

**DUDUQLANISH**

Berdiyeva Maftuna – *University of Management and Future Technologies*
universiteti, 554-guruh talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada duduqlanishning sabablari, ijtimoiy va psixologik ta'siri hamda samarali davolash usullari ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, duduqlanish genetik, nevrologik va psixologik omillar bilan bog'liq bo'lib, bu holat insonning o'ziga bo'lgan ishonchiga va ijtimoiy muloqotiga ta'sir qiladi. Davolash jarayonida logopedik terapiya, psixologik yondashuvlar va maxsus mashqlar muhim rol o'ynaydi. Maqolada duduqlanishga qarshi kurashishning ilmiy jihatlar va samarali usullari batafsil tahlil qilinadi.*

Kalit so'zlar: *Duduqlanish, nutq buzilishi, logopediya, psixologik ta'sir, nutq terapiyasi, ijtimoiy muammolar, nafas mashqlari*

Kirish

Duduqlanish – nutqning ravonligi va ritmiga ta'sir qiluvchi holat bo'lib, ko'pincha bolalik davrida boshlanadi. Bu muammo insonning hayot sifatiga, o'ziga bo'lgan ishonchiga va atrofdagilar bilan muloqot qilishiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Duduqlanish nutqning tabiiy oqimida uzilishlar, tovush yoki bo'g'inlarning takrorlanishi, to'satdan to'xtab qolishlar bilan namoyon bo'ladi. Olimlarning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, duduqlanishning paydo bo'lishi bir qancha omillarga bog'liq. Ba'zi hollarda bu irsiy omillar bilan bog'liq bo'lsa, ayrim hollarda stress, ruhiy bosim va atrof-muhit ta'siri muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuningdek, duduqlanish miya faoliyatining muayyan qismlaridagi o'zgarishlar bilan bog'liq bo'lishi mumkinligini tasdiqlaydi.

Duduqlanish nafaqat jismoniy, balki psixologik muammolarni ham keltirib chiqaradi. Masalan, odam o'z nutqiga bo'lgan ishonchini yo'qotishi, ijtimoiy muhitda o'zini noqulay his qilishi, ish va ta'lim jarayonlarida qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Shu sababli, duduqlanishni erta aniqlash va samarali davolash usullarini qo'llash muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada duduqlanishning asosiy sabablari,



uning ijtimoiy va psixologik ta'siri, shuningdek, samarali davolash usullari muhokama qilinadi. Bundan tashqari, logopedik terapiya va nafas mashqlarining duduqlanishga ta'sirini o'rganish orqali ushbu muammoni yengishning ilmiy asoslangan yondashuvlari ko'rib chiqiladi.

Duduqlanishning sabablari

Duduqlanishning kelib chiqish sabablari murakkab va ko'p omilli bo'lib, tadqiqotchilar bu nutq buzilishining genetik, nevrologik, psixologik va atrof-muhit omillari bilan bog'liqligini aniqlashgan. Quyida duduqlanishga sabab bo'luvchi asosiy omillar ko'rib chiqiladi. Ko'pgina tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, duduqlanishning irsiy bog'liqligi mavjud. Agar oila a'zolarida ushbu nutq buzilishi kuzatilgan bo'lsa, keyingi avlodlarda ham uchrash ehtimoli yuqori bo'ladi. Tadqiqotchilar duduqlanish bilan bog'liq bo'lgan ba'zi genetik o'zgarishlarni aniqlashgan. Ayniqsa, miya va nutq markazlari rivojlanishiga ta'sir qiluvchi genlar ushbu muammoga sabab bo'lishi mumkin.

Duduqlanishda miya faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari katta rol o'ynaydi. Miya nutq jarayonida bir nechta muhim qismlar bilan ishlaydi, jumladan:

- Broka markazi – nutq hosil qilish uchun javobgar bo'lgan miya qismi.
- Wernike markazi – nutqni tushunish va so'zlarni to'g'ri joylashtirish uchun mas'ul bo'lgan qism.

Duduqlanuvchi insonlarda ushbu miya qismlari o'rtasida axborot uzatilishining biroz sekinlashgani yoki muvofiqlashmaganligi kuzatilishi mumkin. Neyroilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, duduqlanuvchi insonlarning miyasida nutq ishlab chiqarish jarayonida boshqacha neyron faolligi kuzatiladi. Duduqlanishni faqatgina fiziologik sabablar bilan izohlash yetarli emas. Ko'p hollarda psixologik omillar ham muhim rol o'ynaydi. Katta auditoriya oldida so'zlashish, yangi muhitga tushib qolish yoki bosim ostida qolish duduqlanishni kuchaytirishi mumkin. Ba'zi bolalar bolalikda ruhiy zarba yoki stressli holatlarga uchraganda duduqlanish boshlanishi kuzatilgan. Duduqlanish tufayli inson ijtimoiy hayotda o'zini noqulay his qilib, bu holat uning nutqida yanada ko'proq to'xtalishlarga olib kelishi mumkin.¹

¹ Guitar, B. (2013). Stuttering: An Integrated Approach to Its Nature and Treatment. Lippincott Williams & Wilkins;



Duduqlanishning rivojlanishiga inson o'sib-ulg'aygan muhit ham ta'sir qiladi. Oilaviy muhit – Agar bola nutq rivojlanishi bosqichida haddan tashqari qattiq nazorat yoki bosim ostida tarbiyalansa, bu uning nutqiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Tezkor muloqot muhitida ulg'ayish – Agar bola atrofdagilarning tez va ravon gapirishini kuzatsa, u ham ularga yetishishga harakat qiladi va bu bosim natijasida duduqlanish yuzaga kelishi mumkin.

