikativ xavotirning kelib chiqish sabablari, uning shaxsiy va ijtimoiy omillar bilan aloqasi hamda ta’lim jarayonida qo‘llaniladigan metodik vositalar o‘rganildi.

Tizimli yondashuv asosida psixologik to‘siqlarning shakllanishiga ta’sir ko‘rsatuvchi omillar o‘zaro bog‘liq holda ko‘rib chiqildi. Xususan, talabaning o‘ziga bo‘lgan ishonchi, til kompetensiyasi, ijtimoiy muhit, o‘qituvchining pedagogik munosabati va auditoriyadagi psixologik muhitning kommunikativ faollikka ta’siri tahlil qilindi.

Ilmiy umumlashtirish metodidan foydalanib, mavjud nazariy qarashlar asosida ommaviy nutq qo‘rquvini kamaytirishga xizmat qiluvchi metodik tavsiyalar ishlab chiqildi. Bunda bosqichma-bosqich nutqiy faoliyatga jalb etish, juftlik va kichik guruhlarda ishlash, rolli o‘yinlardan foydalanish, xatolarni ta’lim jarayonining tabiiy qismi sifatida qabul qilish va ijobiy qayta aloqa berish kabi yondashuvlarga ustuvor ahamiyat qaratildi.

Shuningdek, tadqiqotda mental dunyoqarash tushunchasi shaxsning borliq, jamiyat, boshqa madaniyatlar va ijtimoiy munosabatlar haqidagi qarashlari, mustaqil fikrlashi hamda qadriyatlarni anglash jarayoni bilan bog‘liq holda talqin qilindi. Shu asosda chet tilini o‘rganishning lingvistik natijalari bilan bir qatorda, uning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishga ta’siri ham nazariy jihatdan yoritildi.

## NATIJALAR

O‘rganilgan ilmiy manbalar va nazariy qarashlar tahlili chet tilini o‘zlashtirish jarayonida yuzaga keladigan psixologik to‘siqlarni bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan bir nechta omillar asosida izohlash mumkinligini ko‘rsatdi. Ular, avvalo, kommunikativ xavotir, xato qilishdan qo‘rqish, salbiy baholanishdan cho‘chish, o‘z bilimiga ishonchsizlik va ijtimoiy muhit ta’sirida shakllanadigan psixologik bosimda namoyon bo‘ladi.

Birinchidan, kommunikativ xavotir talabaning chet tilida muloqotga kirishish jarayonida yuzaga keladigan ichki bezovtalik bilan tavsiflanadi. Bunday vaziyatda talaba o‘z fikrini qanday ifodalash, kerakli so‘zni topish yoki grammatik xatoga yo‘l qo‘ymaslik haqida ortiqcha o‘ylaydi. Natijada uning diqqat-e’tibori muloqot mazmunidan ko‘ra o‘z nutqidagi kamchiliklarga qaratiladi. Bu holat ayniqsa notanish auditoriya oldida chiqish qilishda kuchayishi mumkin.

Ikkinchidan, xato qilishdan qo‘rqish ommaviy nutq faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadigan muhim psixologik omildir. Ayrim talabalar chet tilida fikr bildirishdan oldin gapning grammatik jihatdan to‘g‘riligini bir necha bor tekshirishga harakat qiladilar. Ular mukammal gapirishga intilganlari sababli nutqiy jarayonda tabiiylikni yo‘qotadilar. Aslida esa til o‘rganish jarayonida xatolar yuzaga kelishi tabiiy holat

bo‘lib, ularni tahlil qilish va tuzatish til kompetensiyasining rivojlanishiga xizmat qiladi.

Uchinchidan, salbiy baholanishdan qo‘rqish talabaning ijtimoiy muhit bilan munosabatida namoyon bo‘ladi. Ayniqsa, tengdoshlari tomonidan tanqid qilinish, noto‘g‘ri talaffuz uchun kulgi bo‘lish yoki o‘qituvchi oldida noqulay vaziyatga tushib qolishdan xavotirlanish ayrim talabalarning nutqiy faolligini cheklaydi. Bunday vaziyatda talaba o‘z bilimini namoyish etishdan ko‘ra sukut saqlashni afzal ko‘rishi mumkin.

