



## DUDUQLANISH TURLARI VA DAVOLASH USULLARI

*Sulaymanova Muhlis Kozimjon qzi*

*Alfraganus Universiteti Maxsus pedagogika [logopediya]*

*yo'nalishi I bosqich talabasi*

*Alfraganus Universiteti Pedagogika va*

*Psixologiya kafedrasi PhD v.b. dotsenti*

*U.M.Utbasarova.*

[muhlisasulaymonova37@gmail.com](mailto:muhlisasulaymonova37@gmail.com)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada duduqlanishning sabablari, turlari, va davolash usullari haqida kengaytirilgan ma'lumotlar berilgan. Duduqlanish – bu nutq jarayonining ritmik buzilishi bo'lib, insonning so'zlarni takrorlab aytishi, cho'zib talaffuz qilishi yoki gapirishda to'xtab qolishi bilan bog'liq. Maqolada duduqlanishning turli sabablari, jumladan, stress, psixologik travmalar, genetik omillar va miya faoliyatining o'ziga xosligi keltirilgan. Shuningdek, duduqlanishning turli turlari, masalan, nevrotik, organik, psixogen, va fiziologik duduqlanish kabi shakllari haqida ma'lumot beriladi.

**Kalit so'zlar:** Duduqlanish, Ruhiy holat, Bolalikda duduqlanish, Stress va qo'rquv, Nevrotik duduqlanish, Organik duduqlanish, Psixogen duduqlanish, Fiziologik duduqlanish, Doimiy duduqlanish, Musiqaterapiya, San'at terapiyasi, Genetik omillar, Psixologik travmalar.

Har bir inson uchun aniq va ravon gapira olish albatta katta ahamiyatga ega. Lekin ba'zi odamlar uchun bu oddiy ko'ringan jarayon murakkab bo'lishi mumkin. Duduqlanish – nutqning ritmik buzilishi bo'lib, unda inson ayrim tovushlarni takrorlab aytishi, cho'zib talaffuz qilishi yoki umuman gapirishdan oldin to'xtab qolishi kuzatiladi. Bu holat turli yoshdagi insonlarda uchrashi mumkin, lekin ko'pincha bolalikda rivojlanib, vaqt o'tishi bilan yo'qolishi yoki davom etishi mumkin. Tadqiqotlarga ko'ra, dunyo aholisining taxminan 1% qismi duduqlanish bilan yashaydi. Ushbu muammo nafaqat nutq jarayoniga, balki insonning ruhiy



holatiga ham ta'sir ko'rsatadi. Duduqlangan inson o'ziga ishonchi pasayishi, jamiyat oldida gapirishdan qo'rqishi yoki tushkunlikka tushishi mumkin. Aynan shuning uchun ham duduqlanishni erta aniqlash va unga to'g'ri yondashish muhim ahamiyat kasb etadi. Duduqlanishning sabablari va turlari turlicha bo'lishi mumkin. Kimdadir bu stress yoki qo'rquv tufayli yuzaga kelsa, boshqalarida miya faoliyatining o'ziga xosligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Shuningdek, uni to'g'ri usullar bilan nazorat qilish va davolash yo'llari ham mavjud. Tasavvur qiling, siz gapirmoqchisiz, lekin so'zlar og'zingizdan chiqmayapti. Aqlingizda jumla tayyor, lekin birinchi tovushni aytish uchun o'zingiz bilan kurashyapsiz. Bu holatni boshdan kechirgan odamlar duduqlanish qanchalik qiyinligini juda yaxshi tushunishadi. Duduqlanish nafaqat oddiy nutqiy muammo, balki insonning ruhiy holati va jamiyat bilan muloqotiga ham bevosita ta'sir qiladigan jarayondir. Dunyo bo'yicha har 100 kishidan 1 nafari duduqlanadi. Ayniqsa, bolalar orasida bu holat keng tarqalgan bo'lib, ularning 5-8% i hayotining ma'lum bir bosqichida duduqlanishni boshdan kechiradi. Ba'zilarida bu vaqtinchalik bo'lsa, boshqalarida esa butun umr davom etishi mumkin. Qizig'i shundaki, duduqlanish odatda 2-6 yosh orasida boshlanadi va o'g'il bolalar orasida qiz bolalarga qaraganda 3-4 baravar ko'proq uchraydi.

