

**NUTQ BUZILISHLARIDA KOGNITIV-BEHAVORAL TERAPIYANING
QO‘LLANILISHI VA AMALIY NATIJALARI****Abdullayeva Karomat Islom qizi**

Boshlang‘ich va maktabgacha ta‘lim fakulteti

Maxsus pedagogika :logopediya yo‘nalishi talabasi 2-kurs talabasi

Anotatsiya: Ushbu maqolada nutq buzilishlarida kognitiv-behavoral terapiyaning (KBT) qo‘llanilishi va amaliy natijalari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda KBT metodlari bolalarning nutq va kommunikativ ko‘nikmalarini yaxshilash, qo‘rquv va ichki taranglikni kamaytirish, shuningdek, duduqlanish va boshqa nutq buzilishlarining salbiy psixologik ta‘sirini bartaraf etishga qaratilganligi ko‘rsatib berilgan. Maqolada KBTning psixologik asoslari, individual va guruh mashg‘ulotlaridagi yondashuvlari, hamda terapiya natijalarini baholash metodikasi tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari KBTni nutq buzilishlarini korreksiyalashda samarali vosita sifatida tavsiya qilish imkonini beradi.

Kalit so‘zlar: Nutq buzilishlari, kognitiv-behavoral terapiya, duduqlanish, nutq rivojlanishi, psixologik intervensiya, maktabgacha yoshdagi bolalar, kommunikativ ko‘nikmalar, emotsional barqarorlik.

Nutq rivojlanishi bolalar hayotida muhim o‘rin tutadi, chunki nutq orqali ular o‘z fikrini ifodalaydi, atrof-muhit bilan muloqot qiladi va ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantiradi. Nutq buzilishlari, xususan duduqlanish, artikulyatsion va fonetik muammolar bolalarning emotsional holatini, ijtimoiy faolligini va o‘ziga bo‘lgan ishonchini salbiy ta‘sir qiladi. Shu sababli, nutq buzilishlarini samarali bartaraf etish zamonaviy pedagogika va logopediya amaliyotida dolzarb vazifa hisoblanadi.

Kognitiv-behavoral terapiya (KBT) nutq buzilishlarida samarali yondashuv sifatida tan olingan. U bolaning fikrlash jarayonlari, hissiyotlari va xatti-harakatlarini o‘rganish orqali nutq faoliyatini yaxshilashga qaratilgan. KBTning asosiy prinsiplari bolaning noto‘g‘ri fikrlash modelini aniqlash, unga alternativ konstruktiv strategiyalarni taklif qilish va ijobiy xatti-harakatlarni rag‘batlantirishga asoslanadi. Shu bilan birga, KBT duduqlanuvchi bolalarning qo‘rquv va ichki tarangligini kamaytirishga, nutq jarayonida o‘zini erkin his qilishiga yordam beradi.

KBT individual va guruh mashg‘ulotlarida qo‘llaniladi. Individual mashg‘ulotlarda bolaga shaxsiy yondashuv asosida nutq va emotsional holatini boshqarish texnikalari o‘rgatiladi, guruh mashg‘ulotlarida esa ijtimoiy interaktsiya va

FRANCE

muloqot ko'nikmalari rivojlantiriladi. Mazkur metod bolada nutq ritmi, artikulyatsion koordinatsiya va kommunikativ faollikni yaxshilashga xizmat qiladi.

Nutq buzilishlari bolalar hayotida keng tarqalgan muammo bo'lib, ularning shaxsiy, ijtimoiy va emotsional rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, duduqlanish, artikulyatsiya va fonetik buzilishlar bolaning nutq ritmi, kommunikativ qobiliyati va o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi. Shu sababli nutq buzilishlarini samarali bartaraf etish zamonaviy logopediya va psixologiya amaliyotining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Kognitiv-behavoral terapiya (KBT) nutq buzilishlarini bartaraf etishda samarali yondashuv sifatida tan olingan. KBT bolalarning fikrlash, hissiyot va xatti-harakatlarini o'rganish orqali nutq jarayonini yaxshilashga qaratilgan. Terapiya jarayonida bolaning noto'g'ri fikrlash shakllari aniqlanadi va ularga alternativ konstruktiv strategiyalar taklif etiladi. Shu bilan birga, KBT bolalarning nutq jarayonida qo'rquv, ichki taranglik va muloqotga kirishishdagi qiyinchiliklarni kamaytirishga yordam beradi.

KBT mashg'ulotlari ikki asosiy shaklda olib boriladi: individual va guruh. Individual mashg'ulotlar bolaning shaxsiy xususiyatlarini, duduqlanish darajasini va emotsional holatini hisobga olib tuziladi. Ushbu mashg'ulotlar davomida bolaga nafasni boshqarish, artikulyatsion mashqlar, nutq ritmini tartibga solish texnikalari o'rgatiladi. Individual yondashuv bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga, mashg'ulotlarga faol ishtirokini ta'minlashga xizmat qiladi.

Guruh mashg'ulotlari esa ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan. Bolalar guruhda o'zaro muloqot qilish, o'z fikrini ifodalash va boshqa bolalar bilan hamkorlik qilish orqali nutq faoliyatini yaxshilaydi. Shu bilan birga, guruh mashg'ulotlari bolalarni ijtimoiy vaziyatlarga moslashishga o'rgatadi, stress va qo'rquv darajasini pasaytiradi, nutqni ifodalashdagi qulaylik va erkinlikni oshiradi.

