

Ingliz tilida gapirishdagi hayojonni yengish

Norquvvatova Zarina

Navoiy Davlat Universiteti, Tillar Fakulteti 102-guruh talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqola ingliz tilida muloqot qilishda duch keladigan hayajon muammosining sabablari va amaliy yechimlari yoritilgan. Maqolada qo'rquvning asosiy muammolari, ya'ni xatò qilishdan qo'rqish, kam tayyorlanish hamda o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi haqida ham aytib o'tilgan. Shuningdek, til o'rganuvchilar uchun kundalik muloqotda qo'llash mumkin bo'lgan tayyor iboralar va professional yordam so'rashining ahamiyati haqida so'z yuritilgan. Xulosa qismida til muloqot vositasi ekani va xatolardan qo'rqmasdan, doimiy amaliyotining muhimligi ta'kidlangan.

Kalit so'zla: hayajon, qo'rquv, ingliz tili, nutq, muloqot, psixologik usullar, til o'rganish, ishonch.

Ingliz tilini o'rganishda va unda muloqot qilishda duch kelinadigan anksiyeta (language axxiety) – bu nafaqat o'quvchilar, balki professional tarjionlar va hatto ikkinchi til sifatida ingliz tilida gaplashuvchi o'qituvchilarda ham duch keladigan jiddiy psixologik to'siqdir. Xalqaro tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, til o'rganuvchilarning **30-40%** o'rta va og'ir darajada nutqiy hayajonni boshdan kechiradi (Horwitz, 2001)¹. Bu esa nafaqat til o'zlahtirish tezligi, shu bilan birga, o'quvchining oz'z-o'zini anglash darajasiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ingliz tilida gapirishdagi asosiy sabalardan bir xatò qilishdan qo'rqish, ya'ni ko'p o'rganuvchilar grammatik xatò qilishdan, tushunarsiz yoki xatò so'z tanlashdan qo'rqishadi. Shuningdek, ushbu xatolari orqali boshqalar tomonidan kulgiga qolishlari

mumkindek his qilishadi va natijada ular psixologik bosimga duch kelishadi (Jamshidnejad, 2020)². Yana boshqa sababi esa kam tayyorlanishlari (lack of practice). Agar o'quvchilar faqat grammatikadan ko'proq shug'illansa, lekin amaliyda ya'ni og'zaki nutqda qo'llay olishmasa ular muloqotda uzlarining fikrlarini aniq va ravshan bayon eta olimaydi.

Kuchli hayajon natijasida inson sog'ligida turli uzgarishlar bo'lishi mumkin. Misol uchun yurak bezotalanib kuchli urushi, qo'llarning qaltirashi, nutqda nuqson paydo bo'lishi mumkin. Til anksiyetasining ilmiy asoslari va sabablarini ko'rib chiqadigan bo'lsak:

Neyrobiologik asoslari ; til o'rganishdagi qo'rquv **amygdala** faolligini kuchaytiradi – miyaning xavf signalini qayta ishlovchi qismi (LeDoux, 2015)⁵. Bu esa:

1.Prefrontal korteks faolligini pasaytiradi (mantiqiy fikirlash markazi)

2. Broca zonasiga (nutq ishlab chiqarish) qon oqimini kamaytiradi

3. stress gormoni kortizol darajsini oshiradi.

Psixologik omillar:

1. Ijtimoiy tahdid hissi (Social Threat Theory, Baumeister, 1995)³

“Meni past baholaydilar” qo'rquvi, ijtimoiy mavqeyni yuqotish xavfi, madaniy jihatdan mos kelmaslik qo'rquvi.

1. Mukammalikka intilish (Perfectionism)

“Xar qanday xato - sharmandalik “ deb hisoblash, realistic bo'lmagan o'z-o'ziga talablar.

