

INSON RUHIY HOLATIGA TIL VA NUTQNING TA'SIRI

Qiyomidinova Nilufar Qaxramon qizi,
O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti
Toshkent, O'zbekiston
E-mail: nqiyomidinova@gmail.com

Anotatsiya. Ushbu maqolada til va nutqning inson ruhiy holatiga ta'siri chuqur tahlil qilinadi. Til va nutq nafaqat muloqot vositasi, balki insonning ichki dunyosini ifoda etish va shakllantirish vositasi sifatida katta ahamiyatga ega. Nutq orqali odamning ruhiy holati, hissiyotlari va kayfiyati namoyon bo'ladi. Ijobiy nutq stressni kamaytirish, motivatsiyani oshirish va psixologik holatni yaxshilashda muhim rol o'ynaydi, salbiy nutq esa, o'z navbatida, depressiya, stress va boshqa ruhiy muammolarni kuchaytirishi mumkin. Nutq va tilning insonning ego va o'zlik hissi bilan bog'liq ta'siri ham ko'rsatilgan. Maqola, til va nutqning psixologik ta'sirini kengroq va chuqurroq yoritishga harakat qiladi.

Kalit so'zlar: til, nutq, ruhiy holat, stress, motivatsiya, psixologiya, ego, depressiya, psixoterapiya, ijobiy nutq, salbiy nutq, kommunikatsiya, psixolingvistika.

Til va nutq insonlarning o'zaro muloqot qilishining, fikr va hissiyotlarini ifoda etishining asosiy vositalaridir. Shuningdek, til va nutqning insonning ruhiy holatiga ta'siri juda katta ahamiyatga ega. Har bir odam turli vaziyatlarda turli tilda va nutqda so'zlashadi, va bu nutq orqali uning ruhiy holati, kayfiyati, his-tuyg'ulari namoyon bo'ladi. Til va nutq faqatgina tashqi olam bilan muloqot vositasi bo'libgina qolmay, balki insonning ichki ruhiy holati va ongini shakllantiruvchi, psixologik holatiga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi qudratli vositadir.

Til nafaqat tashqi dunyo bilan aloqa qilish, balki ichki ruhiy holatni ifoda etish vositasidir. Inson o'zini qanday his qilayotganini, qanday fikrlar bilan yashayotganini, qanday ruhiy holatda ekanligini ko'pincha nutqi orqali ifoda etadi. Nutq va til faqat muloqot qilishning vositasi bo'lib qolmay, balki insonning ichki his-tuyg'ularini tashqi olamga chiqargan aksidir. Misol uchun, ba'zi odamlar, o'zlarini noqulay, stressda yoki tashvishli his qilganda, ko'proq salbiy va manfiy so'zlarni ishlatadilar. Bu, o'z navbatida, ularning ruhiy holatini yanada og'irlashtirishi mumkin.

Shuningdek, ruhiy holatga qarab, odamlarning tilida o'zgarishlar sodir bo'lishi mumkin. Masalan, ba'zi psixologik holatlar, masalan, depressiya yoki stressda bo'lgan odamlarning nutqi past va o'zgarmas bo'lishi mumkin, bu esa ularning kayfiyatining pastligini yoki ruhiy holatining buzilganligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, ijobiy ruhiy holatda bo'lgan odamlar ko'proq ijobiy, samimiy va hayotga yondashuvini aks ettiruvchi so'zlar ishlatishadi.

Nutq — bu nafaqat o'z fikrlarini ifoda etishning bir vositasi, balki insonning ruhiy holatiga ta'sir ko'rsatuvchi kuchli omildir. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, insonlar nutqda ishlatadigan so'zlar va iboralar ularning ruhiy holatiga

bevosita ta'sir qiladi. Masalan, salbiy nutq, odamni yanada tushkun, qayg'uli, xafagarchilikka olib kelishi mumkin. Aksincha, ijobiy nutq, odamni ruhiy jihatdan ko'taradi, uni yanada optimistik va ishonchli qiladi.

Agar inson har doim salbiy so'zlar va iboralardan foydalansa, bu uning ruhiy holatini salbiy tomonga o'zgartirishi mumkin. Misol uchun, "Men hech qachon muvaffaqiyatga erisholmayman", "Bu ishni bajara olmayman" kabi iboralar nafaqat insonning kayfiyatini pasaytiradi, balki ularning stress darajasini oshiradi. Nutqning bu shakli, odamning o'ziga bo'lgan ishonchini susaytiradi va uning ichki salbiy dunyosini mustahkamlaydi. Stress va tashvish hislari yanada kuchayib, insonni ruhiy jihatdan charchatadi.

Boshqa tomondan, ijobiy va motivatsion nutq hamda so'zlar insonning kayfiyatini yaxshilashga yordam beradi. Misol uchun, "Men buni uddalay olaman", "Hayotda muvaffaqiyatga erishish uchun harakat qilishim kerak" kabi iboralar odamning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va stressni kamaytiradi. Psixologlar, nutqning ijobiy shakli insonning motivatsiyasini oshirish, emotsional holatini barqarorlashtirish va hatto hayotdagi qiyinchiliklarga qarshi turish qobiliyatini yaxshilashda yordam berishini ta'kidlashadi.

Til, shuningdek, insonning o'zini anglashida muhim rol o'ynaydi. O'z nutqida ishlatadigan so'zlar va iboralar odamning o'ziga nisbatan qanday his-tuyg'ularni shakllantiradi. Ego, yoki o'zlik hissi, o'z-o'zini anglash va tashqi olam bilan o'zaro aloqaning asosidir. Til orqali odam o'zini boshqalarga tanitadi, o'zligini ifoda etadi va o'zining ruhiy holatini boshqaradi. Misol uchun, o'ziga ishonmagan, o'zini past baholaydigan odamlar o'z nutqlarida ko'pincha "men bunga qodir emasman", "men muvaffaqiyatsizman" kabi iboralardan foydalanishadi. Bu esa o'z navbatida, ularning ego va o'zlik hissinin pasaytiradi, ularning ruhiy holatini yomonlashtiradi.

Til va nutq insonning ruhiy holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Nutqning salbiy yoki ijobiy bo'lishi, odamning ruhiy holatini, hissiyotlarini, kayfiyatini shakllantiradi. Nutq faqat kommunikatsiya vositasi emas, balki insonning psixologik holatiga kuchli ta'sir ko'rsatuvchi vositadir. Shuningdek, psixologik muammolarni hal qilishda nutqning rolini e'tiborsiz qoldirish mumkin emas. Ijobiy nutq orqali inson o'zini yaxshiroq his qilishi, stressni kamaytirishi va hayotdagi qiyinchiliklarga qarshi kurashishi mumkin. Nutq va til — bu nafaqat jamiyat bilan muloqot qilishning vositasi, balki insonning ichki dunyosini shakllantiruvchi va uning ruhiy holatini boshqaruvchi kuchli vositalardir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Barlow D.H., Durand V.M. (2018). *Abnormal psychology: An integrative approach* (7th ed.). Cengage Learning.
2. Fiske S.T., Taylor S.E. (2013). *Social cognition: From brains to culture* (2nd ed.). McGraw-Hill.
3. Matthews G., Zeidner M. (2006). *Emotions and emotion regulation: A dynamic systems perspective*. Wiley-Blackwell.

4. Pinker S. (1994). *The language instinct: How the mind creates language*. HarperCollins.
5. Scherer K.R., Ekman P. (Eds.). (1984). *Approaches to emotion*. Erlbaum.
6. Vygotsky L.S. (1986). *Thought and language* (A. Kozulin, Trans.). MIT Press. (Original work published 1934)