



EÖTVÖS LÓRÁND TUDOMÁNYEGYETEM
BÁRCZI GUSZTÁV GYÓGYPEDAGÓGIAI KAR

Külföldi dadogás terápiák

A Stammering Self-Empowerment Programme (SSEP)

bemutatása

Dr. Lajos Péter

főiskolai tanár,
klinikai szakpszichológus
KRE BTK

Sátay Éva Anna

levelező
gyógypedagógia

Budapest

2016

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés	4
2. A dadogás meghatározása.....	6
2.1. Definíciók a dadogásról	6
2.2. A dadogás tünetei	7
2.3. A dadogás okai	7
2.4. A dadogás típusai.....	8
3. A dadogás és a lelki folyamatok összefüggései.....	10
3.1. A dadogó énképe.....	10
3.2. A szorongás és a dadogás kapcsolata	11
3.3. A menekülési viselkedés és az elkerülő viselkedés	13
3.4. A szorongás, temperamentum és dadogás kapcsolata	13
3.5. A dadogás által kiváltott szégyenérzet.....	13
4. Dadogás elméletek az SSEP mögött.....	15
4.1. Anticipációs küzdelem	15
4.2. Az EXPLAN hipotézis (Howell és Au-Yeung, 2002)	16
4.3. Variable Release Threshold hipotézis	16
5. Stammering Self-Empowerment Programme (SSEP) ismertetése az online elérhető változat alapján	18
5.1. Az SSEP technikái	19
5.2. Az SSEP eddigi eredményei.....	21
5.3. Tapasztalatok a kérdőívben adott válaszok alapján	22
5.4. Interjúk.....	24
6. SSEP terápia: Elméleti modul	31
6.1. A dadogás okai	31
6.2. A rejtett dadogás	35
6.3. Másodlagos tünetek.....	40
6.4. A dadogás mechanizmusa.....	43
6.5. A dadogás terápiák kognitív megközelítése	45
6.6. Hangszalag-zárhangok.....	45
7. SSEP terápia: Zenekari beszéd modul	47
7.1. A zenekari beszéd technika rövid ismertetése.....	47
7.2. Hangos olvasás	49
7.3. Társalgás.....	51
7.4. A zenekari beszéd módszerének pontosítása	53

8.	SSEP terápia: Ugrás modul	54
8.1.	Az ugrás technika ismertetése	54
8.2.	Hangos olvasás	55
8.3.	Gyakorlás hallgatósággal.....	57
8.4.	Az ugrás módszerének pontosítása.....	60
8.5.	A zenekari beszéd és az ugrás integrálása egyéb verbális technikákkal	63
9.	Összefoglalás	67
10.	Felhasznált irodalom	69
11.	Köszönetnyilvánítás	73

1. Bevezetés

Diplomamunkám témájaként egy interneten keresztül elérhető, új, online dadogás terápiás lehetőséget mutatok be. Magyarországon egyelőre nincs kifejlesztve online dadogás terápia, de a nyugati országokban, mint az Egyesült Királyság, már kezd megvalósulni a segítségnyújtás ily módon. Szeretném felhívni a magyarországi szakemberek és dadogók figyelmét erre az új terápiás irányzatra, mely egyszerűbbé teheti a dadogók ellátását. Ez a lehetőség megkönnyítheti a szülők, pedagógusok, szakemberek és természetesen a dadogók életét. Magyarországon manapság a dadogók ellátása nem megfelelően megoldott. Sokan nem jutnak hozzá az életminőségük javulásához nélkülözhetetlen dadogás terápiához állami keretek között és a privát szakemberek finanszírozásához sem rendelkeznek elegendő anyagi forrással, így ellátás nélkül maradnak. Ezért sem hagyható figyelmen kívül egy anyagi, földrajzi viszonyoktól független, mindenki számára elérhető terápiás lehetőség. A modern online technika és a kommunikációs eszközök segíthetnek a dadogó személyek életét, kapcsolattartását könnyebbé tenni, emellett pedig új terápiás megoldásokat kínálnak otthonról, biztonságos környezetből, stressz-mentesen. A program egyetlen hátránya, hogy jelenleg kizárólag angol nyelven érhető el, ezért nyelvtudás nélkül nem alkalmazható.

Szakedolgozatom keretein belül kívánom ismertetni és magyar nyelven, egyelőre papír alapon, illetve médiatáron keresztül elérhetővé tenni a Paul Brocklehurst által kifejlesztett Stammering Self-Empowerment Programme terápiás anyagát, ezáltal bővítve a magyar terápiás közkinccset.

Szakedolgozatom első felében a dadogás szakirodalmi háttérét foglalom össze, hogy jobban megismerhessük a dadogás mechanizmusát, háttérében húzódo pszichés tényezőket. Ezt követően a terápia megértéséhez szükséges elméleti megközelítést ismertetem, majd az SSEP módszereit fogom bemutatni, hatékonyságát igazolni, illetve két interjút megosztani, melyeket Paul Brocklehursttal és egy módszert kipróbáló hölgygel készítettem. Az SSEP módszer során kiemelt jelentőséggel bír, hogy a dadogó személy átlássa, megértse a dadogás mechanizmusát. Olyan új típusú megközelítéssel és bárki számára könnyen érthető stílusban ír a dadogásról a szerző, hogy a szakirodalmi áttekintés mellett is érdemesnek tartottam ismertetni a program elméleti részének tartalmát. Ezt kiegészíti és a dadogásról alkotott még teljesebb kép kialakulásához járul hozzá saját szakirodalmi áttekintésem, mely során több szempontból is meghatározom a

dadogást, vizsgálom a dadogás által kiváltott lelki folyamatok összefüggéseit és részletesen ismertetem a terápia alapjául szolgáló Variable Release Threshold hipotézist, illetve a hipotézis háttérében húzódó másik két elméletet.

Fontosnak tartom megemlíteni, hogy az online lehetőségek pozitívumait magam is megtapasztaltam szakdolgozatom készítésének kezdetétől. Egy magyarországi dadogás csoportban, maguktól a dadogó felnőttektől és aggódó szülőktől kérdeztem meg, hogy milyen témában írt szakdolgozattal járulhatnék hozzá mindennapjaik megsegítéséhez. Több ötletet kaptam, közülük a terápiás lehetőségek ismertetését. Így jutottam el a külföldi dadogás terápiák szakdolgozati témához.

Egy teljesen új terápia bemutatását tűztem ki célul, melyhez egy dadogóknak létrehozott nemzetközi fórumon kértem segítséget. Itt ajánlották a Stammering Self Empowerment Programme-ot, melyet a kurzus megismerését követően határozottan érdemesnek találtam arra, hogy a magyar dadogók számára is elérhetővé tegyem. Szakdolgozatom megírása során nemzetközi ismerettségeket, barátságokat, munkakapcsolatokat kötöttem dadogókkal és szakemberekkel egyaránt, mely tapasztalat miatt őszinte hálát érzek. Célom a program ismertetése és terjesztése a magyarországi szakemberek és dadogók számára, melynek első lépéseként írtam meg szakdolgozatomat.

2. A dadogás meghatározása

A dadogás a beszéd folyamatosságának zavara, amely során a hangok, szótagok és szavak kiejtésekor elakadás történik. Ezen elakadások hangok, szótagok és szavak ismétlésével, elnyújtott kiejtésével, a zöngképzés és a vokális traktuson (toldalékcso) keresztüli levegőáramlás megszűnésével jelennek meg. (Guitar 2006)

A dadogás lényegét igyekszik összefoglalni a meghatározás, de hamarosan láthatjuk majd, hogy a dadogás olyan sokrétű kórkép, melyet nem lehet részletesen leírni néhány mondattal. Azért, hogy tágabb képet kaphassunk róla, először több definíciót ismertetek, majd tüneteivel, okaival és típusaival próbálom elmélyíteni és árnyalni a definíciók alapján meghatározott képet.

2.1. Definíciók a dadogásról

A dadogás fogalmát nagyon nehéz meghatározni, ennek megfelelően érdemes több különböző szerző által megfogalmazott definíciót megismerni. Ezen meghatározások átfedik és kiegészítik egymást, így adva a lehető legpontosabb képet számunkra.

Bloodstein és Ratner (2008) úgy határozza meg a dadogást, mint "egy olyan rendellenesség, amelyben a ritmust vagy folyékony beszédet megszakítások (interruptions), vagy elakadások (blockages) rontják "(p.1.).

Guitar (2006) meghatározása szerint a dadogás során "abnormálisan magas számban és gyakorisággal fordulnak elő ismétlések és/vagy hangnyújtás miatti leállások a beszéd folyamatban. Ezen leállások általában (1) a hangok, szótagok, vagy egy szótagú szavak ismétlésével, (2) hangok meghosszabbításával vagy (3) a beszédhangadás, vagy levegőáramlás teljes blokkjával járnak"(p.13).

Van Riper szerint, dadogás meghatározható a következő három jelenséggel: "ismétlés, elnyújtás, és blokkolás" (Guitar, 2006, p.14.). Guitar ezt a három típust magnak nevezi.

„A zavar lényege az, hogy a légzés, a zöngképzés és az artikuláció folyamatosságát görcsök szakítják meg” (Gósy 2004, p. 266.).

Klaniczay (2001) a dadogást kontaktuszavarnak tekinti.

Nadoleczny szerint a dadogás olyan görcsös kifejezésneurózis, amely alkati alapoktól függ.(Klaniczay 2001)

Fernau-Horn beszédneurózisként, egy alkatilag meghatározott kórképként, mely pszichésen kiváltott állandó légzés-, hang- és beszédgátlásként írja le, ami a személyiségre is hatással van (Mérei és Vinczéné, 1991).

Wyatt szerint a dadogás a személy, gyermek számára fontosnak tartott felnőttel való kommunikációs próbálkozás során jelentkező zavar. (Wyatt, 1969, id. Mérei és Vinczéné, 1991)

Richter, Brügge és Mohs (1998) szerint a dadogás a beszéd folyamatosságának megszakítása a hang, szótag, szó vagy mondat egyes részeinek ismétlésével, illetve szünetek beiktatásával.

A Luchsinger meghatározása szerint a dadogás alkati alapokon nyugszik és a beszédkoordináció görcsösségében nyilvánul meg neurotikus reakcióként. (Mérei és Vinczéné, 1991)

A definíciókat áttekintve és összegezve úgy határozom meg a dadogást, mint egy olyan alkati alapokon nyugvó beszédneurózist, amely során a légzést, a zöngképzést, az artikulációt, a ritmust és a beszéd folyékonyságát abnormálisan sok megszakítás rontja ismétlések, hangnyújtások, elakadások formájában, amely a fontos személy, kommunikációs helyzet, vagy mondandó hatására jellemzően fokozódik.

2.2. A dadogás tünetei

A dadogás során fellépő görcs érinti a légzést, a hangképzést, az artikulációt, vagyis a beszéd folyamatának minden elemét. Gyakran a helytelen légzéstechnikára vezetnek vissza a dadogás eredetét. A dadogó élettani légzése normális, de a dadogás ideje alatt mégis sokaknál jellemző a helytelenül irányított hasi és mellkasi légzés, a ki- és belégzés ritmustalansága, illetve a nem megfelelő levegőmennyiség használata (Lajos, 2009). A gége mozgása is eltéréseket mutat dadogás közben és az artikulációra ható görcs ellentétes izommozgásokban, fokozott izomaktivitásban és remegésben nyilvánul meg (Mérei-Vinczéné, 1991). A beszédtempó gyorsabb és monoton, gyakorta egyéb tünetekkel kísért. Ilyenek lehetnek a szemmozgások, izzadás, remegés, grimaszolás, pirulás. (Lajos, 2009)

2.3. A dadogás okai

Kialakulásáról több elmélet született már, de egyik sem ad kielégítő magyarázatot. Ennek oka, hogy a dadogás hátterében számtalan, egymástól eltérő ok húzódhat meg.

Ma már általánosan elfogadott, hogy a dadogás háttérében genetikai, élettani és neurológiai tényezők állhatnak, melyek a beszédfolyamatosságért felelősek. A környezeti tapasztalatok és a stresszes életesemények kiválthatják és fenntarthatják a dadogást. (Klompas & Ross, 2004; Rotter, 1944; Treon, Dempster, & Blaesing, 2006)

A dadogás pontos oka még mindig vitatott. Treon, Dempster és Blaesing szerint (2006; id. Iverach, 2009), a dadogás olyan multifaktoriális rendellenesség, amely a következő egy, vagy több tényező hatására alakul ki:

- neurofiziológiai rendszer hiányossága (Craig, 2000)
- genetikai tulajdonság (Bloodstein & Ratner, 2008; Drayna és Kang, 2011)
- hibás időzítés miatt fellépő probléma a beszédmotorium fiziológiás működésében (Howell, 2004)
- pszichoszociális-érzelmi probléma (Treon, Dempster, és Blaesing, 2006)

2.4. A dadogás típusai

Mivel Lajos, 2009 szerint a dadogás fajtáit tekintve nem mondható el, hogy kizárólag csak egyféle felosztás létezik, ezért alkotható két nagy csoport, vagy több kisebb csoport is. Tüneti, etiológiai, megjelenési mód és idő szerinti szempontokat is figyelembe vehetünk, ha a típusokat szeretnénk meghatározni. A legfontosabb, hogy nem lehet csak egy tényezőre fókuszálni, mert legtöbbször az organikus, pszichés és szociális háttér együttesen befolyásolja a dadogás kialakulását. Ezt figyelembe véve tüneti és oki szempontból kívánom a következőkben bemutatni a dadogás típusait.