To‘rtinchidan, chet tilini o‘rganish jarayonida passiv bilim va faol nutq o‘rtasidagi tafovut ham muhim ahamiyatga ega. Talaba matnni o‘qib tushunishi, grammatik qoidalarni bilishi va so‘zlarning ma’nosini anglab yetishi mumkin. Biroq ushbu bilimlarni real muloqotda tezkor qo‘llash alohida mashq va kommunikativ tajribani talab etadi. Shu sababli tilni tushunish va undan erkin foydalanish ko‘nikmalarini birgalikda rivojlantirish zarur.

Beshinchidan, ijtimoiy-madaniy muhit ham psixologik to‘siqlarning shakllanishiga ta’sir ko‘rsatadi. Ayrim ta’lim muhitlarida xatosiz va mukammal gapirishga bo‘lgan talab kuchli bo‘lishi mumkin. Bunday qarash talabalarda o‘z nutqini haddan tashqari nazorat qilishga moyillikni kuchaytiradi. Natijada chet tilida gapirish tabiiy muloqot vositasi sifatida emas, balki doimiy tekshiruv va baholash jarayoni sifatida qabul qilinadi.

O‘tkazilgan nazariy tahlillar asosida ommaviy nutq qo‘rquvini kamaytirish uchun quyidagi metodik yondashuvlar muhim ekanligi aniqlandi.

Birinchi navbatda, bosqichma-bosqich kommunikativ faoliyatni tashkil etish lozim. Talabani dastlab juftlikda suhbatlashishga, keyin kichik guruhda fikr bildirishga, undan so‘ng butun auditoriya oldida chiqish qilishga yo‘naltirish maqsadga muvofiq. Bunday ketma-ketlik nutqiy vaziyatlarga moslashish imkoniyatini yaratadi va ommaviy chiqish bilan bog‘liq psixologik bosimni kamaytirishga xizmat qilishi mumkin.

Ikkinchidan, rolli o‘yinlar va muammoli vaziyatlardan foydalanish samarali metodik vosita hisoblanadi. Masalan, talabalar xorijiy tilda suhbat, intervyu, taqdimot, munozara yoki kundalik hayotga oid vaziyatlarni ijro etish orqali o‘z nutqiy imkoniyatlarini sinab ko‘radilar. Bunda asosiy e’tibor faqat grammatik to‘g‘rilikka emas, balki fikrni tushunarli va mazmunli yetkazishga qaratilishi kerak.

Uchinchidan, o‘qituvchi tomonidan ijobiy qayta aloqa berish muhim ahamiyatga ega. Talabaning xatosini omma oldida keskin tanqid qilish uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytirishi mumkin. Shu sababli xatolarni muloyimlik bilan tushuntirish, to‘g‘ri variantni ko‘rsatish va talabaning muvaffaqiyatli jihatlarini ham e’tirof etish lozim.

To‘rtinchidan, talabalarni muloqot strategiyalaridan foydalanishga o‘rgatish zarur. Agar talaba kerakli so‘zni eslay olmasa, fikrini boshqa so‘zlar bilan ifodalashi,

misol keltirishi yoki suhbatdoshidan aniqlashtirish so‘rashi mumkin. Bunday strategiyalar nutqiy uzilishlarning oldini olish va muloqotni davom ettirishga yordam beradi.

Beshinchidan, o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga e’tibor qaratish lozim. Nutqdan oldin tayyorgarlik ko‘rish, asosiy fikrlarni rejalashtirish, nafas olishni me’yorlashtirish va diqqatni tinglovchilarning munosabatiga emas, nutq mazmuniga qaratish talabaning hayajonini boshqarishiga ko‘maklashadi.

Mazkur natijalar chet tilini o‘rganish jarayonida psixologik to‘siqlarni kamaytirish uchun lingvistik tayyorgarlik bilan bir qatorda pedagogik qo‘llab-quvvatlash, kommunikativ tajriba va shaxsiy ishonchni rivojlantirish ham zarurligini ko‘rsatadi.

## MUHOKAMA

Chet tilini o‘rganish jarayonidagi psixologik to‘siqlarni faqat talabaning individual xususiyatlari bilan izohlash to‘g‘ri emas. Ushbu holatga ta’lim muhiti, o‘qituvchining munosabati, guruhdagi o‘zaro munosabatlar va jamiyatda shakllangan til o‘rganish haqidagi qarashlar ham ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois muammoni hal etishda individual psixologik xususiyatlar bilan pedagogik shart-sharoitlarni o‘zaro bog‘liq holda ko‘rib chiqish zarur.

