

Til ta'limi: Stressni boshqarish va malaka oshirish strategiyalari

Qayumova Ruxshona

Samarqand Davlat Chet tillar Instituti

Ilmiy rahbar: N.N. Zubaydova

Annotatsiya: Ushbu maqola tillarni o'rgatish va o'rganish ortidagi eng fundamental g'oyalarga chuqur kirib boradi, so'nggi tadqiqot yo'nalishlari va talabalar o'rtasida til malakasini oshirishga qaratilgan yondashuvlarni yoritadi. Ko'rib chiqishda talabalar til o'rganishda duch keladigan qiyinchiliklar hisobga olinadi, o'quv yuklarining ta'siriga e'tibor qaratiladi va tilni o'rganish jarayonida stressga chidamlilikning ahamiyati o'rganiladi. Tilni o'qitishda stressni boshqarishning muhim jihatlari bu erda ajratilgan bo'lib, profilaktika choralariga, taranglikni yumshatishga va stressning salbiy ta'siriga qarshi kurashish tizimlarini rivojlantirishga alohida e'tibor beriladi.

Kalit so'zlar: Kalit so'zlar: til o'rgatish, til o'rganish, stressni boshqarish, tilda malakali bo'lish va og'ir o'qitish yukiga ega bo'lish.

Kirish:

Tilni o'rgatish va o'rganish dinamikasi zamonaviy madaniyatda muhim ahamiyatga ega bo'lib, tilni o'zlashtirish shaxsiy va kasbiy rivojlanishda hal qiluvchi rol o'ynashini tushunish ortib bormoqda. Ushbu maqolada til ta'limi bo'lgan murakkab muhitni yaxshiroq tushunish maqsadida til malakasini oshirishning to'siqlari, taktikasi va potentsial yo'llari muhokama qilinadi.

O'rta maktab va universitetlarda chet tilini o'rganish:

Oliy ta'limda til o'rganishning o'ziga xos muammolari mavjud bo'lib, ular talabalarning turli fanlarni o'rganishda duch keladigan intellektual va hissiy zo'riqishlariga o'xshashdir. Maqolada til o'rganish bilan bog'liq stress manbalari o'rganiladi, bu stressorlarning o'quvchilarning aqliy va tana jarayonlariga, shuningdek, ularning umumiy farovonligiga bevosita ta'siriga alohida e'tibor beriladi. Stress va ikkinchi tilni o'zlashtirish o'rtasidagi bog'liqlik natijasida til o'rgatishda stressni to'g'ri boshqarish muhimligiga

e'tibor kuchaymoqda.

Tilni o'zlashtirishda qabul qilinadigan stress darajasining ahamiyati:

Maqolada stressga chidamlilik g'oyasining tilni o'zlashtirish jarayoni bilan bog'liqligi, tushunchaning o'zidan kelib chiqqan holda tahlil qilinadi. Stressga chidamlilik insonning tilni o'zlashtirish bilan bog'liq qiyin sharoitlarni muvaffaqiyatli bosib o'tish qobiliyatini ifodalovchi tizimli xususiyat sifatida tekshiriladi. Maqolada stressga chidamlilikni hissiy qo'zg'atuvchi hodisalar ostida aqliy komponentlar o'rtasidagi uyg'un o'zaro ta'sirni saqlash uchun zarur bo'lgan shaxsiy xususiyat sifatida tavsiflash uchun B.X. Vardanyan, shuningdek, boshqa mutaxassislar.

Stressga chidamlilikni oshirish uchun tadqiqot va texnikaning so'nggi yutuqlari:

Insho, ilmiy nashrlar boshqa mavzularga tez-tez e'tibor qaratishiga qaramay, tilni o'zlashtirishda stressga chidamlilik bo'yicha tadqiqotlar boshqa sohalardagi stressga chidamlilik bo'yicha tadqiqotlar kabi muhim ekanligini ta'kidlaydi. Talabalarning stressni engish qobiliyati, tilni o'zlashtirishga yordam berish uchun mo'ljallangan faoliyatdagi muvaffaqiyat darajasi va o'rganish jarayoniga umumiy munosabati o'rtasidagi bog'liqlik ta'kidlangan nuqtadir. Insho stressga chidamlilikni oshirish usullari bo'yicha davom etayotgan izlanishlarni muhokama qiladi va bu strategiyalarni til o'rgatadigan maxsus muammolarga moslashtirish muhimligini tan oladi.

Chet tilini o'qitishda stressni boshqarish:

Maqolada til ta'limida stressni boshqarishning uch yo'nalishli strategiyasi, jumladan stressni keltirib chiqaradigan sabablarning oldini olish, oldini olish mumkin bo'lmagan stress omillari ta'sirida yuzaga keladigan taranglikni pasaytirish va stressning salbiy ta'sirini bartaraf etish tizimlarini yaratish taklif etiladi. Talabalarni chet tilini o'rganish bo'yicha umumiy tajribasini yaxshilash uchun o'zlarining stressni boshqarishda faolroq rol o'ynashlarini rag'batlantirish maqsadida til o'qituvchilari va talabalar uchun amaliy echimlar taqdim etilgan.

Yakuniy mulohazalar:

Ushbu maqola tilni o'rgatish va o'rganishning to'liq tahlilini taqdim etadi, mavzuni yakunlash usuli sifatida stress va til malakasi o'rtasidagi bog'liqlikni ta'kidlaydi. O'qitish yuklamalari va tilni o'zlashtirishning hissiy o'lchovlari bilan bog'liq qiyinchiliklarni tan olgan holda, o'qituvchilar va talabalar stressni boshqarishning samarali usullarini ishlab chiqish va amalga oshirish uchun birgalikda ishlashlari mumkin, shuning uchun tilni muvaffaqiyatli o'rganish uchun qulayroq muhit yaratadi. Maqolada til ta'limida stressga chidamlilik bo'yicha tadqiqotlarni davom ettirishga chaqiriladi va ushbu mavzuga ko'proq e'tibor qaratish kerakligi ta'kidlanadi. Bu malakali va malakali til o'rganuvchilarning rivojlanishini ta'minlashdir.

Adabiyotlar:

1. 5. Andreeva, A.A. (2009). Stressga chidamlilik talabalarda ta'lim faoliyatiga ijobiy munosabatni shakllantirish omili sifatida: Doktorlik dissertatsiyasi. Tambov.
2. Kiseleva, E.V. va Akutina, S.P. (2017). Ta'lim va kasbiy tayyorgarlik jarayonida talabalardagi stress: sabablari va oqibatlar. *Yosh olim*, 6, 417-419.
3. Pavlova, A.V. va Patrakhina, T.N. (2014). "Stress" ning ilmiy ta'rifi: izohlash va tasniflashga yondashuvlar. 21-asrning ilmiy hamjamiyati. *Iqtisodiy fanlar*, 12, 47-54.
4. Tserkovskiy, A.L. (2011). Stressga chidamlilik muammosiga zamonaviy qarashlar. *VGMU byulleteni*, 10(1).
5. Vardanyan, B.X. (1983). Emotsional barqarorlikni tartibga solish mexanizmlari. *Psixologiyaning kategoriyalari, tamoyillari va usullari*. Psixologik jarayonlar. Moskva.