

Date: 23rd October-2025

TIL O'RGANISH JARAYONIDA IJOBIY FIKRLASHNING AHAMIYATI

Pardayeva Sevinch Abdig'ani qizi

Toshkent shahar ISFT (International
school of Finance Technology and Science) bakalavriat talabasi

+998-94-413-12-09

sevinchpardayeva64@gmail.com

Annotation: The article analyzes the role and impact of positive thinking in the process of language learning. It discusses psychological, motivational, and neurophysiological aspects, proving that a learner's mental attitude directly influences learning outcomes. Experimental results show that positive thinking and affirmations significantly improve language acquisition efficiency. The paper concludes that teachers should focus on developing positive thinking among students to enhance both academic success and emotional well-being.

Keywords: positive thinking, language learning, motivation, intrinsic motivation, extrinsic motivation, affirmations, academic achievement, neurophysiology, optimism, psychological factors

Аннотация: В статье рассматривается роль и влияние позитивного мышления в процессе изучения иностранных языков. Анализируются психологические, мотивационные и нейрофизиологические аспекты, подтверждающие, что внутреннее состояние учащегося напрямую влияет на результаты обучения. Экспериментальные данные показывают, что позитивное мышление и аффирмации повышают эффективность усвоения языка. В заключение подчеркивается необходимость формирования позитивного мышления у студентов для повышения учебной успешности и эмоционального благополучия.

Ключевые слова: позитивное мышление, изучение языка, мотивация, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, аффирмации, академическая успешность, нейрофизиология, оптимизм, психологические факторы

Annotatsiya: Maqola til o'rganish jarayonida ijobiy fikrlashning roli va ta'sirini tahlil qiladi. Unda ijobiy fikrlashning psixologik, motivatsion va neyrofiziologik jihatlari yoritilib, o'quvchilarning ruhiy holati til o'rganish natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatishi isbotlanadi. Eksperimental ma'lumotlar asosida ijobiy fikrlash va affirmatsiyalar til o'zlashtirish samaradorligini oshirishi ko'rsatiladi. Xulosa qismida, o'qituvchilar o'quvchilarda ijobiy fikrlashni shakllantirishga alohida e'tibor berishlari zarurligi ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: ijobiy fikrlash, til o'rganish, motivatsiya, ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya, affirmatsiya, akademik muvaffaqiyat, neyrofiziologiya, optimizm, psixologik omillar



Kirish

Zamonaviy dunyoda ko'p tillarni bilish talabi kundan-kunga o'sib bormoqda. Kompyuter texnologiyasi, global aloqalar va xalqaro hamkorlik, chet tillarini o'rganishga majbur qildi. Ammo, til o'rganish jarayoni ko'pincha murakkab va stressli bo'ladi, ayniqsa boshlang'ich bosqichlarda tezkor natijaga erishish qiyin kechadi.

Rus olimasi Shustrovaning ta'kidlashicha, til o'rganishdagi muvaffaqiyat nafaqat lingvistik malakalarni egallash bilan balki o'quvchining psixologik holati va fikrlash usuli bilan ham chambarchas bog'liq.[1]

Ijobiy fikrlash (positive thinking) - bu mustaqil ravishda o'zingizning kuchingizga ishonish, muammolarga nisbatan konstruktiv yondashish va yangi vazifalarni o'rganishga tayyorlik degani[2].

Maqolaning maqsadi til o'rganish jarayonida ijobiy fikrlashning roli va ta'sirini o'rganish, uning o'quv natijalari yaxshilanishiga qanday yordam berishini tushuntirishdir.

Maqolaning dolzarbligi: Pedagogika va psixologiya sohalarida olib borilgan tadqiqotlar ko'rsatadiki, mental holatning til o'rganishda juda katta ta'siri bor. Ijobiy motivatsiya va fikrlash uslubi bilan til o'rganish samaradorligi sezilarli darajada oshirish mumkin.

Nazariy asoslar:

Ijobiy fikrlashning ta'rifi va xususiyatlari

Kondratenko ta'riflaganidek, ijobiy fikrlash — bu hozirgi voqealarni hamda kelajakdagi ehtimollarni optimistik nuqtayi nazardan baholashdir. Bu nafaqat voqealarga ijobiy qarash, balki ularga haqiqatga mos va real baho berish, mavjud muammolarni esa oson hal etiladigan holat sifatida ko'rishdir[3].

Psixologik tadqiqotlarida ijobiy fikrlashning quyidagi xususiyatlarini ajratib ko'rsatdi:

- O'z-o'ziga ishonch: Inson o'z qobiliyatlariga yaqqol ishonadi va yangi vazifalarni hal qilishga tayyor bo'ladi.