Tüneti felosztás:

Megkülönböztetünk klónusos, tónusos vagy kevert, ún. tonoklónusos formát. Klónusos dadogás során a görcs a szó eleji hang, szótag, vagy akár az egész szó ismétlését eredményezi, míg a tónusos dadogásnál a dadogó ember nem tudja elkezdni a szót, esetleg nyújtja a kezdőhangot. A tonoklónusos forma az, amikor a két típus együtt fordul elő, nehéz hangindítás után újabb görcsök fordulnak elő a szóban. (Lajos, 2009)

Fontosnak tartom megemlíteni, hogy „a hadarás, mely során a hangok és szótagok részleges képzése vagy elnyelése, kihagyása, torzítása jelentkezik, nem dadogás.” (Palotás, 1972, id. Illyés, 2000, p. 228)

Oki felosztás:

Az élettani dadogás 2-3 éves korban jelentkezik, az önálló mondatalkotás (Mérei és Vinczéné, 1991), és az én-funkció gyakorlásának időszakában (Klaniczay, 2001). Elsődleges oka, hogy a beszédmozgás még ügyetlen és a szókincs szegényes. (Mérei és Vinczéné (1991) A környezettől függ, hogy állandósulnak-e a megakadások a gyermek beszédében és így kialakul a valódi dadogás.

Mérei és Vinczéné (1991) további öt típust írnak le. A hadarásos dadogás során a dadogás tünetei nagyobb számban fordulnak elő, mint a hadarás tünetei. Dadogásból kialakulhat hadarás, hadarásból pedig dadogás. A Dysarthriás dadogás hátterében organikus agyi sérülés áll, mely lehet például szülési sérülés, agyhártyagyulladás, vagy baleset általi koponyatrauma. Dysphatikus dadogás nagyon ritkán fordul elő. Ez egy centrális eredetű organikus beszédzavar, mely afáziával együtt léphet fel akár gyermekek, akár felnőttek esetében. Az organikus agyi károsodás miatt a dysphatikus és a dysarthriás dadogás között nincs jelentős különbség. A hystériás dadogás, mely során szótagok, szavak, sőt egész mondatok ismétlődnek ritka, nem öröklődő kórkép.

A traumás dadogást valamilyen lelki trauma váltja ki. Tünetei hirtelen, azonnal rögzülnek, és általában változatlanok maradnak, nem fokozódnak. Amikor a traumás tünetek megjelennek, felfedezhető az ijedtség, félelem az elszenvedett trauma jeleiként. Az utánzásos dadogás Emil Fröschels nevéhez köthető. Tünete, hogy az izomfeszültség kisebb, a tónusok viszont hosszabbak. Ezek a tünetek különböztetik meg az utánzásos dadogást a valódi dadogástól.

Lajos Péter (2009) kóroktani szempontból két nagy csoportra osztja a dadogást. Az organikus eredetű dadogás egyéb tényezők mellett az idegrendszer sérülése (például agykárosodás, szülés közbeni beavatkozás) következtében alakul ki. A pszichoneurotikus dadogás pedig lelki tényező hatására alakul ki. A pszichikus tényezők sokfélék lehetnek, a legsúlyosabb közülük a neurózis, a testi-lelki zavarokban jelentkező idegbetegség.

3. A dadogás és a lelki folyamatok összefüggései

Attitűdök, érzések és érzelmek

Guitar (2006) szerint a serdülő és felnőtt dadogókban több negatív érzelem gyűlt már fel és jobban tartanak a környezet reakciójától, mint a gyermekek. A dadogást érzések előzik meg, de maga a dadogás is bizonyos érzések kiváltója. Ha egy gyermek gyakran kap negatív reakciót környezetétől dadogása miatt, melyhez szégyenérzet és büntudat is társul, akkor ezen érzések azt eredményezik, hogy a gyermek próbálja visszatartani a dadogást, de ettől csak még többször akad el. A dadogók által megélt érzések legtöbbször a következők: frusztráció, szégyen, büntudat, ellenséges érzelmek a hallgatóság felé, kínosság és félelem a dadogás megismétlődésétől. Az előzőeket alátámasztó, dadogóktól származó mondatok: "Bolond vagyok. Ideges vagyok. Ó, nem, soha nem fogom ezt a szót kimondani. Azt fogja hinni, hogy bolond vagyok." (p.17.)

3.1. A dadogó énképe

A dadogók beszédét és személyiségét nehéz körülhatárolni. Mivel a beszédfolyamatossági zavar a személyiség egészét befolyásolja, így nem választható el a személyiségtől. (Lajos, 1995)

A dadogás a szóbeli elakadás mellett együtt jár egyéb pszichés folyamatokkal, a dadogót gátolhatja személyes kapcsolataiban. A beszédhez kapcsolódó negatív élmények, kellemetlen tapasztalatok, beszédfélelemhez vezethetnek. A dadogó nehezebben, vagy nem kezdeményez beszélgetést, fél a beszédhelyzetektől, ezért kerüli őket, ha szükséges halkán, röviden válaszol. A logofóbia szituációkkal, egyes személyekkel, helyszínekkel társulhat. (Lajos, 2009.)

Turnbaugh, Guitar, Houghman, Woods és a Williams szerint, sok ember, beleértve a logopédusokat és iskolai tanárokat, sztereotípiákat tart fenn a dadogókkal szemben és ez hátrányosan hat a dadogók önképére. Guitar megjegyzi, hogy a hallgatói reakciók nagyban befolyásolják a dadogók beszédprodukciónak.

A dadogók viselkedése a beszéd előrehaladtával egyre "feszültebb, bizonytalanabb és félelemmel teli" (id Guitar, 2006, p.17.).

A dadogók a beszédhelyzeteket negatívan kezelik, úgy hiszik, hogy nem fogják őket megérteni és magatehetetlennek érzik magukat és az ezzel járó érzések, mint "tehetetlenség, frusztráció, düh és reménytelenség " még inkább megszilárdítják a dadogást (Guitar, 2006, p. 163.).

A negatív érzések és attitűdök alapjául az egyén énképe szolgál. Clarke-Stewart és Friedman azt állították, hogy az énkép az iskolai éveket megelőzően alakul ki és az alapján lesz meghatározva, hogy az egyén mit képes megtenni, és mit nem az alapján, hogy ki ő valójában. (Guitar, 2006). Előrehaladott dadogás során a dadogó önmagát egy hibásan beszélő embernek tartja. Ez annak eredménye, ahogy hallgatóik véltén, vagy valóban látták őket az évek során.

Lewis (1997) szakirodalmi áttekintése során kiderült, hogy a dadogók kommunikációs megnyilvánulásai szignifikánsan szegényesebbek voltak, mint a nem dadogóké.

Craig szerint "A dadogó felnőttek esetén fokozott kockázattal jelentkehetnek fejlődő pszichológiai, érzelmi és viselkedési problémák "(p. 928), mivel magasabb a hajlam szociális fóbiára (Iverach, 2009).

Fokozott beszédkontroll és a szorongó attitűd

Amikor az egyén jobban összpontosít arra, ahogy beszél, jár és viselkedik, akkor ez tudatossá válik (Patraka, 1998). A dadogók nagyobb figyelmet fordítanak saját beszédükre, és természetesen saját kritikus önértékelésükre. Ez az önmagára irányított figyelem olyan szinten hat, hogy idegessé és bizonytalanná válik nyilvános- és társas helyzetekben. Patraka szerint a beszédre fordított fokozott ön-figyelem "növeli az elakadást."(p. 24.)

Végző soron, a dadogó önmagát negatívan értékeli, mialatt önmagára, beszédére irányítja figyelmét és arra összpontosít, hogy mások miként ítélik teljesítményét, ami végül szorongáshoz vezet.

3.2. A szorongás és a dadogás kapcsolata

J. M. Neale és T. F. Oltmanns szerint a szorongás belső történéseket jelenít meg a viselkedésben. A szorongás három eseménycsoporton keresztül nyilvánul meg: izommozgások (remegés), fiziológiai válaszok (felgyorsult légzés), szubjektív beszámoló (félelem élménye). A dadogást a szorongáshoz hasonlóan tekinthetjük a külső viselkedésben tünetegyüttesként megjelenő konstrukciónak, amely szintén belső történéseket közvetít. (Varga, 1992, id. Lajos, 1995, p. 5)

A szorongás különböző ismertető jegyei lehetnek például a tenyérizzadás, a pulzusszám-megnövekedése és a kapkodóbb légzés. Szóasszociációs teszt segítségével

bizonyították, hogy a feszültség az artikulációs mozgásokra is hat, mivel a szorongás növeli a beszédbeli megakadások számát. (Lajos, 2009)

Craig, Blumgart és Train, Shapiro, Sheehan, Van Riper és Yaruss szerint a dadogás negatív hatással van az életminőségre, amiatt hogy a dadogó személy negatív reakciót társít a beszédéhez. (Bleek, 2012) Például a serdülő dadogó iskolai teljesítményét, feleleteit, kapcsolatát a tanárokkal, társakkal és párkeresését, párválasztását egyre negatívabb érzések kísérik a korábbi rossz élmények miatt. Bleek és társai eredményei azt mutatták, hogy "a dadogókat gyakran intenzív érzések kerítik hatalmába, mint a szorongás, szégyen, a kontroll elvesztése és a beszédhelyzetek elkerülése."(p. 326., Bleek, 2012)

Egy kutatás során összehasonlították nem dadogók, tartósan dadogók és olyan dadogók szorongási szintjét, akik már képesek voltak kontrollálni a dadogásukat. A nem dadogó és már nem dadogó csoportot összehasonlítva, a már nem dadogók szorongási szintje magasabb volt. (Davis, Shisca, & Howell, 2006) A már nem dadogó személyek a beszédhelyzetben 75%-ban még mindig azt érezték, hogy erősen szorongnak. Ezek az eredmények azt mutatják, hogy a szorongás összefüggésbe hozható a beszédhelyzetekkel a tartósan dadogó és a már nem dadogó személyek esetén.

A dadogó és nem dadogó emberek lelkiállapotuk tekintetében azonosak, de a dadogók társadalmilag mégis szorongóbbak (Craig, 2000, Craig és Tran, 2005) és tehetetlennek érzik magukat dadogásuk miatt. A tanulmány alapján a szorongást a dadogás okozza és nem fordítva. A szorongás a nehézségekkel szemben, mint a megakadások, hangismétlések és a dadogás miatti kellemetlenség-érzés, csalódottság, beszédhelyzetek elkerülése, negatív társas viselkedés miatt fellépő reakció. A dadogó fiatalok kommunikációs féltelme és aggodalma magasabb szintű, mint a nem dadogóké. (Craig és Tran, 2005)

Craig és Tran (2005) 12 000 fős embercsoport vizsgálata során kimutatta, hogy a dadogóknak magasabb a szorongási szintje és nagyobb eséllyel alakul ki náluk erősebb szorongás a dadogás súlyosságától és a terápián való részvételtől függetlenül, mint a nem dadogóknál. Azonban a dadogók csoportján belül azok, akik részt vettek már terápián, szorongóbbak voltak.

Tehát a szorongás inkább következménye a dadogásnak, mint kiváltó oka és a dadogókra jellemzőbb a szorongás, mint az ép beszédűekre. A szorongás és annak csökkentése fontos, mivel jelentősen befolyásolja a társas interakciók lebonyolítását,

főként felnőtt korban, amikor a magasabb szintű társadalmi elvárások miatt a szorongás szintje is emelkedik. (Craig és Tran, 2005)

3.3. A menekülési viselkedés és az elkerülő viselkedés

Elkülöníthetünk "menekülési viselkedést" és "elkerülő viselkedést." A menekülési viselkedés a dadogás ideje alatt jelentkezik, amikor a dadogó személy egy indulatszó, vagy számára félelmet kiváltó szó, nehezen kimondható szó kimondására készül, és mielőbb szeretne túlesni rajta. Elkerülő viselkedés a dadogás előtti pillanatokban tapasztalható és töltelékszavak, szókezdők, halogatás, helyettesítés, körülírás, és az arcon vagy testtartáson jelentkező mozgások kíséretében jelentkezik. Ezek a másodlagos jelek később tanult szokássá, vagy viselkedéssé válnak és megerősítik a dadogó kommunikáció miatti szorongását, zavarát és csalódottságát. (Guitar, 2006)

3.4. A szorongás, temperamentum és dadogás kapcsolata

A kapcsolat a szorongás, a temperamentum és a dadogás között érdekes elméleti és klinikai kutatási témát kínál a kutatóknak, mint Kefalianos, Onslow, Block, Menzies és Reilly (2012). A szerzők kutatásukat követően felállítottak két hipotézist a temperamentum, a szorongás és a tartós dadogás kapcsolatára:

- 1) Az atipikus (nem tipikus) temperamentum egy tényező, mely a dadogás kialakulásának kezdeti időszakában lelhető fel és a dadogás későbbi időszakában fellépő szorongással hozható összefüggésbe.
- 2) A dadogás hatására jön létre a szorongás.

