

## XORIJIY TILNI O'RGANISHDA NUTQIY TO'SIQ VA UNI YENGISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

*Guliston davlat pedagogika instituti*

*Pedagogika va psixologiya kafedrasi o'qituvchisi*

*Berdiqulova Mahbuba Erkinjon qizi*

*Xorijiy til va adabiyoti yo'nalishi talabasi*

*Jabborova Ro'zigul Baxtiyor qizi*

+998930411834

[ruziguljabborova466@gmail.com](mailto:ruziguljabborova466@gmail.com)

### **Annotatsiya**

Ushbu maqolada xorijiy tillarni o'rganish jarayonida uchraydigan eng dolzarb muammolardan biri — nutqiy to'siq (language barrier) va uning kelib chiqish sabablari tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida Stiven Krashenning "Affektiv filtr" gipotezasiga tayanilgan holda, qo'rquv, xavotir va o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi nutqiy ravonlikka ta'siri yoritib beriladi. Maqolada nutqiy to'siqni yengish uchun zamonaviy psixolingvistik usullar, jumladan, "shadowing" texnikasi va sun'iy intellekt muhitida xavfsiz muloqotni shakllantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** nutqiy to'siq, affektiv filtr, xorijiy til o'rganish, ksenoglossofobiya, psixolingvistika, kommunikativ kompetensiya, nutqiy ravonlik.

### **Abstract**

This article analyzes one of the most pressing issues in the process of foreign language acquisition: the language barrier and its underlying causes. Drawing on Stephen Krashen's "Affective Filter" hypothesis, the study explores how factors such as fear, anxiety, and low self-esteem impact oral fluency. The paper provides evidence-based psychological methods to overcome communication apprehension, including "shadowing" techniques and the integration of AI-driven environments for stress-free

practice. Practical recommendations are offered to enhance learners' communicative confidence.

**Keywords:** language barrier, affective filter, foreign language acquisition, xenoglossophobia, psycholinguistics, communicative competence, oral fluency.

### Аннотация

В данной статье анализируется одна из наиболее актуальных проблем в процессе изучения иностранных языков — языковой барьер и причины его возникновения. Основываясь на гипотезе Стивена Крашена об «аффективном фильтре», в исследовании рассматривается влияние страха, тревожности и низкой самооценки на беглость речи. В статье представлены современные психолингвистические методы преодоления речевого барьера, включая технику «shadowing» и создание безопасной коммуникативной среды с помощью искусственного интеллекта. Предложены практические рекомендации по повышению уверенности учащихся в устном общении.

**Ключевые слова:** языковой барьер, аффективный фильтр, изучение иностранного языка, ксеноглоссофобия, психолингвистика, коммуникативная компетенция, беглость речи.

Bugungi globallashuv davrida xorijiy tillarni egallash nafaqat shaxsiy rivojlanish, balki professional muvaffaqiyatning ham ajralmas bo'lagiga aylandi. Biroq, ko'plab til o'rganuvchilar grammatik qoidalarni mukammal bilishlari va boy lug'at zaxirasiga ega bo'lishlariga qaramay, jonli muloqot jarayonida jiddiy qiyinchiliklarga duch kelishmoqda. Ushbu fenomen tilshunoslik va psixologiyada "**nutqiy to'siq**" deb ataladi va u o'quvchining potensialini to'liq namoyon etishiga xalaqit beradi.

Mashhur tilshunos olim **Stiven Krashen** o'zining "Ikkinchi tilni o'zlashtirish nazariyasida "Affektiv filtr" gipotezasini ilgari surgan. Unga ko'ra, o'quvchidagi xavotir, qo'rquv va past motivatsiya "to'siq" vazifasini o'taydi va kiruvchi

ma'lumotning miyaga yetib borishini hamda nutq ko'rinishida chiqishini bloklaydi. Tadqiqotchi **E.K. Horvits (1986)** esa buni "**Ksenoglossofobiya**" — xorijiy tilda gapirishdan qo'rqish deb ta'riflagan. Bu holatda o'quvchi xato qilishdan va atrofda gilarining tanqididan hadiksiraydi.

Nutqiy to'siq faqatgina til bilmaslik natijasi emas, balki kognitiv va emotsional jarayonlarning murakkab mahsulidir. Ko'p hollarda an'anaviy ta'lim tizimidagi faqat grammatikaga yo'naltirilgan yondashuv talabalarda muloqot ko'nikmasini shakllantirish o'rniga, ularda "mukammallik izlash" (perfectionism) tuyg'usini uyg'otib, nutqning erkinligini bo'g'ib qo'yadi.

