



CHET TILLARINI O'RGANISHDA YOSHLARDA PAYDO BO'LAYOTGAN STRESS VA DEPRESSIYA: UNING SABAB VA YECHIMLARI

Andijon davlat chet tillari instituti talabasi
Nurillayeva Muazzamoy Shukurullo qizi
Ilmiy rahbar: **Nabiyeva Gulbahor**

Annotatsiya: Ushbu maqolada yoshlar orasida chet tillarini o'rganish jarayonida yuzaga keladigan stress va depressiya holatlari tahlil qilinib, til o'rganishdagi psixologik bosim, baholash tizimi, ota-onalar va jamiyatning yuqori talablar qo'yishi kabi omillarning yoshlarning ruhiy salomatligiga ta'siri ko'rib chiqilgan. Shu bilan birga mazkur holatlarning asosiy sabablari va ularni bartaraf etish bo'yicha tavsiyalar yoritilgan. Mazkur ilmiy ish chet tilini o'rganish bilan shug'ullanayotgan talabalar, o'qituvchilar va ota onalar uchun yuqori ahamiyatga ega bo'lib, ularning yoshlar orasida sog'lom psixologik muhit yaratish borasidagi faoliyatiga ko'mak berishi mumkin.

Kalit so'zlar: chet tili, yoshlar, stress, depressiya, psixologik bosim, motivatsiya, til o'rganish, ruhiy salomatlik, baholash tizimi, tensiya.

Annotation: This article analyzes the issues of stress and depression that arise among youth during the process of learning foreign languages. It examines the impact of psychological pressure in language learning, assessment systems, and the high expectations of parents and society on the mental health of young people. Furthermore, the article highlights the main causes of these issues and offers recommendations for overcoming them. This research is of great importance for students learning foreign languages, as well as for teachers and parents, as it can support their efforts in creating a healthy psychological environment for youth.

Keywords: foreign language, youth, stress, depression, psychological pressure, motivation, language learning, mental health, assessment system, tension.

Аннотация: В данной статье анализируются случаи стресса и депрессии, возникающие среди молодежи в процессе изучения иностранных языков. Рассматривается влияние психологического давления, системы оценивания, а также высоких требований со стороны родителей и общества на психическое здоровье молодежи. Кроме того, в работе освещаются основные причины данных явлений и предлагаются рекомендации по их преодолению. Это научное исследование представляет особую ценность для студентов, изучающих иностранные языки, а также для преподавателей и родителей, так как может способствовать созданию здоровой психологической атмосферы среди молодежи.

Ключевые слова: иностранный язык, молодежь, стресс, депрессия, психологическое давление, мотивация, изучение языка, психическое здоровье, система оценивания, напряжение.



Bugungi tez rivojlanib borayotgan globallashuv zamonida xorijiy tillarni puxta egallagan yosh kadrlarga bo'lgan talab kun sayin oshib bormoqda. Bu esa yoshlar orasida xorijiy tillarga qiziquvchilarning soni ortishiga va chet tillarini o'rganishning keng ommalashuviga zamin yaratmoqda. Qisqa qilib aytganda, chet tillarini o'rganish zaruratdan ko'ra ehtiyojga aylanib qolmoqda. Yoshlarning til bilishga bo'lgan talabi kundan kunga ortmoqda. Biroq bu jarayon ko'plab yoshlar uchun ruhiy bosim, stress va hattoki depressiyaga olib kelmoqda.

Yoshlar orasida chet tillarini o'rganish jarayonida uchraydigan stress holatlarining sabablari turlicha. Avvalo, bu – o'ziga bo'lgan ishonchsizlik. Til o'rganishda xatolar qilishdan qo'rqish, noto'g'ri talaffuz yoki grammatik xatolar tufayli boshqalarning tanqidiga uchrashdan cho'chish – bu holatlar yoshlarda ichki siqilish, xavotir va norozilik kayfiyatini keltirib chiqaradi. Yangi tilni o'rganish jarayoni ba'zida charchatishi, tushkunlik yoki motivatsiya yo'qolishiga olib kelishi mumkin, ayniqsa, natija tez sezilmasa.

