



EFFECT OF MENTAL STRESS ON THE PRONUNCIATION PROCESS

Klishaeva Guljan

Nukus State Pedagogical Institute named after Ajinyoz, faculty of preschool education, special pedagogy: speech therapy, 3rd year student

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12732312>

ARTICLE INFO

Received: 06th July 2024

Accepted: 11th July 2024

Online: 12th July 2024

KEYWORDS

Mental stress, health, environment, psychological processes, psychostress, eustress, distress, psychodiagnosis, prognosis, psychoemotional conditions, environment.

ABSTRACT

This article deals with the psychoprophylaxis of mental stress situations and their prevention, the stress that occurs in personal activity and its form of distress, its negative effects on the mental and medical health of a person, its consequences, and analytical information about the diagnosis of this condition.

RUHIY ZO`RIQISHNING TALAFFUZ JARAYONIGA TA'SIRI

Klishaeva Guljan

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti Maktabgacha ta'lim fakulteti maxsus pedagogika: logopediya yo'nalishi 3-kurs talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12732312>

ARTICLE INFO

Received: 06th July 2024

Accepted: 11th July 2024

Online: 12th July 2024

KEYWORDS

Ruhiy zo'riqish, salomatlik, muhit, psixologik jarayonlar, psixostress, eustress, distress, psixodiagnostika, prognoz, psixoemotsional holatlar, muhit.

ABSTRACT

Mazkur maqolada ruhiy zo'riqish holatlari va ularni oldini olish psixoprofilaktikasi shaxs faoliyatida yuzaga keluvchi stress va uning distress shakli, uning inson psixik va tibbiy salomatligiga salbiy ta'sirlari, oqibatlari va ushbu holatning diagnostikasi borasidagi tahliliy ma'lumotlar haqida so'z boradi.

Ruhiy stress talaffuz jarayoniga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Biz stressga duchor bo'lganimizda, tanamiz jang yoki parvoz rejimiga o'tadi, bu bizning vokal kordlarimiz va nutq ishlab chiqarishda ishtirok etadigan mushaklarimizda kuchlanishni keltirib chiqarishi mumkin. Bu zo'riqish bizning tovushlarni to'g'ri ifodalash qobiliyatimizga ta'sir qilishi mumkin, bu esa noto'g'ri talaffuz va aniq gapirishda qiyinchiliklarga olib keladi. Talaffuzga ta'sir qilish usullaridan biri odamlarni odatdagidan tezroq gapirishga olib keladi. Biz stressga duchor bo'lganimizda, tanamiz adrenalinni chiqaradi, bu bizni shoshilinch va tashvishga solishi



mumkin. Bu juda tez gapirishga va tovushlarni to'g'ri shakllantirishga vaqt ajratmaslikka olib kelishi mumkin, bu esa nutqning buzilishiga va tushunarsiz talaffuzga olib keladi.

Ruhii stress ham diqqatni jamlash va topshiriqni bajarish qobiliyatiga xalaqit berishi mumkin. Bizning ongimiz tashvish va tashvish bilan band bo'lsa, til va lablarni to'g'ri joylashtirish kabi talaffuz tafsilotlariga e'tibor berish qiyin bo'lishi mumkin. Bu diqqat etishmasligi talaffuzdagi xatolarga va so'zlarni to'g'ri talaffuz qilishda qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. Odamlarda mushaklarning kuchlanishi va charchoq kabi jismoniy alomatlariga olib kelishi mumkin. Bu nutq ishlab chiqarishda ishtirok etadigan mushaklarga ta'sir qilishi mumkin, bu aniq talaffuz uchun zarur bo'lgan harakatlarni nazorat qilishni qiyinlashtiradi. Misol uchun, jag' muskullarining kuchlanishi "t" va "d" kabi tovushlarni artikulyatsiya qilishni qiyinlashtiradi, bu esa talaffuzning buzilishiga olib keladi. Nutq paytida nafas olishni tartibga solish qobiliyatimizga ham ta'sir qilishi mumkin.¹ Biz stressga duch kelganimizda, nafas olishimiz sayoz va tez bo'lishi mumkin, bu esa uzoqroq iboralar yoki jumlar uchun havo oqimini ushlab turishni qiyinlashtirishi mumkin. Bu talaffuzning umumiy ravshanligiga ta'sir qiladigan nafas olish yoki notekis nutqqa olib kelishi mumkin. Ruhii stress bizning ishonchimiz va o'zimizni hurmat qilishimizga ta'sir qilishi mumkin, bu esa talaffuzdagi qiyinchiliklarni yanada kuchaytirishi mumkin. Agar biz o'z nutq qobiliyatlarimiz haqida tashvishlansak va o'zimizni bilsak, bu bizni gapirishda xato va ikkilanishlarga moyil bo'lishi mumkin. Bu nutqda ravonlik etishmasligi va talaffuzdagi xatolarning ko'payishiga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, ruhiy stress xotiramiz va so'zlarni eslab qolishimizga ham ta'sir qilishi mumkin, bu esa kerak bo'lganda so'zlarning to'g'ri talaffuzini olishni qiyinlashtiradi. Biz stressga duchor bo'lganimizda, miyamiz ma'lumotlar bilan haddan tashqari yuklanishi mumkin, bu aniq talaffuz uchun to'g'ri tovushlar va naqshlarga kirishda qiyinchiliklarga olib keladi. Bu nutqning umumiy ravonligi va uyg'unligiga ta'sir qiladigan ikkilanish va pauzalarga olib kelishi mumkin.