Az eredmények nem meggyőzőek a kevés bizonyíték és az inkonzisztens adatok miatt, ezért a szerzők hangsúlyozzák, hogy több mennyiségi és minőségi longitudinális tanulmány elvégzésére van szükség a jövőben, amelyek biztosan támaszthatják alá, hogy a temperamentum, és a szorongás befolyásolja a dadogást és amelyek kimutatják hogyan befolyásolja a dadogás a szorongás szintjét.

3.5. A dadogás által kiváltott szégyenérzet

Miller szerint szégyen "az egyén meggyőződése arról, hogy ő maga kicsi, kisebb vagy hibás; a vágyal társítva, hogy szeretne változtatni ezen a negatív állapoton." (Patraka, 1998, p. 31-32)

Sheehan úgy alkotta meg a kapcsolatot szégyen és dadogás között, hogy "a dadogó elvárja, hogy folyékonyan tudjon beszélni normális határokon belül, és ennek nem képes eleget tenni". (Patraka, 1998, p. 69.)

Hasonlóképpen Van Riper számolt be arról, hogy a dadogók szégyent éreznek és hibáztatják magukat azon élettapasztalat miatt, hogy nem elég erősek a dadogástól való megszabaduláshoz. (Patraka, 1998)

Patraka tanulmánya kimutatta, hogy a dadogók szégyenérzete is hozzájárul a dadogás alapvető viselkedésformáinak kialakulásához, mint a küzdelem, elkerülés és a reménykedés. Ezen internalizált (belsővé váló) szégyen eredményeként képtelenség lehet elérni, vagy teljesíteni a személyes célokat. (Patraka, 1998)

Patraka kijelentette, hogy végső soron a belsővé vált (és generalizált) szégyen az, ami hatással van a dadogó énképére oly módon, hogy „kettévágja a (pozitív) élet tapasztalatokat és a boldogság megélését”. (Patraka, 1998, p.21.)

4. Dadogás elméletek az SSEP mögött

A dadogás multikauzális, azaz több okra visszavezethető jelenség. (Klaniczay, 2001) Ennek megfelelően a háttérben húzódó okok magyarázatára is több különböző elmélet született. Mivel maga a dadogás igen összetett tünetekkel rendelkező kórkép, ezért ez nem is meglepő. Az etiológiai áttekintés során elsőként azt a két elméletet kívánom ismertetni, melyek a Stammering Self- Empowerment Programme elméleti háttérben húzódó, 2013-ban Brocklehurst, Lickley és Corley által publikált Variable Release Threshold hipotézis szempontjából jelentősek.

Ez a két elmélet a Bloodstein féle Anticipatory Struggle Hypothesis és a Howell és Au-Yeung (2002) által kidolgozott EXPLAN hipotézis, melyek továbbgondolásának köszönhetően született meg a Variable Release Threshold hipotézis. Utóbbit részletesen fogom ismertetni és bemutatni az SSEP terápián keresztül.

4.1. Anticipációs küzdelem

Az anticipációs küzdelem hipotézis (Anticipatory struggle) Bloodstein nevéhez köthető, aki 1950-ben írt róla először. Több elmélet született ez alapján, de mindegyik lényege, hogy a beszéd-, vagy kommunikációs hiba a kudarcotól való félelem frusztrációja miatt valóban beszédbeli elakadást eredményez. (Bloodstein & Bernstein Ratner, 2008)

Ha a beszélő fontosnak tartja, hogy a beszédprodukciónak hiánytalan legyen, akkor szándéka rontja a teljesítményt. Ennek egyik formája az izomfeszültség. A beszélő túlfeszíti a hangképzéshez szükséges izmokat, vagy rossz izmokat feszít meg, esetleg rossz irányba mozdítja ezeket. Ez a feszültség az izomtevékenység egyes szegmenseire egészen addig hat, amíg a beszédprodukciónak végrehajtása neheztelt lesz a beszélő számára. (Bloodstein, 1975, id Brocklehurst, 2013)

A gyermekek beszédfejlődése során természetes jelenséggé fordulnak elő a motoros és nyelvi hibák, amikor a gyermek fontos dologról kíván nyilatkozni. A két jelenség alapja azonos, a különbség a dadogók és a gyermekek beszéde közt, hogy előbbiek esetén a feszültség és a széttöredezettség annyira hangsúlyos, hogy zavart kelt a folyékony beszéd létrehozásában. (Bloodstein, 1975, id Brocklehurst, 2013)

A feszültség szintjét a különféle okokból adódó beszéd és kommunikációs nehézség tapasztalata is növeli. Ilyen tapasztalatok megléte a megkésett, vagy károsodott nyelvi képességekkel és/vagy motoros kontrollal, vagy a hallgatók

viselkedésével, nyelvi környezettel, ezek mindegyikével, vagy kombinációjával hozható összefüggésbe. Tartós dadogás akkor alakul ki, ha a beszéd, vagy kommunikációs nehézség ismételt tapasztalatait átéli a beszélő és az emiatt keletkező feszültség elég erős a folyamatos beszéd megbontásához. A hipotézis magyarázatot ad a dadogók olyan esetekben produkált folyékony beszédére, amikor nem érdekli őket, hogy a hallgató mit gondol róluk, vagy mit és hogy mondanak. Ezzel szemben bizonyos emberek, bizonyos szituációk és bizonyos témák során a dadogás valószínűsége emelkedik. Magyarázatot ad továbbá arra a jelenségre, hogy a dadogó személyek nyelvi tesztjeinek eredménye és a beszédmótorium vezérlése jól, gyakran jobban működik, mint folyékonyan beszélő társaik esetén. (Brocklehurst, 2013)

4.2. Az EXPLAN hipotézis (Howell és Au-Yeung, 2002)

Az EXPLAN elmélet egy a számos pszicholingvisztikai megközelítésből. A dadogás hátterében a lassú, vagy károsodott fonológiai kódolást állítja. Az elmélet alapján az elakadások nagy számban a beszédtervezés alatti hibából erednek, mely során nem képesek hiánytalanul, időben teljesíteni a folyamatot, ezért elakadással, vagy ismétléssel, hanghosszabbítással kompenzálják azt. Dadogás, vagy dadogáshoz hasonló elakadások akkor következnek be, amikor a beszélő kifogy a megfelelően megfogalmazott beszédtervekből, de az elakadás, vagy ismétlések, hanghosszabbítások ideje alatt újabb beszédéhez szükséges tervek válnak elérhetővé. Tulajdonképp az elakadás addig tart, amíg a beszélő számára új beszédtervek válnak elérhetővé. (Blackmer & Mitton, 1991, id Brocklehurst 2013).

Más pszicholingvisztikai elméletektől eltérően az EXPLAN hipotézis a dadogást nem kizárólag a lassú, vagy károsodott tervezési művelettel, hanem ezzel együtt a túl gyors beszédművelettel is magyarázza. Utóbbi felelős azért, hogy a mechanizmus nem tud lépést tartani a végrehajtással. Ezen meghibásodás okaként felmerülhetnek organikus elváltozások, mint például kisagyi működési zavar. (Howell, 2004 b, id Brocklehurst, 2013)

4.3. Variable Release Threshold hipotézis

Amikor valamit mondani szeretnénk, a szavakat és hangokat tároló agyi áramkörök elektromosan aktiválódnak. Miután ez az aktivációs szint meghalad egy bizonyos küszöbértéket (Release Threshold), képes lesz hangosan kimondani az egyén a tervezett szavakat. Tehát annak érdekében, hogy egy szót hangosan kimondhassunk,

előtte a megfelelő áramköröknek elektromosan kellően aktívnak kell lenniük. Amennyiben egy szót nem tudunk kimondani, akkor az elektromos aktiváló szint nem haladja meg a kibocsátási küszöbértéket. Ez a hiba akkor történik, amikor túl pontosan, vagy tökéletesen próbálunk beszélni és ez a kibocsátási küszöbértéket a normális határon kívül mozdítja. A kibocsátási küszöbérték szabályozza a nyílt beszéd pontosságát és sebességét. Amikor ez aktiválódik, akkor csökkenti a sebességet, hogy ezzel növelje a pontosságot. Minél fontosabb számunkra egy téma, annál pontosabban próbálunk beszélni és a küszöbértéket annál magasabbra emeljük. Azonban ha ez az érték túl magasra emelkedik előfordulhat, hogy képtelenek leszünk a szavakat kimondani. (Brocklehurst, Lickley, Corley 2013)

A VRT Hipotézis alapján ennek magyarázata az, hogy a beszédmotórium végrehajtási nehézsége akkor jelentkezik, amikor a beszélő világosan, pontosan kívánja átadni az üzenetet és emiatt a kibocsátási határérték emelkedik. (Brocklehurst, Lickley, Corley 2013)

5. Stammering Self-Empowerment Programme (SSEP) ismertetése az online elérhető változat alapján

Az online kurzust Brocklehurst (2013a) alapján ismertetem.

Az SSEP Online kurzust egy nemzetközi, dadogók számára létrehozott Facebook csoportban ajánlotta nekem Nancy Ausztráliából, akivel interjút is készítettem. Az online dadogás terápiákat manapság még nem alkalmazzák széles körben, de a jelen és jövő technikai vívmányai egyre kényelmesebb, praktikusabb, költséghatékonyabb megoldásokat nyújtanak az otthoni terápiák sikerességéhez. Mivel a dadogó személyek gátlásosak a beszédhelyzetekben, ezért segítséget nyújthat számukra egy olyan terápia, amely szakemberek által lett kifejlesztve, de otthoni környezetből, saját időbeosztással végezhető. A program jelenleg csak angol nyelven érhető el. Alkalmazása első sorban 15 éven felüli dadogóknak ajánlott. 10 éves kor felett szülői, vagy logopédusi segítséggel tanulhatóak meg a technikák.

A program hosszútávú célja, hogy együttműködjön a dadogókkal, kutatókkal, klinikusokkal, és egy új, hatékony módszerrel segítse a dadogás megszűnését és a folyékony beszéd elérését. Non-profit vállalkozásként a legtöbb ember számára elérhető. A program azon a dadogókkal való munka során szerzett tapasztalaton nyugszik, hogy a dadogóknak igényük van a problémájuk megértésére és szeretnének tenni és dolgozni a megszüntetéséért. Az SSEP könnyen és gyorsan elsajátítható technikát kínál, amellyel a mindennapi élet során történő elakadások ellenére is gördülékeny lehet a kommunikáció. Emellett önbizalmat erősít, amely a dadogás csökkenéséhez vezet. A programot 2012. szeptember 5-én a Community Interest Company(CIC)-ként regisztrálta Paul Brocklehurst és Laura Patryas.

CIC-ként elsősorban szociális célokat szolgáló cégeket lehet regisztrálni, melyek a bevételt a közösségbe, vagy a cég célkitűzéseire forgatják vissza.

Az SSEP online kurzust Angliában fejlesztették ki dadogók részére. Az online kurzust egy intenzív, személyes kurzus előzte meg 2012-2013 között. Ebből alkották meg az online kurzust, amely bárhol elérhető, saját időbeosztáshoz igazodik, újra és újra gyakorolható, levetíthető, de akár a kurzus egyes részei ki is hagyhatók. A kurzus teljesen ingyenes, ezért anyagi körülményektől függetlenül végezhető. Olyan dadogóknak készült, akik motiváltak, élvezik ha tanulhatnak valami újat és új ötleteket kaphatnak és szeretnék megérteni dadogásukat. A kurzus elméleti és gyakorlati

részből áll. Az elméleti rész legalább alapfokú ismerete és megértése a szerző szerint fontos a gyakorlati rész eredményes alkalmazásához.

Az online kurzus kezdetén egy kérdőívet kell kitölteni, amely információkat és anamnézist ad a dadogóról a szakembernek. A kurzust követően egy újabb kérdőív kitöltését javasolják, mely visszajelzésként szolgál a készítők felé és további fejlesztési irányokat ad. Ha valaki elakad a terápia során, E-mail-ben felveheti a kapcsolatot a készítővel, akik segítenek a haladásban.