- Muammolarga konstruktiv yondashish: Qiyinchiliklar emas, balki o'rganish imkoniyatlari sifatida ko'riladi.

- Balanslangan optimizm: Realistik baholash va ijobiy kutishlarning muvozanati[4].

Til o'rganish jarayonida motivatsiya

“Til o'rganish psixologiyasida ikki xil motivatsiya turi mavjud” - deydi rus olimasi.

1. Tashqi motivatsiya - o'quvchi til o'rganishni boshlashganda yoki imtixonga tayyorlash uchun kerakli deb hisoblaydi.

2. Ichki motivatsiya — bu shaxsning til o'rganish jarayonidan o'zi zavqlanishi va ushbu faoliyatga chin dildan qiziqishidi[5].

Leontiev aytganidek, ichki motivatsiya, ya'ni til o'rganish davomida o'z istaklari bilan munosabat, o'rganish natijalari bilan to'g'ri bog'liq. Ijobiy fikrlash ichki motivatsiyani kuchaytiradi va o'quvchining shaxsiy maqsadlarini aniqlashtiradi[6].

Ijobiy fikrlash va akademik muvaffaqiyat



Date: 23rd October-2025

Seligman o'zining tuzgan "pozitiv psixologiya" nazariyasida shunday deydi: shaxsning ijobiy tuyg'u va umidlari uning o'rganish qobiliyatini ko'tarib turadi. Garchi o'quvchi dastlabki marta imtihonda kamroq ballga erishgan bo'lsa ham, ijobiy munosabat va keyingi urinishlar uchun ishonch mavjud bo'lsa, u keyingi sa'y-harakatda albatta muvaffaqga ega bo'ladi [7].

Kozlov o'zining tadqiqotida 150 nafar o'quvchida quyidagi eksperimentni o'tkazdi:

Birinchi guruh til o'rganish jarayonida ijobiy affirmatsiyalar (o'z-o'zini motivatsiyalash iboralari) ishlatdi, ikkinchi guruh odatiy o'rganish usulini davom ettirdi. Natijalari shunday bo'ldi:

- Birinchi guruh 40% ko'p so'z o'zlashtirdi.

- Birinchi guruhda o'quvchilarning o'rganishga nisbatan qiziqish 30% o'sdi [8].

Ijobiy fikrlashning neyrofiziologik asoslari

Rybalko neyrofiziologiya sohasi bo'yicha: ijobiy tuyg'ular va fikrlardan so'ng, faoliyatining muayyan sohasini faol holga keltiradi. Xususan, prefrontal kortek va limbik sistema bilan bog'liq bo'lgan neurotransmitterlar (serotoniN, dopamin) ijobiy munosabat vaqtida aktiv bo'ladi [9].

Bu holatda o'quvchining turli xil ma'lumotlarni qabul qilishi, eslab qolishi va amaliyotda ishlatish kabi qobiliyatlari yaxshilandi. Tilning yangi unsurlarini (so'z, grammatik tuzilma) o'rganish jarayonida miya markazi o'z-o'ziga ishonch va qiziqish bilan ishlaganda, ta'lim ma'lumotlari uzoq muddat xotiraga saqlanishini tasdiqlagan.

Tadqiqot natijalari

1. Ijobiy fikrlashning til o'rganishdagi natijalari;

Moskovskiy Pedagogik Universitetida 2017-2018-yillarda olib borilgan tadqiqotda 300 nafar o'quvchi ishtirok etdi. Tadqiqotga ikki guruh o'quvchilari kiritildi - eksperimental va nazorat guruhlar. Eksperimental guruhda o'quvchilariga ijobiy fikrlash metodikasi o'rgatildi: o'z-o'zini motivatsiyalash, muammolarni imkoniyat sifatida qarash, xato va bajarmasliklarni o'rganishning tabiiy qismi deb bilish.

Yarim yillik eksperimentdan so'ng quyidagi natijalar qayd qilindi:

Ko'rsatkich	Eksperimental guruh	Nazorat guruhi
O'rtacha ball	4.2/5	3.6/5
So'z o'zlashtirish (oyiga)	180-200 ta	100-120 ta
O'rganishga nisbatan motivation	85%	55%
Dars o'tkazishdan chiqib ketish	5%	22%

Xulosasida: ijobiy fikrlash va motivatsiyalash usuli eksperimental guruhda til o'rganish samaradorligini 15-20% ga oshiradi [10].

2. Ijobiy affirmatsiyalar va o'z-o'zini motivatsiyalash;

Rogov o'z tadqiqotida shunday ta'kidlagan: o'quvchilar dars boshlashida quyidagi iboralarni 5 daqiqa aytib turish ("Men bu til o'rganishga qodirman", "Har bir yangi so'z mening kuchliligim", "Xatolar o'rganishning qismi") bilan til o'rganmaydiganlardan ko'ra 25% ko'proq natijalarga erishdi [11].

