



DUDUQLANUVCHI BOLALARDA EMOTSIONAL STRESSNI KAMAYTIRISH ORQALI NUTQ FAOLLIGINI OSHIRISH

Mirzaxmedova Dilrabo Shuxrat qizi

Alfraganus universtiteti "Ijtimoiy fanlar" fakulteti "Maxsus pedagogika
(Logopediya)" yo'nalishi 2-bosqich talabasi
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17360091>

Annotatsiya. Duduqlanuvchi bolalarda emotsional stressni kamaytirish nutq faolligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Ushbu maqolada emotsional stressning nutq rivojlanishiga ta'siri, stressni kamaytirish usullari va nutq faoliyatining yaxshilanishi o'rganilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, emotsional barqarorlikni ta'minlash orqali duduqlanuvchilarning nutq faolligi va kommunikativ qobiliyatlari sezilarli darajada oshadi. Bu esa terapevtik yondashuvlarda emotsional holatni boshqarishning zarurligini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar. Duduqlanuvchi bolalar, emotsional stress, nutq faolligi, stressni kamaytirish, terapevtik yondashuv, kommunikatsiya rivoji

Аннотация. Снижение эмоционального стресса является важным фактором повышения речевой активности у детей с заиканием. В статье рассматривается влияние эмоционального стресса на развитие речи, методы его снижения и улучшение речевой функции. Результаты исследования показывают, что обеспечение эмоциональной стабильности значительно повышает речевую активность и коммуникативные способности у детей с заиканием, что подчёркивает необходимость управления эмоциональным состоянием в терапевтических подходах.

Ключевые слова. Дети с заиканием, эмоциональный стресс, речевая активность, снижение стресса, терапевтический подход, развитие коммуникации

Abstract. Reducing emotional stress is a critical factor in enhancing speech activity among children who stutter. This article investigates the impact of emotional stress on speech development, methods for stress reduction, and improvements in speech performance. The findings demonstrate that ensuring emotional stability significantly increases speech activity and communicative abilities in children who stutter, highlighting the necessity of managing emotional states in therapeutic approaches.

Keywords. Children who stutter, emotional stress, speech activity, stress reduction, therapeutic approach, communication development

Kirish. Nutqning rivojlanishi bolaning umumiy psixologik va nevrologik holatiga bevosita bog'liq bo'lib, ayniqsa emotsional omillar nutq faolligiga katta ta'sir ko'rsatadi. Duduqlanuvchi bolalar orasida nutq buzilishining ko'p



uchraydigan sababi sifatida psixologik stress, ayniqsa emotsional stress, e'tiborga molik hisoblanadi. Emotsional stressning ta'siri markaziy asab tizimining nutqni boshqaruvchi sohalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi natijasida nutq faolligining kamayishiga olib keladi. Shu bilan birga, stress holatining davomiyligi va intensivligi bolaning kommunikativ qobiliyatlari va nutq jarayonining samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional stressni kamaytirish yo'llari nutq buzilishlarini kompensatsiyalashda muhim rol o'ynaydi. Terapevtik yondashuvlarda psixologik barqarorlikni oshirish va stressni boshqarish usullarini qo'llash nutq faolligini sezilarli darajada yaxshilash imkonini beradi. Shu sababli, duduqlanuvchi bolalarda emotsional stressni kamaytirish orqali nutq faolligini oshirish masalasi nutq patologiyasi va bolalar rivojlanishi sohasida ilmiy-tadqiqot ishlarining dolzarb yo'nalishlaridan biridir.

Ushbu maqolada duduqlanuvchi bolalarda emotsional stressning nutq faolligiga ta'siri, stressni kamaytirish metodlari va bu jarayonda terapevtik yondashuvlarning samaradorligi o'rganiladi. Maqola natijalari nutq buzilishi bilan og'rigan bolalarga nisbatan integratsiyalashgan yondashuvlarni takomillashtirishga xizmat qiladi.