Bunday qo'rquv va hayajonni yengish uchun bir nechta foydali strategiyalar mavjud, albatta. Birinchidan, xato qilishdni oddiy qabul qilish, xattoki mahaliy (nativa speaker)lar ham xato qilishadi va bu tabiiy holat. Diqqatni kommunikatsiyaga qaratish, (ya'ni mavzu nima haqida ketyapti), mukammalikka emas. Yaxshi fikrlash bosimni kamaytiradi va o'ziga bo'lgan ishonchni ortiradi. (Curry& Maher, 2021)⁴

Ikkinchidan, doimiy qattiq nazoratdagi mashg'ulot. Har kuni gapirishni mashq qilish, 5-10 daqiqa bo'lsa ham. Ovozni yozib olish va nutqdagi xatolar ustida ishlash. Shu bilan birga, bugungi kunda mashhur bo'lgan uslub **shadowing** usulini ham har kuni 20-25 daqiqa mashq qilish kutilgan natijani beradi.

Uchinchidan, hozirgi zamonaviy dunyoda, texnologiyalardan foydalanish tavsiya qilinadi. Bugungi kundagi mashhur programmalar, podcastlar va gapirshda doimiy AI (Artificial Intelligence) dan foydalanish. Bu practice mobaynida tug'ri yo'l va xatolar ustida ishlashni ham o'rgatadi. (Zheng, 2024)⁶

Shuni aytish joizki, o'qituvchilar ham yaxshi muhit yaratish orqali o'quvchilardagi hayajonni yuqotishlari mumkin. Misol uchun o'quvchi va talabalarni ruhlantirish orqali, ya'ni turli xil qiziqarli o'yinlar orqali o'quvchilarni faollashtirish va jamoaviy ishlash orqali va xech qanday tanqidlarsiz o'quvchilarni rivojlantirish mumkin.

Adaptiv O'rganish Platformalari:

1. AI-Powered Pronunciation Coaches:

- Real-vaqtda artikulyatsiya tahlili
- Shaxsiylashtirilgan mashqlar

1. Gamification Elements:

- Anksiyeta darajasiga qarab daraja murakkabligi
- Virtual mukofotlar (neurotransmitterlar bilan bog'liq)

1. Neurofeedback Training:

- EEG asosida miya to'lqinlarini o'lchash
- Alpha to'lqinlarini kuchaytirish mashqlari.

Til o'rganishdagi hayajon – bu inson miyasidagi yangi va murakkab vazifaga tabiiy reaksiyasi. Uni “yengish” emas, balki ahamiyatini o'zgartirish va undan foydalanishni o'rganish – bu zamonaviy til o'qitishning asosiy vazifasidir. Anksiyetani tan olish va unga

konstruktivmunosabatda bo'lish bu nafaqat til o'rganishni ya'ni butun umr davom etadigan shaxsiy o'sishni ham rag'batlantiradi.

Foydalanilgan manbaalar:

1. Horwitz, 2001. Language anxiety and achievement. Annual Review of Applied Linguistic, 21 112-126
2. Jamshidnejad, 2020. Error avoidance language speaking. International journal of English Linguistics, 10(2), 45-53
3. Social threat theory, Baumiester 1995.
4. Curry & Maher 2021. Reducing language anxiety: Strategies for communicative confidence. Journal of Language Teaching and Research, 12(6), 983-991
5. LeDoux, J. (2015). Anxious: Using the brain to understand and treat fear and anxiety. New York, NY: Viking
6. Zheng, L. (2024). Technology-enhanced language practice and learner anxiety. Computer Assisted Language Learning Journal, 37(4), 289-307.
7. European Science Journal (2025). Language anxiety predictors and solutions. Retrieved from <https://europeanscience.org/index.php/4/article/view/817>
8. JLIS International (2025). Second language anxiety in speaking contexts. Retrieved from <https://jlis.iicet.org/index.php/jlis/article/view/16>
9. e-Journal of Education and Teaching (2025). Practical speaking activities for reducing anxiety. Retrieved from <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/JEET/article/view/5692>
10. Jurnal Pendidikan (2025). Shadowing techniques for oral proficiency. Retrieved from <https://ejournal3.undikma.ac.id/index.php/jurnalkependidikan/article/view/4243>
11. LingvoSpektr Uzbekistan (2025). AI tools and language learning anxiety. Retrieved from <https://lingvospektr.uz/index.php/lngsp/article/view/133>