A program eredeti változata megtalálható online, angol nyelven. A hatodik fejezettől kezdődően az online kurzus angol nyelvű diásorait és a hozzájuk tartozó hanganyagokat dolgoztam fel, hogy magyar nyelven is elérhető legyen, ezáltal gazdagítva a dadogás terápia közkinccset. Eredményhez az vezet, ha a terápia során a fejezeteket betartva, sorban haladunk. Szakemberek számára ez a dadogás ismertetését, majd a zenekari beszéd és az ugrás bemutatását és gyakorlását jelenti a páciensekkel, önképző dadogók számára pedig a dadogás elméleti hátterének megismerését, majd a technikák belsővé tételét és a gyakorlatok elvégzését. A terápia elméleti részét érdemes lehet kiegészíteni dolgozatom szakirodalmi áttekintésével.

5.1. Az SSEP technikái

5.1.1. Zenekari beszéd

Ez a zenekari beszéd (orchestral speech) a zenekari hangszeres játékra emlékeztet. Ha a zenész véletlenül rossz hangjegyet játszik, figyelmen kívül kell hagynia és továbbhaladnia a zeneműben, mivel a legfontosabb, hogy tartsa a tempót a karnaggyal és a többi zenésszel.

A technika használata során a beszéd nem akadozik, a szavakat könnyű kiejteni. Ez a hatás azonban csak a technika alkalmazása során fordul elő. Lényegében egy folyékony alakító (fluency shaping) technika, mint a ritmikus beszéd, vagy az elnyújtott beszéd, csak természetesebb hatású. Nem követeli meg, hogy ritmikusan beszéljünk, vagy elnyújtsuk a szavakat. A technika nem folyamatosan, hanem egyes esetekben segíthet, mint amikor előre megtervezett szavakat, mondatokat, akár egy teljes beszédet mondunk. Spontán beszéd során például úgy alkalmazható, ha ismétlődő szavakat, kifejezéseket használunk, vagy a hallgató nem értett egy szót és meg kell ismételnünk. Tehát fontos, hogy a technika alkalmazása során előre megfogalmazzuk mondandónkat.

A zenekari beszéd (orchestral speech) gyakorolása során, a ritmusra és előre haladásra kell koncentrálni. Az eljárás közben a figyelem középpontjába a ritmust kell állítani és nem a beszéd egyéb tényezőit, mint a pontosság, vagy a hallgató válaszreakcióinak figyelése. Mivel a zenekari beszéd során előre meg kell fogalmazni a mondatokat, a beszéd magasabb aktivációs szintre ér, így jó eséllyel meghaladja a kibocsátási küszöböt, mivel az előre megfogalmazott beszéd aktivációs szintje magasabb és kevesebb hibát tartalmaz. A hallgató könnyebben fogja megérteni, amit modnani kívánunk neki és csökken a felé mutatott kommunikációs hibára irányuló jelek száma azáltal, hogy eltereljük a figyelmet a saját beszédünk fonetikai pontosságáról. Azzal, hogy az előrehaladást részesítjük előnyben növeljük az elektromos agyi aktivitást és csökkentjük a kibocsátási küszöbértéket. Ha elég szigorúan tartjuk a ritmust, akkor a dadogás esélye minimálisra csökken. Azonnali folyékony beszédet eredményez, de csak átmenetileg, tehát a dadogást hosszú távon nem szünteti meg. Lényege, hogy nagyobb prioritást ad a beszélő a beszéd gördülékenységének, előre haladásának, mint a pontosságnak.

5.1.2.Ugrás

Az ugrás (Jump) egy olyan technika, amely segíti a blokkok hatékony, gyors megszüntetését. A technika alapját Marcel Wingate elképzelése adta, miszerint a dadogás elsősorban akkor következik be, amikor megpróbálja a dadogó személy a hangokat egymással kombinálni. Fontos megjegyezni, hogy nem számít a dadogás súlyossága, az emberek szinte minden esetben képesek kimondani izoláltan, vagyis elkülönítve a hangokat.

Ahelyett, hogy azt tanítanánk, hogy az elakadás során a dadogó küzdjön az együttes artikuláció (co-articulation) sikeréért, épp azt erősítjük benne, hogy hagyjon fel ezzel a kísérlettel és a következő hangot az előzőtől függetlenül fogalmazza meg. Miután megtanulta, a technikát nagyon egyszerű lesz alkalmaznia. Olyan, mintha átugrana egy blokkot ahelyett, hogy átrágná magát rajta. A szavak a technika eredményeként tördeltek lehetnek, de ennek ellenére is könnyű a hallgató számára a megértés. Mivel a görcsös elakadások a módszer alkalmazásával elhagyhatók, az önbizalom növekszik és így a másodlagos tünetek spontán csökkenése figyelhető meg. A hallgatóknak könnyű lesz figyelni a beszéd tartalmára, a dadogó beszédküzdelle helyett.

Az ugrás egyfajta blokk módosítás (block modification) és mint ilyen, sok hasonlóságot mutat a Van Riper féle “pull-out” technikával, azzal a különbséggel, hogy a pull out-nál alternatív megoldásokra törekszenek az együtt artikulált hangok kiejtésékor, míg az ugrás egyszerűen kihagyja ezeket.

5.2. Az SSEP eddigi eredményei

2015. szeptemberig összesen 52 ember töltötte ki az online tanfolyam kezdeti kérdőívét, de közülük csak ketten töltötték ki a legutolsót is, emiatt a nyomonkövetés nehézkes. Jelenleg a nyomonkövetési adatok gyűjtési módját próbálták megváltoztatni, mivel jelenleg nem lehet tudni, milyen mértékben volt eredményes az online-kurzus a résztvevők számára. A módosított nyomonkövetés eredményei 2016 év végén, 2017 elején várhatók, mert ekkor fognak visszajelezni az újabb résztvevők a kurzus elvégzését követő tapasztalataikról.

5.3. Tapasztalatok a kérdőívben adott válaszok alapján

Szerettem volna mellékletként csatolni a kérdőíveket, de ezek formátuma nem tette lehetővé a world dokumentumba való beillesztést.

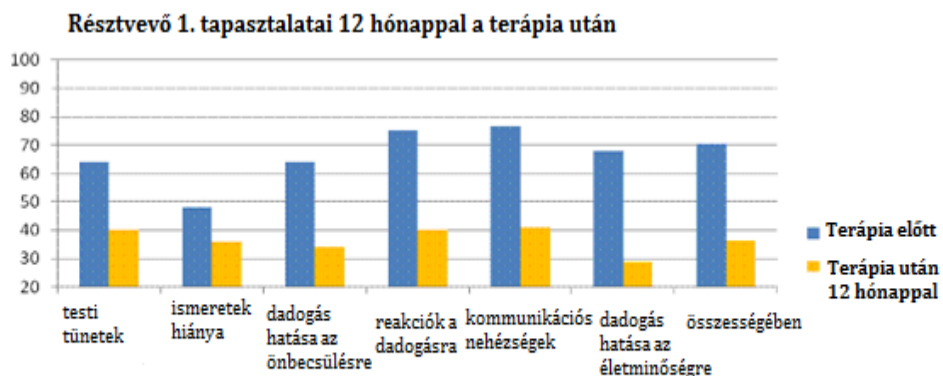
A kurzus megkezdése előtt kitöltendő kérdőív letölthető a <https://www.quia.com/sv/651329.html> címről. A kurzus befejezését követő kérdőív a <https://www.quia.com/sv/674702.html> webhelyen érhető el.

Az alább ismertetett adatokat Brocklehurst (2013b) kutatási adatai alapján készítettem.

5.3.1. Résztevő 1 tapasztalatainak elemzése

Anamnézis az első kérdőív alapján

28 éves szoftverfejlesztő férfi, aki 5 éves kora óta dadogott. Egész gyermekkorában logopédiai foglalkozásokra járt, utoljára körülbelül 18 hónappal azelőtt, hogy kapcsolatba lépett az SSEP-vel. Tünetei súlyosak voltak, ismétlések, indulat szavaknál fokozottan. Próbálta kerülni a beszédhelyzeteket és úgy érezte, hogy a dadogás visszatartotta a munkahelyi előmenetelben. Nehéz volt számára telefonon beszélni, különösen, ha gyorsan kellett intézni azt. Társas kapcsolataiban bizalmatlan.



1. ábra

Résztevő 1 véleménye a terápiáról:

A tanfolyam megtanította a dadogás hátterének elméletét, majd olyan technikákat, melyek segítségével kontrollálható és átugorható a lehetséges dadogás. Különösen az ugrás technika segített és az, hogy nem kell tökéletesen kimondanom a szavakat. Az ugrás technikát napi szinten használom és nem zavar már ha egy szó nem egészen tökéletes, egyszerűen csak figyelmen kívül hagyom a zavaró hangokat. Úgy érzem, a

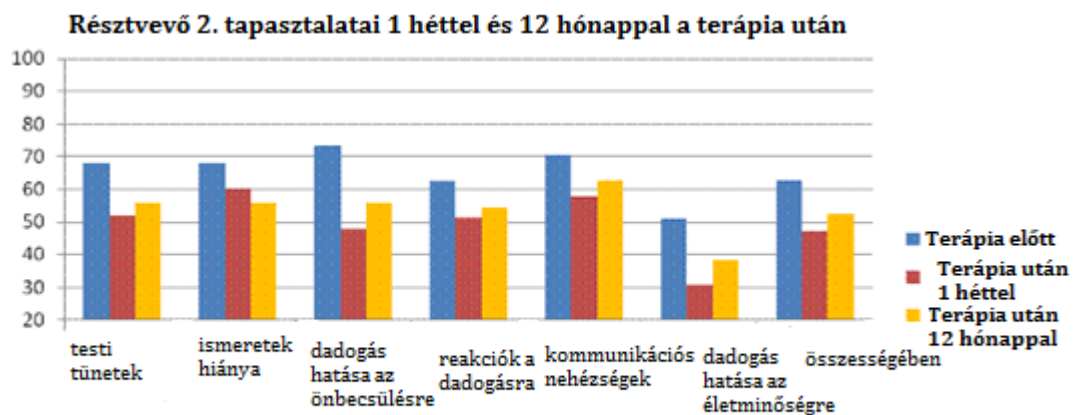
kurzus valóban segített a dadogással való küzdelemben és általában véve megerősítette az önbizalmamat. Még mindig dadogok, de ez már nem számít annyira, mióta megvannak az eszközeim ennek irányítására.

5.3.2. Résztvevő 2 tapasztalatainak elemzése

Anamnézis az első kérdőív alapján:

19 éves zene szakos egyetemi hallgató férfi, aki 6 éves kora óta dadog. 8-10 éves kora között járt logopédushoz, de azóta nem vett részt terápián. Nem sok változás történt az életében az elmúlt évtizedben, de elég széles határok között változik a dadogása napról-napra.

A tanfolyamot megelőző interjúban magát bemutatva azt mondta, hogy dadogása közepesen súlyos, nyílt tünetekkel, elsősorban több, gyors szórész ismétléssel nyilvánul meg. Nehézséget jelentett számára a nyilvános beszéd, telefonálás, éttermi rendelés. Megemlítette, hogy nagyon fontos neki mit gondolnak róla az emberek, amikor dadogásával szembesülnek. Kellemetlenül érinti a dadogása és nem akarja, hogy az emberek tudjanak róla.



2. ábra

Résztvevő 2 véleménye a terápiáról:

A SSEP során rengeteg információt kaptam arról, hogy mi okozza a dadogásomat és ez már önmagában segített abban, hogy képes legyek kezelni. A tanult technikák hasznosak és néhányszor alkalmaztam már de (és ez nyilvánvalóan egy személyes, szubjektív dolog) azt találtam, hogy vannak sokkal nagyobb személyes / mentális akadályok és ezek a technikák, mint az ugrás csak egy gyors javítást végeznek, de nem szüntetik meg a dadogást.

5.4. Interjúk

5.4.1. Interjú Paul Brocklehursttel, a program kidolgozójával

Hogy kezdett foglalkozni a dadogással?