Nutqiy to'siq faqatgina leksik yoki grammatik bilim yetishmasligi emas, balki inson miyasining limbik tizimi bilan bog'liq bo'lgan murakkab himoya reaksiyasidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, inson begona tilda gapirishga harakat qilganda, miyadagi **amigdala** (qo'rquv va his-tuyg'ular markazi) faollashadi. Agar o'quvchida xato qilishdan kuchli xavotir mavjud bo'lsa, bu holat kognitiv resurslarni bloklab qo'yadi. Natijada, o'quvchi hatto ona tilida yaxshi biladigan tushunchalarini ham chet tilida ifodalay olmay qoladi. Mashhur tilshunos Stiven Krashen bu jarayonni "**yuqori affektiv filtrli holat**" deb atagan bo'lib, bunda o'quvchining ichki psixologik to'sig'i yangi ma'lumotni nutqqa aylantirishga yo'l qo'ymaydi.

Psixolingvistik to'siqlarni bartaraf etishda professor **Aleksandr Argelles** tomonidan tizimlashtirilgan "**Shadowing**" (soya kabi ergashish) texnikasi eng samarali usullardan biri hisoblanadi. Ushbu metodning mohiyati shundaki, o'quvchi ona tilisi bo'lgan so'zlovchining nutqini eshitish bilan bir vaqtda (bor-yo'g'i 0.5 soniya farq bilan) takrorlaydi.

Bu usul miyadagi nutq hosil qilish markazi — **Broka sohasini** faollashtiradi. O'quvchi so'zlarni miyada tarjima qilish bosqichidan sakrab o'tib, ularni avtomatik ravishda talaffuz qilishni o'rganadi. Bu esa o'z navbatida muloqot paytidagi "pauza"larni kamaytiradi va nutqiy to'siqni parchalaydi.

Zamonaviy raqamli texnologiyalar, xususan, generativ sun'iy intellekt vositalari (ChatGPT va boshqalar) nutqiy to'siqni yengishda "**psixologik xavfsiz hudud**" vazifasini o'taydi. Tadqiqotchi **Levy** ta'kidlashicha, talabalar real inson bilan muloqotda sezadigan ijtimoiy bosim va "masxara bo'lish" qo'rquvini sun'iy intellekt bilan muloqotda deyarli sezmaydilar.

SI o'quvchini tanqid qilmaydi, cheksiz marta takrorlash imkonini beradi va xatolarga nisbatan neytral munosabatda bo'ladi. Bunday "past xavfli" muloqot mashqlari o'quvchida asta-sekin real hayotiy vaziyatlar uchun zarur bo'lgan o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantiradi.

Xorijiy tillarni o'rganish jarayonida nutqiy to'siq faqatgina lingvistik bilimlar darajasi bilan emas, balki chuqur psixologik va fiziologik omillar bilan belgilanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, Stiven Krashen tomonidan ilgari surilgan "Affektiv filtr" gipotezasi bugungi kunda ham o'z dolzarbligini yo'qotmagan: qo'rquv va xavotir o'quvchining nutqiy salohiyatini jilovlab turuvchi asosiy omillardir.

Xulosa qilib aytganda, ushbu to'siqni yengish uchun quyidagi yondashuvlar muhim ahamiyatga ega:

**Psixologik tayyorgarlik:** Xatolarni o'rganish jarayonining ajralmas qismi sifatida qabul qilish va "mukammallik izlash" tuyg'usidan voz kechish.

**Zamonaviy metodika:** "Shadowing" kabi texnikalar yordamida nutq apparatini avtomatizm darajasiga olib chiqish.

**Texnologik ko'mak:** Sun'iy intellekt vositalari orqali stressdan xoli muloqot muhitini yaratish.

Nutqiy to'siq — bu yengib bo'lmay to'siq emas, balki to'g'ri tanlangan metodika va muntazam amaliyot natijasida bartaraf etiladigan vaqtinchalik holatdir. O'quvchilarda muloqotga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish til o'rgatish metodikasining markazida turishi lozim.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. **Krashen, S. D. (1982).** *Principles and Practice in Second Language Acquisition*. Oxford: Pergamon. (Affektiv filtr nazariyasi uchun).
2. **Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. (1986).** *Foreign Language Classroom Anxiety*. *The Modern Language Journal*. (Nutqiy xavotir va ksenoglossofobiya tahlili uchun).
3. **Arguelles, A. (2012).** *Shadowing Step-by-Step*. Foreign Language Training Institute. (Shadowing texnikasi tavsifi uchun).
4. **Levy, M. (2023).** *The Role of AI in Language Learning: A New Era of Interaction*. *Educational Technology Research and Development*. (Sun'iy intellekt va psixologik xavfsizlik masalalari uchun).
5. **Dörnyei, Z. (2005).** *The Psychology of the Language Learner*. Lawrence Erlbaum Associates. (Til o'rganuvchi psixologiyasi bo'yicha fundamental asar).