Ko'pchilik duduqlanishni faqatgina nutq bilan bog'liq muammo deb hisoblaydi, ammo aslida bu juda murakkab jarayon bo'lib, miyaning nutqni boshqaruvchi qismlarida muayyan o'zgarishlar tufayli yuzaga kelishi mumkin. Ba'zi hollarda esa ruhiy bosim, stress yoki bolalikdagi psixologik travmalar sabab bo'lishi mumkin. Duduqlanishning o'zi har doim ham kasallik emas, lekin u odamning kundalik hayotiga sezilarli ta'sir o'tkazishi mumkin. Duduqlangan odamlar ichida tarixda nom qoldirgan mashhur shaxslar ham bor. Masalan, Buyuk Britaniya qiroli Jorj VI, mashhur aktyorlar Samuel L. Jackson va Rowan Atkinson (Mr. Bean) yoki taniqli olim Charlz Darvin ham yoshligida duduqlanish bilan kurashgan. Bu esa shuni ko'rsatadiki, duduqlanish hayotdagi yutuqlarga to'siq bo'la olmaydi.

### **Duduqlanishning qanday turlari bor?**

Duduqlanishning bir necha asosiy turlari mavjud. Ushbu turlarning har biri o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, duduqlanishning kelib chiqish sababi, kechish



darajasi va davolash usullariga qarab farqlanadi. 1. Nevrotik (logonevroz) duduqlanish Asosan kuchli stress, ruhiy bosim yoki bolalikda kechirilgan psixologik travmalar natijasida yuzaga keladi. Bunday duduqlanishda odam tinch holatda yoki yolg'iz bo'lganda odatda ravon gapira oladi, lekin auditoriya oldida yoki hayajonlanganida nutqida buzilishlar seziladi. Nutq odatda tezlashib ketadi yoki to'satdan to'xtab qoladi, ba'zan odam gapirishdan oldin keraksiz harakatlar qiladi. Duduqlanish darajasi kayfiyat va psixologik holatga bog'liq ravishda o'zgarib turadi. 2. Organik (tug'ma yoki jarohatlarga bog'liq) duduqlanish Miya faoliyatidagi tug'ma yoki orttirilgan buzilishlar natijasida yuzaga keladi. Odatda bolalikdan shakllanadi va vaqt o'tishi bilan o'z-o'zidan yo'qolmaydi. Nutqiy rivojlanish kechikishi, boshqa nevrologik muammolar (masalan, epilepsiya yoki ensafalopatiya) bilan birga uchrab ham turadi. 3. Psixogen duduqlanish Kuchli qo'rquv, stress yoki psixologik shikastlanish natijasida keskin paydo bo'ladigan nutq buzilishi. Odatda odam oldin hech qanday nutqiy muammosiz gapirgan bo'lsa-da, ba'zi psixologik hodisalar natejasida duduqlanadi. Gapirish paytida odam ichki bosimni sezadi, lekin u buni qanday yengish kerakligini bilmaydi. 4. Fiziologik duduqlanish (bolalikdagi vaqtinchalik duduqlanish) 2-5 yosh oralig'ida bolalarda uchraydi va odatda vaqtinchalik holat bo'lib, bola nutqni o'rganayotgan davrda yuzaga keladi. Bolaning fikri nutqidan tezroq shakllanadi, u hamma narsani tezda aytmoqchi bo'ladi va natijada nutqida pauzalar, takrorlanishlar yuzaga keladi. Bunda odatda hech qanday maxsus davolash talab qilinmaydi, bola nutqiy rivojlanishi bilan bu muammo yo'qoladi. 5. Vaziyatga bog'liq duduqlanish ayrim shaxslar faqat muayyan vaziyatlarda (masalan, sahnada gapirganda, notanish odamlar bilan suhbatda) duduqlanishni boshdan kechiradi. Kundalik hayotda odatda ravon gapira oladi, lekin muayyan sharoitlar bosim yoki hayajon uyg'otganda duduqlanish paydo bo'ladi. Asosan o'ziga ishonch yetishmovchiligi yoki ortiqcha hayajon tufayli yuzaga keladi. Davolash uchun nutqiy mashqlar, nafas olish texnikalari va psixologik yondashuvlar samarali bo'lishi mumkin. 6. Doimiy (barqaror) duduqlanish Nutq doimiy ravishda qiyinlashadi, sabab esa asosan tug'ma yoki miya faoliyati bilan bog'liq bo'ladi. Duduqlanish hech qanday vaziyatga bog'liq bo'lmaydi va har doim sezilib turadi.