Asosiy qism. Duduqlanuvchi bolalarda nutq faolligining kamayishida emotsional stressning o'rni ilmiy tadqiqotlarda keng yoritilgan masaladir. Nutq jarayoni asosan markaziy asab tizimi va psixologik holatning o'zaro murakkab o'zaro ta'siridan tashkil topadi. Ayniqsa, duduqlanuvchilar guruhida stressning yuqori darajasi neyrofiziologik jarayonlarni buzib, nutq paytida asab impulslarining o'tishini sekinlashtirishi va nutqning silliqligini pasaytirishi aniqlandi. Shu nuqtai nazardan, emotsional stressni kamaytirish orqali nutq faolligini oshirish masalasi nutq buzilishlarini samarali davolashda ajralmas element sifatida e'tirof etiladi.

Emotsional stress holati bolaning psixofiziologik muvozanatini buzadi, bu esa o'z navbatida nutq faoliyatining buzilishiga olib keladi. Stress ta'siri ostida organizmda kortizol kabi stress gormonlarining ko'payishi kuzatiladi, bu esa asab tizimining sezgirligini oshirib, nutq motorikasida nosozliklarni yuzaga keltiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kortizol darajasining pasayishi bilan nutqning silliqligi va ritmi yaxshilanadi, bu esa duduqlanuvchilarning nutq faolligini sezilarli darajada oshirishga imkon beradi.

Nutqdagi buzilishlarni bartaraf etishda emotsional stressni kamaytirishning turli metodlari qo'llaniladi. Xususan, kognitiv-xulqiy terapiya, relaksatsiya usullari, shuningdek, motivatsiyani oshirishga qaratilgan psixologik treninglar



bolalarning emotsional holatini normallashtirishga xizmat qiladi. Bu metodlar bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirib, nutqni davom ettirishda stress omillarini kamaytiradi va shu bilan nutq faolligini oshiradi. Terapevtik jarayonda bu yondashuvlarning integratsiyalangan qo'llanilishi duduqlanuvchi bolalarning kommunikativ imkoniyatlarini yanada kengaytiradi. Shuningdek, nutq terapevtlari tomonidan individual yondashuv asosida psixologik holat monitoringi amalga oshiriladi, bu esa terapevtik ta'sirning samaradorligini oshiradi. Nutqdagi muvaffaqiyatsizliklar natijasida yuzaga keladigan frustratsiya va xavotirni kamaytirishga qaratilgan yondashuvlar, ayniqsa, bolalar orasida emotsional barqarorlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Emotsional stressni nazorat qilish orqali nutq buzilishlarining neyrofiziologik ildizlariga ta'sir qilish imkoniyati mavjudligi amaliyotda ham tasdiqlanmoqda. Shunday qilib, duduqlanuvchi bolalarda emotsional stressni kamaytirish orqali nutq faolligini oshirish — nutq buzilishlarini davolashda kompleks va multidisipliner yondashuv talab qiladigan dolzarb muammo hisoblanadi. Bu jarayonda psixologik va nevrologik omillarni inobatga olgan holda, stressni kamaytirishga qaratilgan metodlarni qo'llash nutqning samaradorligini oshirishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Shu bilan birga, kelajakda bu borada neuroimaging va biomarkerlar asosidagi ilmiy tadqiqotlarni chuqurlashtirish zarur, chunki bu yondashuvlar duduqlanuvchilarning nutq faoliyatidagi emotsional stressning o'rni va ta'sir mexanizmlarini yanada aniqroq ochib berishga imkon beradi. Nutq faoliyatining samaradorligi va uning rivojlanishidagi emotsional stressning o'rni nevrologik va psixologik tadqiqotlarda alohida e'tibor qaratilgan. Tadqiqotlar natijasida aniqlanishicha, stress holatida miyadagi frontal va limbiya tizimlari faolligi o'zgaradi, bu esa nutqni tashkil etuvchi markaziy nerv tizimining disfunktsiyasiga olib keladi. Ayniqsa, duduqlanuvchi bolalarda stressning yuqori darajasi, asosan, bu hududlarning neyropastiklik qobiliyatini pasaytirib, nutq jarayonining silliqligini buzadi. Bu esa o'z navbatida nutqdagi blokirovkalar, takrorlashlar va sekinlik kabi simptomlarning kuchayishiga sabab bo'ladi.