Mivel gyermekkoromban súlyosan dadogtam szüleim különféle terápiákra küldtek, beleértve a pszichodinamikus pszichoterápiát pszichiáterekkel, logopédiai terápiát több logopédussal, szép kiejtés gyakorlással és hipnoterápiával. Egyik sem segített rajtam. Aztán 1973-ban, amikor 15 éves voltam részt vettem Londonban egy intenzív kurzuson, melyet Dr Yorkston, pszichiáter tartott. Olyan viselkedésterápiával dolgozott, amely magába foglalta a módszeres deszenzibilizációt. Az ő megközelítése teljesen más volt, mint más terapeutáké, akikkel valaha találkoztam. Elkezdett megtanítani arra, amit a dadogásról érdemes tudni. Behaviorista szemlélet szerint magyarázta a dadogást. Úgy tartotta, hogy a dadogást kondicionális tanulással sajátítottam el. Az 1970-es években a behaviorista szemlélet új volt és a kognitív pszichológiát még nem fejlesztették ki. Elmagyarázta Wendell Johnson „Diagnosogenic Theory” alapján a dadogás eredetét. Sokat segített annak megértésében, hogy nem az én hibám. Ennek ellenére továbbra is súlyosan dadogtam. Dr Yorkston terápiája ébresztett azonban bennem vágyat a dadogás kutatására. Ennek következtében 18 évesen elkezdtem tanulni a Southhampton Egyetem orvosi karán. A dadogásom viszont annyira súlyos volt, hogy két év után otthagytam a szakot, mert úgy találtam, hogy nem tudok majd a páciensekkel kommunikálni. Amikor 21 éves lettem elkezdtem gyakorolni a mindfulness(tudatosság, éberség) meditációt. Ez volt az első alkalom, hogy súlyos dadogásom csökkent egy kicsit. Végül 42 éves koromra sikerült nagy fokon irányítanom a dadogásomat. Ekkor döntöttem úgy, hogy logopédus leszek. A logopédia diplomát 2008-ban szereztem, majd azonnal megkezdtem tanulmányaimat a mester fokozatért, amit egy doktori(PhD) követett 2012-ben. A dadogás kutatásában 2008-tól veszek részt és 2010 óta oktatom a logopédus hallgatóknak az Edinburgh-i Queen Margarets Egyetemen.

Hogy alkotta meg a programot?

A programot az egyetemi órákon tartott előadásaim alapján fejlesztettem ki úgy, hogy alkalmas legyen dadogók oktatására. Dr. Robin Lickley a Queen Margaret Egyetem professzora, aki pszicholingvisztikával foglalkozik és fő területe a beszéd és nyelvi hibák és a normális diszfluencia közötti kapcsolat. Az ő és az én munkásságomat is erősen befolyásolta Postma és Kolk „Covert Repair” és Vasiç and Wijnen „Vicious

Circle”hipotézise. Vele együtt egy olyan megközelítést dolgoztunk ki a dadogás oktatására, amelyet más egyetemeken nem alkalmaznak. Arra összpontosítottunk, hogy a beszélők akkor akadnak el, amikor próbálják beszédhibájukat javítani. Részletes magyarázatot a “Revisiting Bloodstein’s Anticipatory Struggle Hypothesis” cikkünkben kaphatnak a mélyebben érdeklődők.

A saját dadogásoddal kapcsolatos tapasztalatok segítettek téged a program kidolgozásában?

Igen, határozottan. Írtam erről egy rövid cikket, melyet a British Stammering Association’s magazine-ban publikáltam 2002-ben.

Az SSEP egy regisztrált program az Egyesült Királyságban?

Nem. A programot Community Interest Companyként regisztráltuk. Bár az elméleti modul anyagát logopédusok és egyetemi tanárok is használják, egyelőre nincs elegendő bizonyíték a két terápiás technika (ugrás és zenekari beszéd) hatékonyságára ahhoz, hogy a Nemzeti Egészségügyi Ellátásban(NHS) dolgozó logopédusok és szakemberek a Royal College of Speech and Language Therapists ajánlásával alkalmazhassák. Reméljük, hogy a jövőben elegendő bizonyíték fog felhalmozódni ahhoz, hogy az RCSLT akkreditálja. Ehhez azonban több évre van szükség.

Az SSEP népszerű az Egyesült Királyságban? Mely programok a legnépszerűbbek?

Az SSEP még nem ismert széles körben és még a fejlesztés korai stádiumában van. A kérdőívezés segítségével az idei évtől (2016) tudunk hasznos adatokat kapni az online-program használóitól.

Jelenleg az Egyesült Királyságban a következő terápiák a legnépszerűbbek:

Dadogó gyermekeknek: Parent- Child Interaction Therapy(PCIT), Lindcombe Therapy. Dadogó serdülőknek, felnőtteknek: Block Modification Therapy (Van Riper alapján), Mindfulness Therapy, a McGuire Programme és a Starfish Programme, illetve az önsegítő mozgalom.

Sajnos a kormány megszorításai a nemzeti logopédiai ellátást dadogók számára csökkentették az utóbbi években, így több olyan terület is van az Egyesült Királyságban, ahol nem érhető el ingyenes terápia. Továbbá a minőségi logopédiai ellátás a dadogók számára szintén elég rossz a nem megfelelő képzés és finanszírozás miatt. A logopédusoknak nincs elegendő idejük a pácienssel ahhoz, hogy jelentős javulást érthessenek el. Következésképpen az önsegítő mozgalom egyre fontosabbá válik a

dadogók számára. meggyőződésem, hogy a jövőben az önsegítő mozgalom (self-help movement) lesz a fő forrása és segítsége a dadogóknak.

Mesélne nekem a kurzusról?

Tulajdonképpen először 2014-ben tettem online elérhetővé a kurzust, amelyet megelőzően személyes kurzusokat tartottam Manchesterben. Habár az intenzív kurzus hatékonyan oktatta a két folyékonyság növelő technikát, azonban nem voltak alkalmasak az elmélet átadására. Az online kurzus előnye, hogy az emberek a saját időbeosztásukhoz igazíthatják és újra és újra olvashatják és tanulhatják az anyagokat, amíg megfelelően megértik a tartalmát.

Amikor először tettem elérhetővé a kurzust online (2014) a három modul sorrendje más volt. Az emberekkel az Orchrestral Speech és Jump technikákat ismertettem meg a kurzus elején. Úgy gondoltam, hogy a technikákon keresztül tudják majd elsajátítani az elméletet, de rájöttem, hogy az emberek csak a technikákat tanulták és nem törődtek az elmélettel. Ezért 2016 januárjában megváltoztattam a kurzus elemeinek sorrendjét úgy, hogy az elméleti modullal kezdődjön. Azóta úgy tűnik, hogy valóban foglalkoznak az elméleti modullal mielőtt belekezdenek a két technika tanulásába. Tapasztalataimból kiindulva úgy gondolom, hogy ez nagyon fontos, mivel az embereknek szükségük van az elméleti háttér ismeretére, hogy képesek legyenek megérteni a két technika működését. Általánosan elmondható, hogy minél többet tudnak a dadogás természetéről, annál könnyebb lesz nekik megérteni, hogyan tudják legegyszerűbben kontrollálni azt.

Arra következtettem a visszajelzések alapján, melyet három résztvevőtől kaptam, hogy a kurzus sikeresen elmélyíti a résztvevők dadogással kapcsolatos ismereteit, habár egyelőre előrehaladást nem jeleztek a dadogás javulásával kapcsolatban. Reményeim szerint ez a javulás az elkövetkező hónapokban, talán 6-12 hónap múlva fog megmutatkozni, amikor megkérem őket, hogy töltsék ki a következő kérdőívet, melynek témája, hogy milyen mértékben javult a dadogásuk.

Az elmúlt pár hónapban Nancyvel tartottam a kapcsolatot, rendszeres Skype beszélgetéseken keresztül és nyilvánvalóvá vált számomra, hogy nehezen tudta elsajátítani a Jump alapköveit és csak most kezdi átugrani a beszéd közbeni elakadásokat. Nyilvánvalóvá vált számomra, hogy találnom kell egy jobb módszert a Jump oktatására. Ez nagyon fontos, mert végsősoron a Jump az a technika, amely a leginkább képes a dadogást kontroll alatt tartani és az a gyanúm, hogy mások is

tapasztalni fogják azokat a nehézségeket a Jumppal kapcsolatban, melyeket Nancy jelzett felém.

Úgy hiszem, hogy a jelenlegi kurzusból profitálnak az emberek, mivel jobban megérthetik a dadogásuk természetét és ez a tudás segít nekik az önbizalmuk megerősödésében. Arra törekszem, hogy még több dadogón segítsen a kurzus, ezért a jövőbeni tervem, hogy fejlesztem az ugrás modult és igyekszem találni egy kielégítő utat arra, hogy közvetlenül segíthessem a résztvevőket, például Skypeon keresztül annak érdekében, hogy megbizonyosodjak róla, hogy megfelelően sajátítják el az ugrás technikáját.

Egy másik probléma, hogy a legtöbb ember nem töltötte ki a kérdőíveket és nem adtak visszajelzést. Következésképpen nem tudhatom, hogy a kurzus segített-e nekik, vagy sem. Ennek talán az az oka, hogy nem az ajánlott sorrendben, szisztematikusan haladtak, ezért úgy gondolták, hogy nem végezték el megfelelően a kurzust ahhoz, hogy visszajelzést adhassanak, vagy egyszerűen nem tartották ezt fontosnak. Bármilyen is az oka, lehetséges, hogy a kurzus sokkal több embernek segített, mint ami a visszajelzésekből kiolvasható.

5.4.2. Interjú Nancyvel, az online kurzus egyik résztvevőjével

Bemutatnád magad néhány szóval?

Nancy vagyok. Segítek az embereknek az otthoni és lakáson kívüli dolgok intézésében. A legtöbb kliensemnek problémája van az angol nyelvvel, vagy nem képes már beszélni. Ez a saját beszédprodukciónra jó hatással van. 14 évig zongorát oktattam. Manapság aktívan jógázom és egyéb egészséggel kapcsolatos, szervezett programokon segédkezem, edzésekre járok, úgymint jive és square dance, erőltetett séták, kerékpározás, tornaterem. Imádok utazni és több dadogóknak szervezett világtalálkozásokon részt vettem már.

Mesélnél nekem az online kurzus során szerzett tapasztalataidról?

Csak jó dolgokat mondhatok a kurzusról. Az elmúlt néhány hónapban rengeteg munkát és energiát fektettem a kurzusba. Ehhez szükségem volt elszántságra, kitartásra és Paul segítségére. A befektetett munka megtérülni látszik az alapján, ahogy mások véleményezik a beszédemet. Ez biztató, de még az elején járok és tudom, hogy az idő fogja eldönteni, hogy alakul végül. Én mindenesetre optimista vagyok. Röviddel azután, hogy elkezdtem az online kurzust egy előadásra kellett felkészülnöm, melyhez Paultól iránymutatást és visszajelzést kaptam. Az előadáson valóban teljesen folyékonyan

beszéltem. Ezt követően három hétig nem dadogtam, de akkor újra elkezdődött. Az igazi munka ekkor kezdődött.

Milyen problémák merültek fel a kurzus során?

Az ugrás elméletben igazán egyszerűnek tűnik, de a valóságban nem az. Nehezen alkalmaztam a valós élethelyzetekben. Többször próbáltam időszakosan alkalmazni, de valamilyen oknál fogva nehezen fenntarthatónak találtam és kicsit kényelmetlennek. Paul Skype beszélgetések alkalmával segített gyakorlatias megoldásokat nyújtani az ezzel kapcsolatos problémáimra.

Hogyan segített téged Paul a kurzus során?

Az online kurzus keretein belül megosztott információkat érdekesnek és informatívnak találtam. Paul olyan beszédpatológus, aki felülmúlja bármelyik másikat, akivel dadogásom kapcsán találkoztam. Nagyon érzékenyen reagál a betegekre és rám. Gyakran skypeoltunk, általában minimum heti néhány alkalommal. Közben videómintákat készített a beszédemről. Nagyon hasznosnak találtam, hogy láthattam pontosan mit és hogyan csinálok beszéd közben. Nagylelkű és reális visszajelzést nyújtott nem csak Skypeon keresztül és a videóminták segítségével, hanem egy átfogó, négy oldalas reporttal is. A videók meglehetősen sokkoltak először, így nagyon motiváltak, hogy változtassak a beszédtechnikámon.

Mi indított el, hogy elkezd az online kurzust?

Az egyetlen másik beszédtechnika, amit tanultam a „smooth speech”. 19 éves voltam és ez volt az első alkalom, hogy bármiféle logopédiai terápián résztvettem. Ez egy két hetes, intenzív tanfolyam volt, 1984-ben, Ausztráliában. Néhány hónappal a tanfolyam után a szokásos dadogó beszédem újra előkerült és azóta megtanultam együttélni vele. Úgy döntöttem megpróbálom az online kurzust, miután hallottam Pault beszélni. Paullal tartottam a júniusban szervezett Walk and Talk eseményén, melyen láthattam őt a gyakorlatban, az ugrás használata közben. Nagyon inspiráló volt számomra látni, hogy a beszéde higgadt és nyugodt, épp olyan, mint amilyenre törekszem. Nagyon tetszett, ahogyan az ugrást alkalmazza, mivel közben természetesnek és nyugodtnak hat.

Miért nem mentél logopédushoz 19 éves korod előtt?

Azért nem mentem előtte logopédushoz, mert a szüleim úgy gondolták, hogy szándékosan dadogok és bármikor abba tudom hagyni. Sokat költöztünk, sok különböző iskolába jártam. Miután az egyik iskolában azt javasolták a szüleimnek, hogy

keressenek számomra megfelelő terápiát, a szüleim megalkották a sajátjukat. Amikor dadogtam a “terápiákon” megütötték a fejem.