Ruhii stress bizning hissiy holatimizga ta'sir qilishi mumkin, bu esa tanqid va salbiy fikr-mulohazalarga nisbatan sezgirlikni oshiradi. Biz stressga duchor bo'lganimizda, talaffuzimiz haqidagi salbiy sharhlar ko'proq tahdid va zarar sifatida qabul qilinishi mumkin, bu bizning tashvish va o'zimizga shubhamizni yanada kuchaytiradi. Bu stress va yomon talaffuzning shafqatsiz aylanishini keltirib chiqarishi mumkin, bu bizning nutq qobiliyatimizni yaxshilash va takomillashtirishni qiyinlashtiradi. Ruhii stress bizning ijtimoiy munosabatlarimiz va munosabatlarimizga ham ta'sir qilishi mumkin, chunki talaffuzdagi qiyinchiliklar boshqalar bilan samarali muloqotga to'sqinlik qilishi mumkin. So'zlarni to'g'ri talaffuz qilishda qiynalayotganimizda, bu noto'g'ri tushunish va noto'g'ri muloqotga olib kelishi mumkin, bu bizning fikrimizni aniq ifodalash va boshqalar bilan bog'lanish qobiliyatimizga ta'sir qiladi. Bu umidsizlik va izolyatsiya hissi paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin, bu esa ruhiy stress va tashvishga hissa qo'shishi mumkin. Ruhii zo'riqish, ya'ni stress, insonning talaffuz jarayoniga turli yo'llar bilan ta'sir qilishi mumkin. Stress, asab tizimining holatiga bevosita ta'sir qiladi, bu esa nutq muskullarining koordinatsiyasini va talaffuz qilish qobiliyatini pasaytirishi

¹ Xaydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. T.: Toshkent-2010.



mumkin. Stress shuningdek, diqqatni jamlash qobiliyatini pasaytiradi, bu esa nutq jarayonida xatolarga olib kelishi mumkin.²

Stressning talaffuz jarayoniga ta'siri quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin:

- **Talaffuzning noaniqligi:** Stress ostida, odamlar tez-tez so'zlarini aniq talaffuz qila olmaydilar, bu esa nutqning tushunarli bo'lishiga ta'sir qiladi.
- **Nutqning sekinlashuvi yoki tezlashuvi:** Stress ba'zan nutqning tezligini o'zgartiradi, bu esa tinglovchilar uchun tushunish qiyinligini keltirib chiqarishi mumkin.
- **So'z topishda qiyinchilik:** Stress ostida, odamlar kerakli so'zlarni topishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin, bu esa suhbatni davom ettirishda uzilishlarga sabab bo'ladi.
- **Nutqning uzilishi:** Stressli vaziyatlarda, odamlar gapirishni to'xtatib qo'yishlari yoki gaplarini tugatmasliklari mumkin.

Ruhiiy zo'riqishning oldini olish va uning salbiy ta'sirlarini kamaytirish uchun quyidagi usullar tavsiya etiladi:

- **Dam olish va bo'shashish:** Stressni kamaytirish uchun muntazam ravishda dam olish va bo'shashish mashqlarini bajarish foydali bo'lishi mumkin.
- **Muntazam jismoniy mashqlar:** Jismoniy faoliyat stress gormonlarini kamaytirishga va umumiy ruhiy holatni yaxshilashga yordam beradi.
- **Psixologik maslahat:** Agar stress doimiy muammo bo'lsa, psixolog yoki terapevt bilan maslahatlashish foydali bo'lishi mumkin.
- **Vaqt boshqaruvini yaxshilash:** Kun tartibini to'g'ri rejalashtirish va vaqt boshqaruvini yaxshilash orqali stress darajasini pasaytirish mumkin³

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, ruhiy stress talaffuz jarayoniga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu bizning tovushlarni aniq ifodalash, nutq ishlab chiqarishga diqqatni jamlash, nafas olishni tartibga solish, nutqda ishonch va ravonlikni saqlash qobiliyatiga ta'sir qiladi. Stressning talaffuzga ta'siridan xabardor bo'lish va chuqur nafas olish mashqlari, diqqat va dam olish usullari kabi stress darajasini boshqarish va kamaytirish usullarini qo'llash muhimdir. Ruhiiy stressni va uning talaffuzga ta'sirini bartaraf etish orqali biz nutq qobiliyatimizni yaxshilashimiz va umumiy muloqot qobiliyatimizni yaxshilashimiz mumkin.

References:

1. Xaydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya.T.:Toshkent-2010.
2. Jalolova M.O. "O'smirlik davrida stress holatlari diagnostikasi va korrektsiyasi".Magistrlik dissertatsiyasi, Andijon-2017.
3. G'oziyev.E.G'.Umumiy psixologiya.T.:2003.
4. <https://mymedic.uz>.
5. [http:// library.ziyonet.uz](http://library.ziyonet.uz).
6. Saviya.uz

² Jalolova M.O. "O'smirlik davrida stress holatlari diagnostikasi va korrektsiyasi".Magistrlik dissertatsiyasi, Andijon-2017.

³ G'oziyev.E.G'.Umumiy psixologiya.T.:2003.