Nutq tezligi sekinlashadi, odam gapirishga qiynaladi va soʻzlar oʻrtasida pauzalar hosil boʻladi. Duduqlanishning sabablari va namoyon boʻlish shakllari turlicha boʻlishi mumkin. Baʼzi holatlarda u vaqtinchalik boʻlib, hech qanday maxsus davolash talab etmaydi. Boshqa holatlarda esa logopedik yoki psixologik yordam kerak boʻladi. Muhimi, duduqlanishni oʻz vaqtida aniqlash va unga toʻgʻri yondashishdir

### **Duduqlanishga qanday omillar sabab boʻladi?**

Duduqlanish turli sabablarga koʻra yuzaga kelishi mumkin. Baʼzan u bolalikda vaqtinchalik boʻlib, oʻz-oʻzidan yoʻqoladi, lekin baʼzi hollarda butun umr davom etishi mumkin. Duduqlanishning asosiy sabablari quyidagilardan iborat. Genetik omillar sabab agar ota-onadan biri yoki boshqa yaqin qarindoshlarda duduqlanish kuzatilgan boʻlsa, bolada ham bu muammo paydo boʻlish ehtimoli yuqori boʻladi. Oʻrganishlar natejasiga koʻra, duduqlanuvchilarning taxminan 60% ida genetik omillar sabab boʻlgan. Miya va asab tizimi bilan bogʻliq muammolar tugʻruq vaqtida yoki bolalikda bosh miya shikastlangan boʻlsa, duduqlanish rivojlanishi mumkin. Asab tizimi notoʻgʻri ishlashi tufayli nutq harakatlarini boshqarishda muammolar yuzaga keladi. Keyingi sabablardan ruhiy va hissiy omillar kuchli hayajon, stress yoki qoʻrquv duduqlanishni kuchaytirishi mumkin. Ayrim bolalar oiladagi janjallar, ota-onaning qattiqqoʻlligi yoki boshqa stressli vaziyatlar tufayli duduqlanib qolishi mumkin. Katta yoshdagi insonlarda ham ish joyidagi bosim, omma oldida nutq soʻzlash qoʻrquvi duduqlanishni keltirib chiqarishi mumkin. Tez gapirish odati va nutqning notoʻgʻri shakllanishiga sabab boʻlib qoladi. Baʼzi bolalar juda tez gapirishga harakat qiladi, lekin ularning nutq aʼzolari hali bunday tezlikka moslashmagan boʻladi. Fikrlarini tez ifodalashga urinish natijasida soʻzlarni takrorlash, pauza qilish yoki harflarni choʻzib aytish odati paydo boʻlishi mumkin. Duduqlanishga yana bir sabablardan biri bolalikdagi psixologik travmalar qattiq qoʻrqish, kuchli shovqin, hayvon hujumi yoki kutilmagan voqea duduqlanishni keltirib chiqarishi mumkin. Bolalar oilada yoki bogʻchada qattiq urishilgan yoki kamsitilgan boʻlsa, nutqida muammolar yuzaga kelishi ehtimoli ortadi. Notoʻgʻri tarbiya va atrof-muhit omillari ham duduqlanishga sabab boʻlishi mumkin. Ota-onalar



boladan yoshiga nisbatan juda baland talablar qo‘ysa, bola stress ostida nutqida muammolar paydo bo‘lishi mumkin. Bola atrofida duduqlanuvchi odam bo‘lsa, u ham xuddi shu uslubda gapirishga o‘rganib qolishi mumkin. Duduqlanish sabablari turlicha bo‘lishi mumkin va har bir insonda bu muammo har xil omillarga bog‘liq holda rivojlanadi. Ba’zida bu vaqtinchalik bo‘lib, o‘z-o‘zidan yo‘qoladi, ba’zan esa maxsus davolash talab qilinadi. Muhimi, duduqlanishni keltirib chiqargan asosiy sababni aniqlash va unga mos ravishda yondashish hisoblanadi.