Ért más kellemetlenség is a dadogásod miatt?

Igen, mindig kellemetlenül éreztem magam a dadogásom miatt, különösen amikor kisgyermek voltam. Többet bántottak miattam otthon, mint az iskolában. Büntetni kezdtem magam a dadogásomért, ütlegeltem magam és kifejtettem egy sor másodlagos tünetet. Pislogás, ajak harapdálás, lábdobogás, önmagam csipkedése, arc, comb, stb. pofozása. Ahogy egyre idősebb lettem a figyelmem más irányba fordult. Aktívan kezdtem zongorázni és zongora szakos egyetemi hallgató lettem. Visszatekintve az életemre úgy gondolom, hogy sohasem voltam képes eléri a képességeim határait részben a dadogás, részben pedig az önértékelési problémáim miatt. Mindig vágytam a pozitív visszajelzésekre a szüleim részéről és ennek érdekében próbáltam nekik megfelelni. Csak azután értettem meg, hogy ez a vágyam lehetetlen volt, amikor már mindketten meghaltak és az irányukba tett próbálkozásokat is csak ekkor fejeztem be.

A szüleim nem örültek annak, amikor 19 évesen elkezdtem a Smooth Speech intenzív kurzust. Azt mondták, hogy más dolgokra kellene koncentrálnom. Ennek ellenére meghívtam őket az utolsó nap tartott előadásunkra, hogy lássák az új beszédemet. Nem érdekelte őket. Fenntartották véleményüket, miszerint nem kellene törődnöm a beszédemmel. Tulajdonképp így is tettem onnantól kezdve egészen az online terápia megkezdéséig. Azért kezdtem el a kurzust, mert az emberek azt kezdték mondani, hogy újra nem értik a beszédemet. Az intenzív kurzust követően csatlakoztam egy helyi dadogás- csoporthoz.

Hogy érzed magad a zenekari beszéd használata közben?

A zenekari beszéd helyett a szótagoló beszéd technikát alkalmazom, ez számomra egyszerűbb. Az egyedüli eset, amikor alkalmazom, ha nem értenek engem és meg kell ismételnem magam. Az elmúlt hónapokban amúgy sem lett volna lehetőségem használni, mert már sokkal folyékonyabban beszélek. Nincs rá szükség.

Mit kedvelsz a kurzusokban?

Amit kedvelek, hogy a technikáktól nem hangzok mesterkéltnak. Nem kell fura hangon megszólalnom, vagy lelassítanom a beszédemet, nem kell trükközni beszéd során.

Hogy emlékszel az iskolai évekre?

Az középiskolai éveim nagyszerűek voltak, köszönhetően két közeli barátnak és megértő tanárainknak. Az egyik tanár a szárnyai alá vett és segített rámutatni az erősségeimre és kibontakoztatni a zenei tehetségem. Szóval az iskolai kórusban és a zenekarban is aktívan résztvettem.

Mit tanácsolnál gyermek dadogók családjának?

1. Amennyire lehetséges, próbáljanak olyan környezetet létrehozni otthonukban, ahol a gyermeknek nem kell nyomás alatt beszélnie.
2. Legyenek nagyon türelmesek!
3. Teremtsenek lehetőséget az otthoni beszélgetésre! Akár „beszélő bot” játékkal, amikor a bot körbejár és mindig az beszél, akinél van.
4. A család tagjai tanuljanak és mutassanak empátiát!
5. Az iskola megkezdése előtt beszéljenek a tanárokkal a gyermek dadogásáról!
6. Nyújtsanak minél több információt az osztályfőnöknek a dadogásról, akár logopéduson, vagy egy helyi segítő csoporton keresztül!
7. Csatlakozzanak egy dadogó gyermekeket támogató csoporthoz!
8. Vegyék fel a kapcsolatot olyan szülővel, akiknek szintén dadogó gyermekük van!
9. Beszéljenek nyugodtan a gyermek dadogásáról!
10. Keressenek logopédusi segítséget, tájékozódjanak a lehetőségekről!

6. SSEP terápia: Elméleti modul

Az elméleti modul bemutatását Brocklehurst (2013c) online kurzuson keresztül elérhető hanganyagok és diasorok alapján végeztem.

Az elméleti modulban a dadogók megismerkedhetnek a dadogás okaival, a rejtett dadogással, a másodlagos tünetekkel és a dadogás mechanizmusával, a kognitív megközelítéssel és a hangszalag zárhangokkal.

A terápiát szükséges elmélettel kezdeni, de közben is vissza lehet térni ide, hogy segítsen az újonnan felmerülő kérdések tisztázásában. Ha szükséges és a dadogó elakad a terápia során, akkor E-mailben kommunikálhat a mentorokkal. Az első modul elmagyarázza, mi zajlik a háttérben, amikor valaki dadogni kezd. Nagyon fontos kiemelni, mivel a szerző is többször ismétli önmagát, hogy az elméleti modult nem szabad átugrani, mert ez a terápia hatékonyságát ronthatja. A modul a dadogás elméleti megközelítésével foglalkozik a következőket részletezve: a dadogás okai, rejtett dadogás, másodlagos tünetek, a dadogás mechanizmusa, kognitív terápias megközelítések, hangszalag-zárhangok. Az elméleti modul végeztével egy kérdőívet kell kitölteni, amely az elméleti részben elsajátított tudást ellenőrzi.

6.1. A dadogás okai

6.1.1. Rizikófaktorok

A rizikófaktorok növelik a dadogás valószínűségét, viszont fontos megjegyezni, hogy a populáció kis száma szenved beszéd-folyamatossági zavarral annak ellenére, hogy a kockázati tényezők akár hatványozottan fennállnak egyes embereknél, akik mégsem dadognak. Több rizikófaktor létezik, de a szerző ötöt ismertet.

A család történetében előforduló dadogás, különösen akkor, ha egy, vagy több első fokú rokon, mint testvérek, szülők is dadognak, növeli a dadogásra való hajlam kockázatát.

A két és fél- hat év közötti gyermekek esetén gyakrabban tapasztalhatóak a dadogás tünetei. Legtöbb esetben a tünetek a kor előrehaladtával megszűnnek. Nem lehet biztosan tudni, hogy miért épp ez a korosztály a legveszélyeztetettebb. Magyarázat lehet, hogy ebben az időszakban a gyermekek verbális képességei rohamosan fejlődnek, és ez a fejlődés hajlamosítja őket a beszédben ejtett hibákra. Szintén ezen időszakban, a gyermekek elkezdik nyomon követni a saját beszédüket, ezért a beszédhibák könnyedén

tudatosulhatnak. Minél későbbi életkorban jelenik meg a dadogás, annál valószínűbb, hogy fennmarad, mert a dadogástól való félelem és az elkerülés mélyíti a problémát.

A *fiúk, férfiak* körében háromszor gyakoribb a dadogás előfordulása, melynek okát ma még nem ismerjük. Ugyanakkor érdemes megjegyezni, hogy a fiúk verbális kommunikációs képességei elmaradnak a lányokétól és ez hajlamosíthat a zavarra.

A *beszéd során elkövetett hibák száma*, mint pontatlanabb artikuláció, fonológiai, szintaktikai hibák gyakoribbak a dadogók esetében. Még nem teljesen tisztázott, hogy a beszéd során elkövetett hibák hajlamosítanak a dadogásra, vagy a dadogás hozadéka a hibázás. Az a megfigyelés, hogy a gyermekek gyakran kezdenek dadogni, ha hibáznak a beszéd során azt sugallja, hogy a beszédhibák hajlamosítanak a dadogásra.

Az *agykárosodás is* hajlamosíthat dadogásra. Leggyakrabban ez idősebb emberek stroke-ja után figyelhető meg, hogy néhány héttel a sérülés után dadogva kezdenek beszélni. Ilyen esetekben gyakoriak a nyelv- és beszédkárosodások, mint az afázia, apraxia.

6.1.2. Hosszú távú hatás

A dadogás okait érdemes két csoportra osztani. *Hosszú távú okai* lehetnek múltbéli események, állapotok, körülmények, gyengeségek. Lehetséges, hogy ezek hosszasan jelen voltak a személy életében, mielőtt elkezdett ténylegesen dadogni, vagy örökölte őket. A disztális tényezők hosszú idő után fejtik ki hatásukat. Ezzel szemben a *rövid távú okok* rövid időn belül váltják ki, vagy triggerelik a dadogást, vagyis beindítják annak folyamatát. A genetika a hosszú távú okok közé tartozik, így egypetéjű és kétpetéjű ikrek vizsgálatával is kutatható egyezési skálák (konkordancia scale) segítségével. A tényleges egyezési arány egypetéjű ikreknél 72%, míg a kétpetéjű ikreknél 9%, ami arra utal, hogy a gének fontos szerepet játszanak a dadogás kialakulásában. Széles körben elfogadott, hogy az egyezési arány az egypetéjű ikrek esetén azért nem 100%, mert genetikusan csak a hajlam öröklődik, de a dadogás tényleges kialakulása attól függ, hogy ezt követően mi történik az ember élete során. A genetikai öröklődés és a dadogás kapcsolatát kutatva még hosszú utat kell megtenni.

Hajlamosító tényezők(távolabbi okok)

Szinte biztosan kijelenthető, hogy a dadogásra való hajlam öröklődik, de hogy pontosan mely tényezőkkel, nem tudjuk biztosan.

Három olyan agyi különbséget mutat be a szerző, amely agyi képzőanyagok vizsgálataival kimutathatók. Ezek az Abnormális dopamine anyagcsere, nem megfelelő fehérállomány, károsodott kisagyi funkciók.

Joseph Wu és mtsi 1997-ben képzőanyagok vizsgálataival kiderítették, hogy *magasabb a dopamine szint* a limbikus rendszerben, az agy prefrontális részében és a hallókéregben. Ezen régiók szerepe jelentős a beszéd során. Tehát felmerül a kérdés, hogy a magas dopamine szint az agy említett részeiben hajlamosít a dadogásra úgy, hogy fokozza az agyi aktivitást, amely túlzott érzékenységet és reakció készséget eredményezhet a beszéd során. Ez a nagyfokú érzékenység destabilizálhatja a beszédmechanizmust és a nyelv és beszéd megfelelő időzítését, így növeli a beszéd során elkövetett hibák számát. Emellett a magas dopamine szint azt is eredményezheti, hogy a beszélő hiper- tudatossággal érékeli beszédhibáit, ami szintén tovább rontja a beszéd folyékonyságát. A dopamin szint jelentőségére további bizonyítékként szolgálnak azon tanulmányok, melyek azt vizsgálják, hogy mi történik olyan terápiák során, amelyek a dopamine-szintet növelik, vagy csökkentik. Észrevették, hogy a Parkinson-kór kezelésére gyakran használt L-dopa, amely növeli a dopamine szintet, alkalmazása során több esetben előfordult, hogy a korábban, gyerekkorban dadogó, de már gyógyult személyek dadogása minden dopamine adagot követően előjött. Ezzel szemben az antipszichotikus szerek a dadogás tüneteinek 90%-át csökkentik, mivel ezek a gyógyszerek úgy fejtik ki hatásukat, hogy blokkolják a dopamine receptorokat az agyban. Mivel ezen gyógyszerek számos mellékhatással rendelkeznek, ezért nem használják őket a kezelések során.

A dopamine vizsgálatok miatti újabb agyi képzőanyagok eljárások során felfedezték, hogy dadogók esetén a ventrális premotoros kéreg mögötti kiterjedésben csökkent a fehérállomány. A fehérállomány szerepe az idegi impulzusok továbbítása. A ventral premotor cortexnél a fehérállomány hiányossága azt eredményezheti, hogy a személy nem képes megfelelő izommozgásra a beszéd pillanatában, mivel a jelátvitel zavart.

Képzőanyagok vizsgálata során a kisagy, mely a térbeli és időbeli izommozgás koordinációjáért felelős, szerkezetét és működését vizsgálva azt találták, hogy csökkent mértékű a fehérállomány a kisagyi kocsányokban és túlzott kisagyi aktivitás észlelhető a beszéd során dadogók esetében. Nincsenek pontos információk arról, hogy miként befolyásolják a kisagyi rendellenességek a beszédet, de mivel a kisagy felelős az izommozgások irányításáért, ezért zavara pontatlan, ügyetlen beszédet eredményez a beszédmozgások során.