3. Ijobiy muhit va ijtimoiy omillar;



Date: 23rd October-2025

Nikolaeva ijobiy munis va raqiblik muhitining ta'sirini o'rgandik. O'quvchilari doirasida ijobiy aloqalar va ahamiyatni tushunish til o'rganishda katta rol o'ynashini aniqladi. Guruh darslarida o'quvchilar bir-birini qo'llab-quvvatlashdi va o'zlarining muammolarini ortopda muhokama qilishlari natijalari 30% ko'p bo'ldi [12].

4. Ijobiy fikrlash va long-term samaradorlik;

Kuznetsov ikki yillik kuzatuv o'tkazdi. Ijobiy fikrlash metodikasini ishlatgan holda o'quvchilar 2 yildan so'ng ham o'zlashtirilgan tilni saqlab qoldilar va keyingi til o'rganish davrlarida tezroq natija oldilar. Boshqa guruhda esa 6-12 oy o'tgandan so'ng o'rgangan til o'zlashtirish darajasi 40% kamaydi [13].

Xulosa

Til o'rganish jarayonida ijobiy fikrlashning roli va ahamiyati amaliy va nazariy darajada shug'ullanadi. Seligman, Kozlov va boshqa olimlarning tadqiqotlari aniq ko'rsatadiki, o'quvchining ijobiy munosabati, o'z-o'ziga ishonchi va konstruktiv fikrlashi til o'rganish natijalari sezilarli darajada o'stiradi.

Ijobiy fikrlash faqatgina psixologik holatni yaxshilamay, balki neyrofiziologik jarayonlarni ham faol holatga keltiradi. Bu esa o'quvchiga yangi ma'lumotlarni tezroq qabul qilish, eslab qolish va amaliyotda ishlatish imkonini beradi.

Eksperimental tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki:

- Ijobiy fikrlash metodikasini qo'llagan o'quvchilar til o'rganishda 15-20% ko'proq muvaffaqiyatni o'stiradi;
- O'z-o'zini motivatsiyalash affirmatsiyalari o'rganish natijalari 25% o'stiradi;
- Ijobiy muhit va qo'llab-quvvatlovchi jamoa o'quvchilarning samaradorligini 30% oshiradi;
- Ijobiy fikrlash uslubiga amal qilgan o'quvchilar long-term natijalarni ko'proq saqlab qoladi.

Shuning uchun pedagoglar o'qituvchilari til o'rganish jarayonida o'quvchilarning ijobiy fikrlashlari va motivatsiyalarini o'stirishga e'tibor berishi kerak. Bu nafaqat til bilimni o'stiribgina qolmay, balki o'quvchining umumiy psixologik salomatligi va o'ziga bo'ldan munosabatini ham yaxshilaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Vereschagin, Ye.M. (1990). "Til va madaniy tillashuvning psixologiyasi". Moskva: Vysshaya shkola.
2. Petrushevskiy, Ye.V. (2003). "Ijobiy psixologiya va o'rganishning samaradorligi". Sankt-Peterburg: Piter.
3. Kondratenko, S.V. (2008). "Ijobiy fikrlashning asoslari". Moskva: Vados.
4. Petrov, D.M. (2012). "Psixologik omillar til o'rganishda". Moskva: Akademiya.
5. Zimnyaya, I.A. (1991). "Psixologik pedagogika". Moskva: Mosk. gos. ped. in-t.
6. Leontiev, A.A. (1975). "Psixologiya kommunikatsiya". Moskva: Smysl.



Date: 23rd October-2025

7. Seligman, M.E.P. (2011). "Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being" (o'zbekcha tarjimasi: "Pozitiv psixologiya: asoslardan amaliyotgacha"). Moskva: Astrel.
8. Kozlov, A.G. (2014). "Motivatsiya va til o'rganish natijalari". "Gumanitarnye nauki", 4, 22-28.
9. Rybalko, Ye.F. (2009). "Neyrofiziologiya va o'rganish". Sankt-Peterburg: Nigma.
10. Moskovskiy Pedagogik Universitet (2018). "Tadqiqot: Ijobiy fikrlash va til o'rganish". Moskva: MGPU Press.
11. Rogov, Ye.I. (2013). "Affirmatsiyalar va psixologik training". "Voprosy psixologii", 5, 85-95.
12. Nikolaeva, O.S. (2016). "Ijtimoiy faktor va o'rganish natijalari". "Pedagogicheskiy zhurnal", 8, 110-118.
13. Kuznetsov, V.V. (2014). "Long-term effects of positive thinking in language learning". "Yazyk i kultura", 3, 40-52.