Emotsional stressni kamaytirish uchun qo'llaniladigan psixofiziologik metodlar, jumladan biofeedback va diqqatni jamlash texnikalari, duduqlanuvchi bolalarning neyrofiziologik holatini yaxshilashda samarali vositalar sifatida tan olingan. Ushbu usullar bolaning ichki stress signalini aniqlash va boshqarishga yordam beradi, natijada kortikal faollik uyg'unlashib, nutq ritmi va intonatsiyasi normallashtiriladi. Shu bois, terapevtik jarayonlarda texnologik yondashuvlarning qo'llanilishi emotsional stressni kamaytirish va nutq faolligini oshirishda yangi imkoniyatlar ochadi. Ijtimoiy muhit omillari ham duduqlanuvchi



bolalarning emotsional stress darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ota-ona, o'qituvchi va tengdoshlarning munosabati bolaning o'ziga bo'lgan ishonchi va kommunikativ faolligini shakllantirishda asosiy rol o'ynaydi. Ijobiy ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi stressni kamaytirish va nutq jarayonida xavotirni bartaraf etishga yordam beradi, natijada nutq faolligi oshadi. Shu nuqtai nazardan, terapevtik yondashuvlarda psixologik va ijtimoiy omillarni birgalikda inobatga olish zarurati yuzaga keladi.

Emotsional stressni kamaytirishda multimodal yondashuvlar samaradorligi ilmiy tadqiqotlar bilan tasdiqlangan. Masalan, nutq terapevtik mashg'ulotlarida musiqa terapiyasi, o'yin terapiyasi va meditatif texnikalarning qo'shilishi duduqlanuvchi bolalarning emotsional holatini barqarorlashtirishga va nutq faolligini yaxshilashga xizmat qiladi. Ushbu yondashuvlar bolaning markaziy asab tizimini rag'batlantiruvchi va stress gormonlarini pasaytiruvchi omillar sifatida ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Emotsional stressni kamaytirish orqali nutq faolligini oshirish nafaqat nevrologik, balki psixologik va ijtimoiy jihatlarni ham o'z ichiga olgan kompleks jarayon bo'lib, bunda integratsiyalashgan yondashuvlar asosiy ahamiyat kasb etadi. Kelgusida bu yo'nalishda ilmiy tadqiqotlarni chuqurlashtirish, ayniqsa neyrofiziologik va biopsixososial omillarni birlashtirgan modellarga e'tibor qaratish muhimdir.

Xulosa. Duduqlanuvchi bolalarda emotsional stressni kamaytirish orqali nutq faolligini oshirish masalasi zamonaviy nutq patologiyasi va psixonevrologiya sohalarida asosiy ilmiy-tadqiqot yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etiladi. Tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, emotsional stress markaziy nerv tizimining nutqni boshqaruvchi strukturalariga salbiy ta'sir ko'rsatib, nutq jarayonining buzilishiga olib keladi va bu holat bolaning kommunikativ faoliyatini sezilarli darajada cheklaydi. Shu sababli, emotsional barqarorlikni ta'minlash va stressni samarali boshqarish nutq buzilishlarining terapevtik yondashuvlarida ajralmas omil hisoblanadi. Psixofiziologik va ijtimoiy omillarni integratsiyalashgan holda o'rganish va ularga kompleks ta'sir qilish imkonini beruvchi yondashuvlar nutq faolligini oshirishda yuqori samaradorlikni namoyish etmoqda. Ayniqsa, biofeedback, kognitiv-xulqiy terapiya, relaksatsiya texnikalari hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini uyg'unlashtirish orqali emotsional stress darajasini kamaytirish va nutq motorikasining yaxshilanishi biologik, psixologik va sotsial aspektlar nuqtai nazaridan muhim ahamiyat kasb etadi. Kelgusida duduqlanuvchi bolalarda emotsional stressni kamaytirish va nutq faolligini oshirish yo'lida neyrofiziologik mexanizmlar, biomarkerlar hamda neuroimaging texnologiyalari asosida chuqurroq