6.1.3. Az eltűnt, de nem elfeledett hipotézis

A ventrális premotoros kéreg fehérállományának hiányossága, az elégtelen dopamine anyagcsere és a kisagyi kocsányok rendellenességei a dadogás fő távoli okai. Ezen rendellenességek különböző mértékben és számban jelentkezhetnek a dadogóknál. Valószínű, hogy mind három tényező hasonló hatást gyakorol a személyre. Beszéde pontatlanabb és több hibát tartalmaz, ami miatt a hallgatók nehezebben értik meg, ezért megpróbálja elkerülni a beszédhelyzeteket, vagy próbál pontosabban, érthetőbben beszélni, ami valószínűbbé teszi a dadogást. Ördögi kört hoz létre, mely már nem függ attól, hogy mi van a dadogás hátterében, önfenntartó lesz. A háttérben húzódnak az életkor előre haladtával csökkennek, eltűnnek. Ilyen a fehérállomány környékén található sejt axonok hiánya, mely tizenéves korra normalizálódik. Hasonlóképpen a dopamine-szint természetes módon csökken, mely következtében a dopamine miatti túlérzékenység megszűnik. Valószínűsíthető, hogy azok a kezdetben jelenlévő mögöttes károsodások, melyek hajlamosítják a gyermekeket a dadogásra, idővel maguktól megoldódnak, de a gyermek addigra már kifejleszti magában a beszédre való félelmet, amely fenntartja a dadogást.

6.1.4. A beszéd során elkövetett hibák és a dadogás kapcsolata

A beszédhelyzetességi zavarok nem beszédhibák, azonban az emberek megakadásokkal reagálhatnak, ha megpróbálják elkerülni, megelőzni, vagy javítani a beszédhibákat. A beszédhibák javítási kísérlete (vagy elkerülése) dadogáshoz vezethet.

Mivel a beszéd során elkövetett hibák félreértéseket, problémákat okozhatnak, ezért ügyelünk arra, hogy ne kövessük el őket. Ehhez arra van szükség, hogy monitorozzuk beszédünket és hallgatóink reakcióit. Minél fontosabb számunkra, hogy a hallgató megértse minket, annál éberekben figyeljük a teljesítményünket. Mivel a dadogók több hibát követnek el a beszéd során, ennek megfelelően erősebben koncentrálnak beszédprodukciónkukra is. Amikor szembesülnek a hibával, próbálnak korrigálni, vagy elkerülni azt. Minél több hibát próbálnak kijavítani, vagy megakadályozni, annál valószínűbben lesz zavar a beszéd gördülékenységében. Postma és Kolk az 1990-es években kutatásokat végeztek. Azt vizsgálták, hogy a dadogók beszédhelyzeti elakadását a beszéd során szignifikánsan több hiba okozza-e. Kutatási eredményeik nem voltak meggyőzőek, de az utóbbi időben Martin Corley és társai dadogókat és nem dadogókat arra kértek, hogy mondjanak el egymás után többször egy nyelvtörőt (longue-twister). Úgy találták, hogy a dadogók kétszer annyi hibát vétettek,

mint az általában folyékonyan beszélők még akkor is, amikor szájmozgás nélkül, belső beszéddel kellett elmondaniuk azt. Legjellemzőbb hiba, hogy rossz sorrendben ejtették ki a hangsorokat, de más típusú hibák is előfordultak. A vizsgálat azt mutatja, hogy a dadogók általános szóformáló pontossága és precizitása gyengébb. Az artikulációs mozgások különbségeit vizsgálta Kleinow és Smith 2000-ben dadogók és nem dadogók között. Többször kellett elismételniük a vizsgálati alanyoknak ugyanazt a mondatot: Vegyél Bobby egy kutyust! Eközben érzékelőket helyeztek a homlokukra és az alsó ajakra. Amikor a dadogókkal hosszabb, vagy bonyolultabb mondatokat mondtak ki, az artikulációs variabilitás aránytalanul nagy lett. Az artikuláció fokozódása is összefüggésben lehet a dadogással, de ehhez további vizsgálatokra lenne szükség. Viszont a vizsgálat során beigazolódott az elképzelés, miszerint a dadogók artikulációs mozgásai szegényesebbek, mint a folyékonyan beszélő embereké. Az artikulációs mozgások pontosabbak, ha lassan, óvatosan beszél a beszélő, így kevesebb a beszédhibák valószínűsége is. Minél óvatosabb a beszélő, annál akadozóbb és lassabb lesz a beszéde. Mivel az életben vannak olyan helyzetek, ahol nincs idő erre a lassú beszédre, ezért a beszédhibákat és pontatlanságokat tudomásul véve érdekesebb lehet egy kompromisszumos megoldást választani, amely ez esetben az, hogy elfogadja, hogy kisebb mértékű egyértelműsége és pontosságra törekszik, mint egyébként. Tehát az elakadás nem minősül beszédhibának. Éppen ellenkezőleg, az emberek beszéde akadozóvá válhat, ha megpróbálják elkerülni, javítani, vagy megelőzni a beszédhibákat. Ha a beszélő kevésbé ügyel a pontosságra előfordulhat, hogy lényegesen folyékonyabban fog beszélni. Néha ugyan félreértésekhez vezethet, de a beszédhelyzetekben a folyékonyosság kompenzálja a beszédhibát és így eredményesebb lehet a kommunikáció.

6.2. A rejtett dadogás

A dadogók többsége megpróbálja elrejtetni dadogását és ennek érdekében elkerülési stratégiák széles repertoárját fejlesztik ki. Sok dadogó úgy érzi (helyesen, vagy sem) erre azért van szükség, hogy ne különböztessék meg őket hátrányosan. Mások azért, mert azt gondolják, hogy ez személyiségük egy nem kívánatos gyengesége. Bármelyik módon is, de a dadogás elrejtése olyan kognitív terhet ró az egyénre, hogy az károsíthatja a kommunikációs képességet és növelheti a dadogásra való hajlamot. Vitathatatlan, hogy a kutatás és az oktatás a legjobb módja annak, hogy csökkentjük a vágyat a dadogás elrejtésére. Kutatások, melyek világosan mutatják,

hogy a dadogás nem személyes, vagy erkölcsi elégtelenségből ered. Oktatás, amely a hibás képzeteket eloszlatja a dadogókról. Amíg a társadalom visszajelzései továbbra is azt a hitet erősítik a dadogókban, hogy a dadogás miatt ők gyenge, vagy nem megfelelő személyiségek, addig a dadogók továbbra is motiváltak lesznek dadogásuk leplezésében. Az enyhe tünetekkel (blokkok, ismétlések, hosszabbítások) élő dadogók könnyebben képesek elrejteni dadogásukat, ezért ők megpróbálják elrejteni azt és úgy tesznek, mintha nem is dadognának. Így paradox módon gyakran az enyhébb tünetekkel rendelkező dadogók jobban szenvednek az alacsony önbecsüléstől, negatív gondolatoktól és érzésektől, mint akiknek nyílt dadogásuk és komoly tüneteik vannak. A terapeuták és kutatók gyakran különválasztják a nyílt és rejtett dadogást, pedig pontosabb úgy gondolni a rejtett dadogásra, mint egy nyílt- zárt kontinuum részére. Így például a súlyosan dadogók kerülnek a beszédet, dadogásuk olyan súlyos, hogy az nem rejthető el. Középsúlyosan dadogók képesek lehetnek elrejteni dadogásukat bizonyos emberek elől, általában a család és baráti kör tagjai elől, mások elől viszont nem. A dadogók harmadik csoportjának tünetei olyan enyhék, hogy sikerül elrejteni a dadogás tényét mindenki elől. Ennek eredményeként gyakran szenvednek attól, hogy nem képesek bizalmukba engedni másokat. Vitathatatlan, hogy a dadogás elrejtése egyes esetekben a legjobb döntés, mivel néhány ember és kultúra a dadogást gyenge karakterhez, tisztességtelen személyiséghez, személyiség zavarokhoz, démonokhoz, stb. társítja. Amikor a dadogás elrejtése az életminőség rovására megy, akkor a rejtett dadogást betegségnek lehet tekinteni.

6.2.1.A rejtett dadogás kialakulása

Amikor a dadogás először jelentkezik, a dadogó még nincs tudatában, hogy meg fog történni, ezért a dadogás először mindig nyilvánvaló. Amikor többször előfordult már, akkor a dadogó elkezd felismerni a mintát, ami alapján előre tudja mikor és hol fog bekövetkezni a dadogás. Ebből következik, hogy képes lesz ennek elkerülésére is. A rejtett dadogást másodlagos tünetként, vagy másodlagos megnyilvánulásként lehet értelmezni, mivel válaszként fejlődik az első tünetekre. Ugyanakkor, amikor a dadogó megpróbálja elrejteni a dadogást, már meghaladja a dadogás az elkerülő, vagy a menekülő viselkedést. Legjobban Sheehan jéghegy modellje demonstrálja, hogy mekkora problémát okoz a dadogóknak az elrejtés.

A dadogás, mint jéghegy.

dadogás
félelem
szégyen
bűnösség
szorongás
reménytelenség
elszigeteltség
elutasítás

3. ábra

A nem rejtett dadogók és a dadogók is megélik a jéghegy mélységeit, de a nem rejtett dadogókra érdemes úgy gondolni, mint akiknek van egy sokkal mélyebbre nyúló jéghegyük. Összefoglalva elmondhatjuk, hogy a dadogás három szinten létezik. Az *első szinten* képtelenség, hogy a dadogó kezdeményezzen, vagy továbbhaladjon az artikulációban annak ellenére, hogy pontosan tudja mit szeretne mondani. A *második szinten*, ahogy felhalmozódnak a negatív tapasztalatok, elkezd a dadogó félni és próbálja elkerülni a dadogással járó szituációkat, amikor csak lehetséges. A *harmadik szinten* megszületik a vágy, hogy elrejtse az emberek elől dadogását és átszervezze az életét oly módon, hogy megakadályozza, hogy az emberek számára erre fény derüljön. A harmadik szint könnyebben alakul ki az enyhébb tünetekkel járó dadogás esetén. Valószínűleg a súlyosabban dadogók is megpróbálnák elrejtetni dadogásukat, de annak súlyossága ezt nem teszi lehetővé, kivéve ha teljesen némák maradnának.

6.2.2.A rejtett dadogás interiorizációja

Enyhén dadogóknál a dadogás elrejtését gyakran idézi elő, ha hallgatóiktól negatív visszajelzést kapnak. A rejtett dadogás interiorizációja, vagyis elsajátítása, belsővé tétele olyan esetekben is megfigyelhető, amikor a súlyosabban dadogó épp az elengedés időszakát éli. Ez különösen gyakori a terápiákat követően, amikor a dadogás súlyossága csökkent és a megmaradt tüneteket könnyebb elrejtteni, így a kísértés is elég nagy, hogy megpróbálkozzon ezzel. A dadogók gyakran esnek abba a hibába, hogy látszólag sikeresnek mutatják a terápiát azáltal, hogy elrejtik a tüneteket. Például hetekkel, hónapokkal a terápiát követően észrevehetik, hogy elakadnak ismét bizonyos

helyzetekben és erős kísértést éreznek arra, hogy elkerüljék ezeket a szituációkat, mintha a kezelés sikeresebb lenne, mint valójában. Az is előfordulhat, hogy a kezelést követően látszólag javulnak a dadogás nyilvánvaló tünetei, azonban az attól való félelem, hogy újra dadogni fognak, ennek ellenére növekedett. Ilyen esetben lényegében az történik, hogy a jéghegy látható része csökkent, de csak azért, mert a talajfelszín alá csúszott. Összességében a mérete változatlan maradt.

6.2.3.A rejtett dadogás felszámolása

Számos kiemelkedő kutató és klinikus állítja, hogy egyes kezelési formák elősegítik az interiorizációt. A dadogás terápiák sikerességének titka a felszín alatti, mögöttes pszichológiai problémák és a technikák együttes kezelése. A rejtett dadogás megszüntetését azzal segíthetjük, ha először is megértjük mi és miért történik. Másodszor fel kell ismernie a dadogónak, hogy csinálja-e, vagy sem és ha csinálja, akkor milyen mértékben káros és hasznos ez számára. Ez nem olyan egyszerű, mint amilyennek elsőre hangzik. Mindannyian más környezetből jövünk. Ha valaki olyan országban, társadalomban él, ahol az emberek rutinszerűen büntették a dadogást, ott például ésszerű dolog lehet a dadogás elrejtése. Amíg viszont elrejtjük a dadogást, addig ez a tendencia nehezen fog csökkenni. Gyakran a legnagyobb akadályt a szülők és a tágabb család jelenti, de ha szükséges az életben való előrelépésünkhöz, akkor érdemes olyan társadalmi környezetbe költözni, ahol nem okoz gondot a dadogás. Javasolt, hogy a dadogó mérje fel a dadogás nyílt vállalására való lehetőségeit. Ha olyan kultúrában él, ahol nincs lehetőség nyíltan beszélni saját dadogásáról, akkor az internet lehet a legjobb kiindulópont. Számos online csoport nyújt csevegési lehetőséget más dadogókkal. Nagy segítséget jelenthet egy dadogókat támogató csoport a lakóhely közelében, ahol rendszeresen találkozhat más dadogókkal és megismerheti az ideális lehetőségeket.