Maktab va ijtimoiy muhit – O'qituvchilar yoki o'rtoqlarning bosimi, do'stlar orasida hazil yoki istehzoga uchrash duduqlanuvchi bolalar uchun qo'shimcha stress tug'dirishi mumkin. Ba'zi hollarda duduqlanish bolaning umumiy rivojlanish jarayoni bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Nutq rivojlanishidagi nomutanosiblik – Ayrim bolalar juda tez so'zlashishga harakat qiladi, ammo ularning nutq va aqliy ishlash tezligi o'rtasida muvozanat bo'lmagani sababli duduqlanish kuzatilishi mumkin. Miyaning chap va o'ng yarimsharlari o'rtasidagi farqlar – Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, duduqlanuvchi insonlarda miyaning o'ng yarimshari nutq jarayonida ko'proq faollashadi, holbuki odatda bu jarayon chap yarimshar tomonidan boshqariladi.

Duduqlanishning paydo bo'lishi bir necha omillarga bog'liq bo'lib, ularning har biri insonning nutq qobiliyatiga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Genetik moyillik, nevrologik jarayonlar, psixologik omillar, atrof-muhit va tarbiya sharoitlari duduqlanishga sabab bo'lishi mumkin. Ushbu omillarni o'z vaqtida aniqlash va tegishli chora-tadbirlarni qo'llash duduqlanishni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi.²

Duduqlanishning ijtimoiy va psixologik ta'siri

Duduqlanish nafaqat nutq buzilishi, balki insonning ijtimoiy hayoti va psixologik holatiga ham jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu holat odamlarning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytirishi, muloqot jarayonida noqulaylik tug'dirishi va ijtimoiy muhitga moslashishni qiyinlashtirishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, duduqlanuvchi insonlar jamiyatdagi muayyan bosim va stereotiplarga duch keladi, bu esa ularning ruhiy holatiga sezilarli ta'sir qiladi. Duduqlanuvchi insonlar kundalik suhbatlarda, ayniqsa yangi odamlar bilan tanishishda yoki rasmiy nutqlarda

² Bloodstein, O., & Bernstein Ratner, N. (2008). A Handbook on Stuttering. Delmar Cengage Learning;



qiyinchiliklarga duch keladi. Bu holat ularning jamiyatga moslashishiga to'sqinlik qilishi va ularning fikrlarini to'liq ifoda etishlariga halaqit berishi mumkin.

Duduqlanishga duchor bo'lgan insonlar ko'pincha atrofdagilarning noto'g'ri tushunchalari yoki stereotiplar bilan to'qnash keladi. Ayrim odamlar duduqlanishni qo'rquv yoki ishonchsizlik bilan bog'lashadi, natijada duduqlanuvchilar ba'zan kam gapirishga yoki umuman muloqotdan qochishga harakat qiladi. Ish joyida yoki o'qish jarayonida taqdimotlar va jamoaviy muhokamalarda ishtirok etish duduqlanuvchilar uchun murakkab kechadi.

Ba'zi kasblarda ravon nutq muhim hisoblanganligi sababli, duduqlanuvchi insonlar ba'zan o'z kasbiy tanlovlarida cheklovlarni his qiladi. O'qituvchilar yoki tengdoshlari tomonidan tushunmovchiliklar yoki kamsitishlar bo'lishi mumkin, bu esa bolaning o'z qobiliyatlariga bo'lgan ishonchini pasaytirishi mumkin.

Duduqlanuvchilar ko'pincha o'z nutq qobiliyatlaridan uyalishadi yoki noqulaylik his qilishadi. Ular o'zlarini jamiyatda kamroq qadrlangandek his qilishlari mumkin, bu esa o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishiga olib keladi. Ba'zi odamlar ijtimoiy muhitdan chekinib, kam gapirish yoki muloqotdan qochishga harakat qiladi. Yangi do'stlar orttirish yoki jamoat joylarida o'z fikrini bildirish ular uchun qiyinchilik tug'dirishi mumkin.

Duduqlanuvchilar muloqot paytida o'zlarini juda katta bosim ostida his qilishi mumkin. Bu esa ularda quyidagi psixologik muammolarni keltirib chiqarishi ehtimoli bor:

- Ijtimoiy tashvish (social anxiety) – Yangi odamlar bilan tanishish yoki muhim suhbatlarda qatnashish qo'rquvini sezish.
- Depressiya – Duduqlanish tufayli o'zini jamiyatdan ajratilgan yoki rad etilgan his qilish.
- Stress va asabiylik – Har qanday muloqot jarayonida zo'riqish va asabiylikning ortishi.