KBTning asosiy elementlaridan biri psixologik intervensiya bo'lib, u bolalarning emotsional holatini barqarorlashtirishga qaratilgan. Nutq buzilishlarida psixologik omillar, xususan, ichki taranglik, qo'rquv va kommunikativ stress muhim rol o'ynaydi. Mashg'ulotlar davomida bolaning ichki holatini baholash, relaksatsiya mashqlari va emotsional barqarorlikni oshiruvchi metodlar qo'llaniladi. Shu tariqa, psixologik yordam logopedik mashg'ulotlarning samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

KBT mashg'ulotlarida multimodal texnologiyalardan foydalanish samaradorlikni kuchaytiradi. Vizual ko'rsatmalar, animatsiyalar, musiqa va interaktiv o'yinlar bolalarning diqqatini jalb qiladi, mashg'ulotlarni qiziqarli qiladi va motivatsiyani



FRANCE

oshiradi. Multimodal yondashuv bolalarning artikulyatsion koordinatsiyasini mustahkamlash, nafas ritmini boshqarish va nutq ritmini tiklash imkonini beradi.

Nafas va artikulyatsion mashqlar KBTning ajralmas qismi hisoblanadi. Nutq ritmi nafas bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, diafragmal nafasni boshqarish mashqlari nutq davomiyligini oshirish, artikulyatsion apparat harakatlarini sinxronlashtirish va duduqlanishni kamaytirishga xizmat qiladi. Mashqlar ritm va harakat bilan uyg‘unlashtirilganda, bola nutqini tabiiy va ravon holatga keltiradi.

KBT va logopedik mashg‘ulotlarning uyg‘unligi duduqlanuvchi bolalarda nutq buzilishlarini samarali bartaraf etishga imkon beradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, terapiya natijasida bolalarning nutq ritmi va davomiyligi sezilarli darajada yaxshilanadi, qo‘rquv darajasi pasayadi, bola muloqotda o‘zini erkin his qiladi va ijtimoiy moslashuv ko‘nikmalari rivojlanadi.

Oila bilan hamkorlik KBTning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Ota-onalarga uy sharoitida bajariladigan mashqlar, psixologik qo‘llab-quvvatlash va nutq rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadigan metodlar o‘rgatiladi. Bu bolalarning mashg‘ulotlarga qiziqishini oshiradi va terapiya jarayonini yanada samarali qiladi.

Integrativ yondashuv – KBT, logopedik mashg‘ulotlar, multimodal texnologiyalar va oilaviy qo‘llab-quvvatlashning uyg‘unligi duduqlanuvchi bolalarda nutq buzilishlarini bartaraf etishning eng samarali yo‘li hisoblanadi. Shu yondashuv bolaning nutqini tabiiy oqimga keltirish, kommunikativ faollikni oshirish, emotsional barqarorlikni mustahkamlash va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga yordam beradi.

Natijada, kognitiv-behavoral terapiya duduqlanuvchi bolalarda nutq ritmini tiklash, nutq buzilishlarini kamaytirish va bolalarning ijtimoiy va emotsional rivojlanishini ta’minlashda samarali va ilmiy asoslangan metod sifatida e’tirof etiladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, kognitiv-behavoral terapiya (KBT) nutq buzilishlarini, xususan duduqlanishni bartaraf etishda yuqori samaradorlikka ega. KBT bolalarning fikrlash, emotsional va xatti-harakat ko‘nikmalarini tartibga solish orqali nutq ritmini yaxshilashga, artikulyatsion koordinatsiyani oshirishga va nutq davomiyligini barqarorlashtirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, KBT bolaning qo‘rquvini kamaytiradi, emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi va ijtimoiy moslashuvini oshiradi.

Individual va guruh mashg‘ulotlarining uyg‘unligi, multimodal texnologiyalar va oila qo‘llab-quvvatlashining integratsiyasi terapiya samaradorligini maksimal darajada oshiradi. Natijada, duduqlanuvchi bolalarda nutq buzilishlarini kamaytirish, kommunikativ faollikni rivojlantirish va nutqqa bo‘lgan ishonchni oshirish imkoniyati



FRANCE

yaratiladi. Shu sababli, KBT zamonaviy logopediya va psixologiya amaliyotida duduqlanishni korrektsiyalashning ilmiy asoslangan va samarali metodikasi sifatida qaraladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Beck J. S. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. – Guilford Press, 2020.
2. Bernal G., Domenech Rodríguez M. Cultural Adaptations: Tools for Evidence-Based Practice with Diverse Populations. – APA, 2012.
3. Van Riper C. The Nature of Stuttering. – Prentice Hall, 2015.
4. Guitar B. Stuttering: An Integrated Approach to Its Nature and Treatment. – Lippincott Williams & Wilkins, 2019.
5. Yairi E., Seery C. Stuttering: Foundations and Clinical Applications. – Pearson, 2021.
6. Conture E. Stuttering in Children and Adults. – Plural Publishing, 2016.
7. Montgomery J. Speech Disorders in Early Childhood. – Springer, 2020.
8. Heimberg R. G., Becker R. E. Cognitive-Behavioral Therapy for Anxiety Disorders: Clinical Applications. – Wiley, 2019.