Horwitz va uning hamkasblari tomonidan ilgari surilgan kommunikativ xavotir nazariyasi talabalarning og‘zaki nutqdagi qiyinchiliklarini tushuntirish uchun muhim asos bo‘lib xizmat qiladi. Ushbu nazariyaga ko‘ra, til o‘rganish jarayonidagi xavotir oddiy hayajondan farq qilib, o‘rganuvchining o‘z bilimini namoyish etishi va muloqotga kirishishiga to‘sqinlik qilishi mumkin. MacIntyre va Gardnerning tadqiqotlari ham xavotirning kognitiv jarayonlarga ta’sirini asoslashga yordam beradi. Demak, talabaning til bilimi yuqori bo‘lishi uning har qanday kommunikativ vaziyatda o‘zini erkin his qilishini avtomatik tarzda ta’minlamaydi.

Muammoning ijtimoiy-madaniy jihati ham alohida e’tiborga loyiq. O‘zbek jamiyatida jamoatchilik fikri, o‘zaro hurmat, odob va boshqalar oldida munosib ko‘rinishga intilish muhim qadriyatlar hisoblanadi. Biroq ayrim vaziyatlarda ushbu qadriyatlarni noto‘g‘ri talqin qilish yoshlarning o‘z fikrini erkin bildirishiga to‘sqinlik qilishi mumkin. Masalan, chet tilida xato qilishni shaxsiy qobiliyatsizlik sifatida qabul qilish, boshqalarning kulgisidan cho‘chish yoki talaffuzdagi farqlarni kamchilik deb hisoblash kommunikativ faollikni cheklaydi.

Shu o‘rinda mukammallikka intilish bilan mukammallikni majburiy talab sifatida qabul qilish o‘rtasidagi farqni anglash muhim. Sifatli nutqni shakllantirish uchun grammatik va fonetik me’yorlarni o‘zlashtirish zarur, biroq bu talab talabaning muloqotga kirishishiga to‘sqinlik qilmasligi kerak. Til o‘rganishning dastlabki va o‘rta bosqichlarida fikrni tushunarli ifodalash, suhbatni davom ettirish va o‘zaro anglashuvga erishish ustuvor vazifalardan biri bo‘lishi lozim.

Psixologik jihatdan qulay ta’lim muhitini yaratishda o‘qituvchining vazifasi alohida ahamiyat kasb etadi. O‘qituvchi talabalarni bir-biri bilan taqqoslash yoki

ularning xatolarini keskin tanqid qilish o‘rniga, har bir talabaning individual rivojlanish dinamikasini hisobga olishi zarur. Bunda baholash jarayoni faqat yakuniy nutq natijasiga emas, balki talabaning ishtiroki, fikr bildirishga bo‘lgan intilishi, muloqot strategiyalaridan foydalanishi va o‘z ustida ishlashiga ham asoslanishi kerak.

Ommaviy nutq qo‘rquvini yengishda bosqichma-bosqich mashq qilish usuli muhim o‘rin tutadi. Dastlab kichik guruhda fikr bildirish, keyinchalik qisqa taqdimot tayyorlash va asta-sekin katta auditoriya oldida chiqish qilish talabaning kommunikativ tajribasini kengaytiradi. Bunda nutq mavzularini talabaning qiziqishi va kundalik hayotiga yaqin tanlash ham ijobiy natija berishi mumkin.

Shuningdek, chet tilini o‘rganishning mental dunyoqarashni rivojlantirishdagi o‘rnini ham alohida ta’kidlash lozim. Boshqa tilda muloqot qilish jarayonida talaba turli madaniyatlar, urf-odatlar, ijtimoiy qarashlar va qadriyatlar bilan tanishadi. Bu esa uning mavjud stereotiplarni qayta ko‘rib chiqishi, voqea-hodisalarga turli nuqtayi nazardan yondashishi va mustaqil xulosa chiqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Biroq bunday rivojlanish tilni mexanik o‘zlashtirish natijasida emas, balki mazmunli muloqot, madaniyatlararo taqqoslash va refleksiv fikrlash orqali amalga oshadi.

Shunday qilib, chet tilini o‘qitishda lingvistik bilim, psixologik tayyorgarlik va madaniyatlararo muloqot imkoniyatlarini birlashtirish talab etiladi. Mazkur yondashuv talabaning nafaqat ommaviy nutqdagi faolligini, balki mustaqil fikrlashini, o‘ziga bo‘lgan ishonchini va dunyoqarashini rivojlantirish uchun ham muhim pedagogik asos bo‘lib xizmat qiladi.