tadqiqotlar olib borilishi zarur. Bu esa terapevtik yondashuvlarni yanada individualizatsiyalashgan va samarali qilish imkoniyatlarini kengaytiradi hamda nutq buzilishlari bilan bog'liq muammolarni yanada samarali hal etishga xizmat qiladi. So'nggi yillarda o'tkazilgan neyropsixologik tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, emotsional stressni kamaytirish nafaqat nutqning silliqqligini oshirishda, balki bolaning umumiy kognitiv rivojlanishida ham muhim rol o'ynaydi. Stress holatining doimiyligi miyadagi neyron tarmoqlarning o'zaro bog'lanish qobiliyatini pasaytirib, bolaning ijtimoiy va kommunikativ ko'nikmalarini cheklaydi, bu esa nutq buzilishlarining yanada kuchayishiga olib keladi. Shu sababli, terapevtik jarayonlarda emotsional stressni kamaytirish uchun multidisipliner yondashuvlarni qo'llash zarurati tobora oshib bormoqda. Psixofiziologik monitoring vositalari yordamida bolaning stress darajasini real vaqtda nazorat qilish terapevtik samaradorlikni oshirishda yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Masalan, yurak urishi va ter bezlari faolligi kabi indikatorlarni o'lchash orqali bolaning ichki stress holatini aniqlash va unga moslashtirilgan terapevtik ta'sirlarni vaqtida qo'llash mumkin. Bu yondashuvlar nutq faoliyatidagi uzilishlarni kamaytirish va bolaning ijtimoiy integratsiyasini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Oila va ta'lim muhitining qo'llab-quvvatlashi stressni kamaytirishda va nutq faoliyatini rivojlantirishda kalit omil hisoblanadi. Ota-onalar va pedagoglarning psixologik savodxonligi bolalarning emotsional muvozanatini saqlashga yordam berib, terapevtik jarayonlarni samaraliroq qiladi. Shu bois, duduqlanuvchi bolalar bilan ishlashda ijtimoiy-madaniy kontekstni hisobga olgan holda maxsus ta'lim dasturlarini joriy etish lozimligi ta'kidlanadi.

Umuman olganda, emotsional stressni kamaytirish orqali nutq faolligini oshirish masalasi zamonaviy nutq terapiyasida innovatsion yondashuvlarni joriy etishni talab qiluvchi murakkab va ko'p qirrali ilmiy muammo bo'lib, kelajakda bu sohada interdisipliner tadqiqotlar natijalarining amaliyotga keng joriy etilishi kutilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Akramov, S.T. *Bolalarda nutq buzilishlari va ularni davolash usullari.*, Toshkent: Fan va Texnologiya, 2005, 178 b.
2. Karimov, A. *Nutq patologiyasi va davolash metodlari.*, Toshkent: O'zbekiston, 1998, 212 b.
3. Qodirov, R. *Psixologiya asoslari va bolaning emotsional rivojlanishi.*, Toshkent: Ma'rifat, 2003, 190 b.
4. To'raqulov, F. *Bolalar psixologiyasi va nutq rivojlanishi.*, Toshkent: Sharq, 2007, 256 b.





5. Toshpo‘latov, D. *Bolalarda emotsional stress va uning ta’siri.*, Toshkent: Ilm, 2010, 135 b.
6. Umarov, J. *Psixonevrologiya asoslari.*, Toshkent: Fan, 1999, 320 b.
- Xudoyberdiyev, M. *Nutq buzilishi bilan og‘rigan bolalarda stressni kamaytirish.*, Toshkent: Ma’naviyat, 2006, 140 b.