### **Duduqlanishni davolash usullari qanday?**

Duduqlanishni davolash ko‘p qirrali yondashuvni talab qiladi. Ushbu yondashuvlar boladagi duduqlanishni kamaytirib ravon gapirishga o‘rgatadi.

1. Logopedik mashg‘ulotlar. Logoped bilan muntazam mashg‘ulotlar duduqlanishni kamaytirishda asosiy rol o‘ynaydi. Bunday mashg‘ulotlar quyidagilarni o‘z ichiga oladi: Artikulyatsion mashqlar – nutq apparatini rivojlantirish va tovushlarni to‘g‘ri talaffuz qilishga yordam beradi. Sekin va ritmli gapirish mashqlari – so‘zlarni shoshmasdan, o‘z-o‘zini nazorat qilish bilan talaffuz qilish o‘rganiladi. Dialogik nutqni rivojlantirish – muloqot paytida o‘z fikrlarini erkin ifoda etish ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beradi.

2. Psixologik yondashuvlar. Duduqlanish faqat jismoniy emas, balki psixologik omillar bilan ham bog‘liq bo‘lgani uchun, quyidagi yondashuvlar muhim hisoblanadi: O‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish – shaxsiy rivojlanish mashg‘ulotlari, motivatsion treninglar va o‘ziga nisbatan ijobiy fikrlash orqali nutqdagi to‘siqlarni yengish. Stressni kamaytirish – meditatsiya, nafas olish texnikalari va relaksatsiya mashqlari orqali ortiqcha hayajon va tashvish hissini kamaytirish. Emotsional qo‘llab-quvvatlash – oilaviy va jamiyatning tushunishi va yordam ko‘rsatishi muhim.

3. Nafas olish mashqlari. To‘g‘ri nafas olish nutqning tabiiy va ritmli bo‘lishiga yordam beradi.

4. Musiqaterapiya va san‘at terapiyasi. Musiqa va san‘at terapiyasi duduqlanish bilan bog‘liq nutq muammolarini yengishda yordam beradi.



5. Tibbiy yondashuv. Ba'zi hollarda, duduqlanishni davolash uchun tibbiy yondashuv ham talab etiladi. Nevrolog yoki psixiatr maslahatlari – agar duduqlanish jiddiy nevrologik yoki psixologik muammolar bilan bog'liq bo'lsa, mutaxassis yordam berishi mumkin.

Duduqlanish – bu faqat nutq muammosi emas, balki insonning psixologik holati va ijtimoiy hayotiga ham ta'sir qiluvchi murakkab jarayon. Ushbu holat turli sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin va uni yengish uchun individual yondashuv talab etiladi. Duduqlanishdan xalos bo'lish mumkinmi? Ha, lekin bu sabr va izchillik talab qiladigan jarayon. Logopedik mashg'ulotlar, psixologik yondashuvlar, nafas olish texnikalari va ijodiy terapiyalar orqali nutq ravonligini yaxshilash mumkin. Ba'zi hollarda tibbiy yondashuv ham yordam berishi mumkin. Muhimi – har bir inson o'ziga mos usulni topishi va unga amal qilishi lozim. Duduqlangan insonlar o'zlariga bo'lgan ishonchni oshirish uchun avvalo o'z muammosini qabul qilishi va bosqichma-bosqich uni yengishga harakat qilishi kerak. Oila, do'stlar va jamiyatning qo'llab-quvvatlashi bu jarayonda juda muhimdir. Jamiyat esa duduqlanish bilan yashayotgan insonlarga mehribon va tushunish bilan yondashishi lozim. Ularning so'zini bo'lmaslik, sabr bilan tinglash va ularni kamchilik sifatida qabul qilmaslik – bu muammoni yengishda katta yordam beradi. Muhimi, har bir inson o'z ovozigacha ishonishi va nutqdagi qiyinchiliklardan cho'chimay, o'z hayotini faol va mazmunli davom ettirishi kerak.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Logopediya M.Ayupova Toshkent 2019.y
2. Logopediya M.Ayupova,L. Mo'minova Toshkent 1993.y
3. Nevrapotologiya Majidov Toshkent 1986.y
4. avitsenna.uz sayti