## XULOSA

Chet tillarini o‘rganish jarayonida yuzaga keladigan psixologik to‘siqlar talabalarning og‘zaki nutq faoliyati, kommunikativ faolligi va o‘z bilimlarini amaliyotda qo‘llash imkoniyatlariga bevosita ta’sir ko‘rsatuvchi omillardan biridir. Ushbu to‘siqlar kommunikativ xavotir, xato qilishdan qo‘rqish, salbiy baholanishdan cho‘chish, o‘ziga ishonchsizlik va auditoriya oldida chiqish bilan bog‘liq hayajon ko‘rinishida namoyon bo‘ladi. Ularni faqat til bilimlarining yetishmasligi bilan izohlash mumkin emas, chunki mazkur holatlarning shakllanishida shaxsiy, ijtimoiy va pedagogik omillar ham muhim o‘rin tutadi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, talabaning chet tilida erkin muloqot qilishi uchun grammatik qoidalar va lug‘at boyligini egallash bilan bir qatorda, mavjud bilimlarini real nutqiy vaziyatlarda qo‘llash tajribasiga ega bo‘lishi zarur. Shu sababli ta’lim jarayonida juftlik va guruhli muloqot, rolli o‘yinlar, munozaralar, taqdimotlar hamda bosqichma-bosqich ommaviy nutq mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Psixologik to‘siqlarni kamaytirishda o‘qituvchining pedagogik yondashuvi ham muhim ahamiyatga ega. Talaba o‘z xatosi uchun kamsitilmaydigan, fikri tinglanadigan va harakatlari qo‘llab-quvvatlanadigan ta’lim muhitida nutqiy faollikni namoyon etishga ko‘proq intiladi. Shu bois xatoni o‘rganish jarayonining tabiiy

qismi sifatida qabul qilish, ijobiy qayta aloqa berish va individual yondashuvni ta’minlash zarur.

Chet tilini o‘rganishning yana bir muhim natijasi shaxsning mental dunyoqarashini rivojlantirish bilan bog‘liq. Xorijiy til orqali boshqa xalqlarning madaniyati, qadriyatlari va dunyoqarashini anglash talabaning fikrlash doirasini kengaytiradi, madaniyatlararo muloqotga tayyorligini oshiradi va mustaqil xulosa chiqarish ko‘nikmalarini shakllantiradi.

Umuman olganda, talabalarda ommaviy nutq qo‘rquvini yengish va kommunikativ kompetensiyani rivojlantirish uchun lingvistik, psixologik hamda pedagogik yondashuvlarni o‘zaro uyg‘unlashtirish lozim. Ta’lim jarayonida psixologik xavfsiz muhitni yaratish, bosqichma-bosqich nutqiy mashqlarni tashkil etish va talabalarning individual imkoniyatlarini hisobga olish chet tilini o‘qitish samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi muhim shartlardir.

## Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. (1986). Foreign Language Classroom Anxiety. The Modern Language Journal, 70(2), 125–132.

2. MacIntyre, P. D., & Gardner, R. C. (1994). The Subtle Effects of Language Anxiety on Cognitive Processing in the Second Language. Language Learning, 44(2), 283–305.

3. Young, D. J. (1991). Creating a Low-Anxiety Classroom Environment: What Does Language Anxiety Research Suggest? The Modern Language Journal, 75(4), 426–439.

4. Jalolov, J. J. (2012). Chet til o‘qitish metodikasi. Toshkent: O‘qituvchi.

5. G‘afforov, S. (2018). Chet tillarini o‘qitishda innovatsion texnologiyalar va pedagogik yondashuvlar. Toshkent: Fan va texnologiya.

6. Safarov, Sh. (2008). Pragmalingvistika. Toshkent: O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi.

7. Xushbaqov, D. Q. (2024). Talabalarda mental tafakkurni rivojlantirish tamoyillari, bosqichlari. NamDU ilmiy axborotnomasi, 12, 939–942.

8. Xushbaqov, D. Q. (2024). Talabalarda mental tafakkurni rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari. Mug‘allim həm uzluksiz bilimlendiriw, 163–169.

9. Hamroyev, Sh., & Do‘lanova, G. (2022). Talabalarni axloqiy tarbiyalashda Abdulla Avloniy pedagogik merosining imkoniyatlari. Jamiyat va innovatsiyalar, 80-bet.

10. Ishmuhammedov, R., & Yuldashev, M. (2013). Ta’lim va tarbiyada innovatsion pedagogik texnologiyalar. Toshkent.