Duduqlanuvchilar o'z nutqlarining sifatiga haddan tashqari e'tibor berishi mumkin. Bu esa ularda doimiy o'z-o'zini nazorat qilish, ortiqcha hayajon va nutqdan oldin chuqur tayyorgarlik ko'rish kabi odatlarni shakllantirishi mumkin. Ushbu ichki



bosim, aksincha, duduqlanishni yanada kuchaytirishi mumkin. Duduqlanuvchi insonlarning jamiyatda o'z o'rnini topishi va psixologik holatini yaxshilash uchun turli strategiyalar qo'llanilishi mumkin:

- Logopedik terapiya – Nutq ravonligini oshirish va duduqlanishni kamaytirish uchun maxsus mashqlar.
- Psixologik yordam va maslahatlar – O'ziga bo'lgan ishonchni oshirish va stressni kamaytirish uchun psixologlar yoki ruhshunoslar bilan ishlash.
- Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash – Oila, do'stlar va o'qituvchilarning tushunishi va qo'llab-quvvatlashi duduqlanuvchilar uchun katta ahamiyatga ega.

Duduqlanish insonning ijtimoiy hayotiga va psixologik holatiga jiddiy ta'sir qiladi. U muloqotdagi qiyinchiliklar, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi, stress va depressiya kabi muammolarga sabab bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, logopedik terapiya, psixologik yondashuvlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash duduqlanuvchilarning hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Muhimi, jamiyat duduqlanuvchilarga nisbatan tushunish va sabr bilan yondashishi, ularni qo'llab-quvvatlashi lozim.

Xulosa

Duduqlanish – bu nafaqat nutq buzilishi, balki insonning ijtimoiy va psixologik hayotiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadigan muammo. Bu holat duduqlanuvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytirishi, muloqotdagi qiyinchiliklarni kuchaytirishi va ularning jamiyatga moslashuvini qiyinlashtirishi mumkin. Duduqlanishga duchor bo'lgan insonlar ko'pincha noto'g'ri tushunchalar, stereotiplar va kamsitishlarga duch keladi, bu esa ularning ruhiy holatiga salbiy ta'sir qiladi.

Biroq, duduqlanishni yengish va ijtimoiy hayotga moslashishning turli yo'llari mavjud. Logopedik terapiya, psixologik maslahatlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash orqali duduqlanuvchilar o'z nutq qobiliyatlarini rivojlantirishlari va o'zlariga bo'lgan ishonchni oshirishlari mumkin. Shuningdek, jamiyat tomonidan ko'rsatiladigan tushunish va sabr-toqat ularning o'zini erkin va qulay his qilishlariga yordam beradi. Shunday ekan, duduqlanuvchi insonlarni qo'llab-quvvatlash va



ularning nutq ravonligini yaxshilashga ko'maklashish nafaqat individual, balki jamiyat uchun ham muhimdir. Har bir inson muloqot qilish huquqiga ega bo'lib, ularning fikrlari va his-tuyg'ulari jamiyatda qadrlanishi lozim. Shu sababli, duduqlanishga nisbatan to'g'ri yondashuv va tushunish muhitini yaratish orqali duduqlanuvchilarning hayot sifatini yaxshilash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Sulaymon Amirqulovich Xaydarov. (2024). O'quvchilarni tarbiyashda ijtimoiy fanlarni o'qitishni didaktik imkoniyatlari. SCIENCE AND EDUCATION SCIENTIFIC JOURNAL. 5.1.B.271-275.
2. Хайдаров, С. (2023). Педагогик faoliyatda o'qituvchi o'zida kompetentlik sifatlarini shakillantirishi. Цифровизация современного образования: проблема и решение, 1(1), 64–67.
3. Хайдаров, С. А. (2023). ТАРИХ ДАРСЛАРИДА САНЪАТ АСАРЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ УСУЛЛАРИ. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 3(1/2), 92-96.
4. Хайдаров С. (2024). Spiritual influence on child education in families. Web of Teachers: Inderscience Research. 2 (11). 203-205.
5. Хайдаров С. (2025). Oilalarda farzand tarbiyasiga ruhiy ta'sir etkazish. Modern Education and Development. 3 (17). 23-27.
6. Khaydarov S.A. (2025). The role of the use of fine arts in teaching the history of the country. Modern Education and Development. 3 (17). 28-33.
7. Xaydarov S.A. (2025). Ijtimoiy-gumanitar fanlarda raqamli metodlardan foydalanish yo'llari. NEW RENAISSANCE international scientific journal. 2(1). 91-94.
8. Xaydarov S.A. (2025). Yoshlarda vatanparvarlik hissini tarbiyalashda Boburnoma asariga ishlangan miniatyuralarning ahamiyati. Til va adabiyot.uz. 2.11-12.