Sabablarning yana biri – haddan tashqari yuqori talablar. Ota-onalar, ustozlar yoki jamiyat tomonidan qo'yiladigan orzu-umidlar ba'zan yoshlar uchun og'ir yukka aylanadi. Bundan tashqari ko'p hollarda test sinovlari, sertifikatlar olish yoki grantlar yutish uchun bo'lgan kuchli raqobat ham stressning oshishiga "ko'maklashadi". Ba'zan til o'rganish jarayoni juda zerikarli, faqat grammatikalarga aasoslanib, amaliyotdan yiroq bo'ladi. Bu esa o'rganuvchining qiziqishini so'ndiradi va motivatsiyasini pasaytiradi.

Shuningdek, til o'rganishdagi xavotir, yolg'izlik, depressiya va o'zini past baholash kabi psixologik muammolar talabalar o'rtasida keng tarqalgan. Biroq to'g'ri yondashuv bilan til o'rganish ruhiy salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Muammoni bartaraf etish yo'llari. Birinchi navbatda, chet tillarini o'rganishda xatoga yo'l qo'yish tabiiy ekanligini tushunishimiz kerak. O'quvchilar o'zlarini erkin qiladigan, ochiq va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish muhimdir. Chunki psixologik xavfsizlik – til o'rganishning eng muhim asoslaridan biridir.

Ikkinchidan, o'quv metodlarini zamonaviylashtirish, ya'ni interaktiv darslar, kino va musiqalar orqali o'rganish, real hayotiy suhbatlar taskil qilish orqali til o'rganishni qiziqarli va samarali qilish mumkin.

Uchinchidan, stressni kamaytiruvchi psixologik trening va mashqlar va maslahatlar ham yordam beradi. Masalan, nafas mashqlari, toza havoda biroz sayr qilish, vaqtni to'g'ri rejalashtirish, dam olish uchun vaqt ajratish kabilar yoshlarning ruhiy holatini yaxshilab barqarorlashtiradi.

Til o'rganish xavotiri va uning ta'siri.

Chet tilini o'rganishdagi xavotir talabalar orasida quyidagi salbiy holatlarga olib keladi:

Tensiya va xavotir: o'rganish jarayonida doimiy tensiya va xavotir holati.

Nutq qo'rquvi: gapirishdan qo'rqish, ayniqsa, grammatik xatolar yoki notog'ri talaffuzdan qo'rqish



Til o'rganish va ruhiy salomatlik

Til o'rganish, agar tog'ri yondashilsa, ruhiy salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu jarayon quyidagi yo'llar bilan amalga oshiriladi:

Ijobiy chalg'itish: til o'rganish salbiy fikrlardan chalg'itadi.

Yangi maqsadlar: til o'rganish yangi maqsadlar qo'yishga yordam beradi.

Ijtimoiy aloqalar: til o'rganish yangi do'stlar orttirishga yordam beradi.

Chet tilini o'rganish – bu katta imkoniyatlar eshigini ochuvchi kalitdir. Ammo bu jarayonni sog'lom tarzda olib boorish, yoshlarning ruhiy holatini e'tiborsiz qoldirmaslik, har bir o'qituvchi, ota-ona va jamiyatning vazifasidir. Stress va depressiyaga sabab bo'ladigan holatlarni aniqlab, vaqtida chora ko'rilsa, har bir yosh til o'rganishda muvaffaqiyatga erisha oladi.

Muallif: Muazzamoy Nurillayeva

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- a) Karimova N. "Yoshlar psixologiyasi", Toshkent, 2020
- b) Qodirov B. "Chet tillarini o'qitish metodikasi", Andijon 2021.
- c) Akbaralievna, N.G. (2024). TARJIMADAGI TIL VA MADANIYAT MUVOFIQLIKLARI. PEDAGOG , 7 (9), 135-137.
- d) www.ziyouz.com – ilmiy marifiy maqolalar sayti.
- e) www.psychologytoday.com – psixologiyaga oid maqolalar.