Bárhogy is, de fontos, hogy a dadogó kidolgozzon egy cselekvési tervet, és egy kezdeti sorrendet, amely segít abban, hogy a legkevésbé valószínű legyen, hogy negatív válasz érje a többi ember részéről. Jó kiindulópont lehet ha más dadogókkal találkozik és beszélget. Ha az önbizalma növekedett fokozatosan kiteheti magát olyan helyzeteknek, ahol felvállalja dadogását még több ember előtt, köztük olyanok is lehetnek, akik negatívan reagálnak. A legtöbb esetben a rejtett dadogók a lépéseket követően rájönnek arra, hogy az emberek sokkal elfogadóbbak a dadogást illetően, mint gondolták. Gyakran derül ki ilyen esetekben, hogy azok az emberek, akik elől el szeretne volna rejteni dadogását, már rég felismerték azt, csak nem mertek róla beszélni vele.

Nagyon kevés nem dadogó ember érti meg mélységében, hogy milyen súlyosan érinti a dadogók életét és jólétét a dadogás.

Sok dadogó el szeretné rejteni dadogását, és mindent megtesz ennek érdekében. Ha valaki így érez, akkor valószínűleg nem áll készen az ugrás elsajátítására. Ez a technika csak akkor működik megfelelően, ha az önbecsülés és önazonosság már nem függ össze a folyékony beszéddel. Ekkor már nem jelent a dadogás elrejtése akadályt. Általánosságban elmondható, hogy minél idősebb a dadogó, annál könnyebb ezt a szintet elérnie. Mivel az ugrás során hangok, szótagok maradnak ki, ezért olyan dadogóknál működik jól, akik nem akadnak el minden egyes szónál. Ha valaki minden szónál leblokkol, akkor a technika alkalmazása inkább a kevésbé súlyos dadogási szituációkban javasolt. Jól alkalmazható ha olyan emberekkel beszélünk, akikkel jól érezzük magunkat. Mire elérünk a mondandónk végére egyértelművé válik, hogy a hallgató megértett-e, vagy sem. Ha nem értett meg, akkor átválthatunk a zenekari beszédre. Ha a hallgató még ezek után sem ért, akkor egyéb kommunikációs módokat érdemes keresni. Például leírni, amit szeretnénk. Lényeg, hogy a kibocsátási küszöbértéket ne növeljük azáltal, hogy megpróbáljuk elkerülni a dadogást és a beszédhibákat. A dadogás elkerülését a szakmában már jól ismerik és sok terápia épült köré, de a beszédhibák elkerülésével járó negatív hatások kevésbé ismertek. A legtöbb dadogó esetén a legfontosabb az ördögi kör elkerülése azáltal, hogy nagyobb toleranciával viseltetnek a saját beszédükkel szemben, beleértve az olyan hibázásokat is, amikor megfelelő hangot ejtenek ki, de a hangszín kellemetlen. Fontos, hogy a dadogó elfogadja a hangnemet és a hibákat, melyeket vét. A magas szintű érzelmi reaktivitás, vagy érzékenység, szinte minden dadogónál fellelhető. Ennek hátterében szinte biztosan genetikai tényezők és az agy dopamine szintje áll. Bár ez a fajta érzékenység nagyon zavaró lehet, mégis jobb a személyiség részeként elfogadni és megérteni, hogy ez alapozza meg a dadogást.

6.2.4. Az ugrás pozitív hatása

A zenekari beszéddel szemben az ugrás jól használható spontán beszédhelyzetekben. A technika kihasználja a tényt, hogy a legtöbb dadogót csak a szótagok kis hányada blokkolja le, de a szótagok többségét folyékonyan képesek kiejteni. A blokk megakadályozza a további mondandójában a dadogót, ez különösen igaz, ha a szó elején akad el. Amikor ez előfordul, egyszerűen átugorjuk a blokkokat és

továbblépünk arra a szótagra, amelyet képesek vagyunk mondani. A gyakorlat biztosítja, hogy azonnal kimondjunk mindent, amit tudunk, így a blokkok beszédre gyakorolt káros hatása minimálisra csökken. Az ugrás arra tanít, hogy elfogadjuk a blokkokat, emellett biztosítja azt a gyakorlati tapasztalatot, hogy nem szükséges visszamenni kijavítani magunkat újrapróbálva a szó kimondását, immár blokk nélkül. Azt tanítja, hogy a legtöbb blokk nem jelentős és hogy gyorsan képesek vagyunk továbblépni rajtuk, a hallgatók pedig megértnek minket az elakadás ellenére is. Ez a tapasztalat csökkenti a beszédfélelmet, így csökkentve a kibocsátási küszöbértéket is. Gyakorlati alkalmazása során azt tapasztalhatja a dadogó, hogy a várt blokkok már nem is valósulnak meg. Mivel a beszéd spontánnak és valódinak hat, ezért a legjobb hatást éjtük el a hallgató szempontjából is. A dadogó megtapasztalja, hogy a blokkok nem következnek be, vagy könnyen átugorja őket, ezért a blokkok száma csökkenni kezd. Emiatt a kibocsátási küszöbérték is alacsonyan marad, illetve fokozatosan csökken. A blokkok csökkenése a jéghegy nem látható részén összegyűlt másodlagos tüneteket is elkezdi visszaszorítani. Lényegében az ugrás megköveteli a verbális kommunikáció pragmatikus megközelítését és annak elfogadását, hogy az illető dadog. Minél gyakorlatiasabban közelítünk hozzá és minél jobban elfogadjuk a dadogásunkat, annál jobban fog működni.

6.3. Másodlagos tünetek

A másodlagos tüneteket el lehet sajátítani autodidakta módon szándékosan, vagy véletlenül, vagy logopédia terápia során is. Ezek a felvett szokások járhatnak előnnyel és hátránnyal egyaránt. Annak érdekében, hogy a másodlagos tüneteken változtatni lehessen, először azonosítani kell őket.

Ahogy Van Riper rámutatott, a dadogók többsége a másodlagos tünetekre kevés figyelmet fordít és nem tudatosítja. A nagyon finom tüneteket gyakran maga a dadogó sem veszi észre. A tünetek egy része a nem dadogóknál is megjelenik, ilyen a töltelék szavak használata. Ez a viselkedés elfogadható ha a beszélő időt akar nyerni és ezalatt megtalálni a megfelelő szavakat, hogy képes legyen kifejezni, amit mondani szeretne és ezzel fenntartja a hallgatók figyelmét. Azonban ha rendszeresen használja őket annak ellenére, hogy pontosan tudja mit szeretne mondani a dadogás előtti pillanatokban, akkor csak megerősíti hosszútávon a dadogást és az emberek a töltelékszavak túlzott használatát dadogással társítják.

Sokan a beszédizmok ellazításával próbálkoznak, amely nehezen megtanulható és évekre telhet, hogy várt eredményt hozzon. A beszédre való fokozott koncentráció pedig még tovább rontja a beszédprodukciónak a sikerességének valószínűségét. Egyszerűbb és használhatóbb megoldást jelent, ha épp ellenkezőleg, kevésbé figyel a dadogó személy a beszédhibájára és tudatosítja magában, hogy a hallgató a hibával együtt is meg fogja érteni a mondandóját. Gyakran a nem dadogó embereknek is nehézséget okoz, hogy megértessék magukat a másikkal, illetve megfelelően kommunikáljanak. Ha a dadogó elfogadja a kommunikációs hibát, azáltal növekszik a kommunikációs sikerességének valószínűsége. Az elsődleges dadogást elfogadni könnyebb a dadogó személynek, azonban a súlyos dadogás során átélt traumatikus élmény egyre erősíti a dadogást, főként a korábbi dadogást kiváltó esethez hasonló szituációkban. Ezért annak érdekében, hogy a dadogástól való félelmet sikerüljön leküzdeni és csökkenjen az elakadások száma, amennyire csak lehetséges, el kell kerülni a súlyos dadogást. Ez úgy lehetséges, ha egy szó, vagy hang nem jön ki többé-kevésbé azonnal, akkor jobb, ha a dadogó befejezi, vagy keres egy másik módot a kommunikációra. E tekintetben az online-kurzus eltér a legtöbb terapeuta tanításaitól, melynek alapja, hogy a dadogó próbáljon ellenállni az idő szorításának és nyugodtan, akár pár másodpercet is rászánva próbálja kimondani a kívánt szót.

6.3.1. Elkerülő viselkedés

Az elkerülő viselkedések hosszú távon károsak, de ha az elkerülést nem megelőzésre használjuk, hanem megpróbáljuk kimondani a nehéz szót, akkor használható és tovább"ugorhatunk" a következő szóra. A másodlagos tünetek közül kétség kívül az elkerülő viselkedés a legproblematisabb. A legtöbb dadogó megpróbál elkerülni egyes szavakat, körülményeket, embereket. Ez az elkerülés gyengíti a kommunikációs képességet és megerősíti a félt szituációk elkerülését. A dadogás elkerülése, elrejtése problémákhoz vezethet az önazonosság és önbecsülés kapcsán. Azonban az elkerülésnek vannak hasznos funkciói is, melyeket érdemes szem előtt tartani, ha le akarjuk küzdeni. Az elkerülés megvédheti a dadogót a negatív tapasztalattól, ezért szükség van az elkerülés egy használható módjára, melyet gyorsan és könnyen alkalmazhat, amely fokozza a beszéd folyékonyságát ha bekövetkezik a blokk. Fontos szem előtt tartani, hogy bár az elkerülés rövidtávú hatása, mely azonnali előnnyel jár (elkerüli a dadogást), hosszú távon nem nyújt segítséget. Ezzel szemben az enyhe dadogás kényelmetlen helyzetbe hozhatja a dadogót rövid távon, de hosszútávon

csökkenti a félelmet a dadogástól. Ha a dadogó érzi, hogy erősebb tüneteket fog produkálni, vagy negatív reakciókkal találja szembe magát a hallgatóság részéről, akkor hagyja abba a beszédet, mert minden traumatikus dadogással összefüggő tapasztalat megnöveli azt a lehetőséget, hogy előre féljen a dadogástól.

6.3.2.Szorongás

Az izgalom és a szorongás szerepe a dadogás kapcsán tagadhatatlan. Habár nincs bizonyíték arra, hogy a dadogás kialakulásához a szorongás hozzájárul, de a dadogás súlyosságát növelheti és a dadogás is erősítheti a szorongást. Izgalom hatására a hang tónusa is megváltozik, a beszédhibák száma emelkedik.

A szorongás és más érzelmek nem tudatosak, nincs felettük kontroll a szorongó személy részéről, épp ezért hiába mondják a dadogó környezetében, hogy legyen nyugodt, ne legyen ideges, természetes módon nem képes ezek irányítására. Viszont az izgalmi szintet életmódváltással, vagy például kognitív terápiával közvetett módon csökkenteni lehet. A dadogás pillanatában azonban legjobb megoldás, ha elfogadja az elkerülhetetlent és ennek ellenére folytatja a beszédet. "Feel the fear and do it anyway"-mottó, amely az előző mondatot röviden magába foglalja. Jelentése: Érezd a félelmet és csináld ennek ellenére! Kivételt képez ez alól, ha az érzelmi izgalom annyira erős, hogy valószínűleg tarumatizálna. Ebben az esetben jobb, ha befejezzük a beszédet. A dadogók legtöbb esetben érzik, hogy mikor fognak leblokkolni, de egyes esetekben mégis váratlanul történik. Ilyenkor valószínűleg a másodlagos tünetek is erősebbek. Amint észleljük őket álljunk meg, próbáljuk alkalmazni valamelyik technikát, vagy találjunk másik kommunikációs módot, illetve próbáljuk meg később a beszélgetést.

6.4. A dadogás mechanizmusa

A Variable Release Threshold (VRT) hipotézis

6.4.1. Beszédhibák és a dadogás kapcsolata

A VRT megértéséhez fontos tisztázni, hogy az elakadás nem beszédhiba. Beszédhiba, amikor nem megfelelő hangot, vagy szót mondunk ki, míg a megakadások a beszéd folyamatát szakítják meg. Lehetséges beszédhibákkal folyékonyan beszélni és lehet hibák nélkül elakadni. Ettől függetlenül a beszédhibák és elakadások szoros kapcsolatban állnak egymással. Amikor próbálják elkerülni a beszédhibát, az emberek gyakran akadnak meg. A dadogóknak nem okoz nehézséget a megfelelő szavak, mondatok eltervezése fejben. Probléma akkor adódik, amikor ezeket a szavakat használni kell, mert szükség van rájuk. A VRT hipotézis erre a folyamatra ad magyarázatot.

A szavak végrehajtásának képességében nincs bizalma a dadogónak. Nem hiszi el, hogy szót valóban képes artikulálni. A dadogók híján vannak a hitnek, mert úgy gondolják, hogy a beszéd mechanizmusuk abnormálisan hibára hajlamos, vagy a múltbéli események erősítették ezt fel. A beszéd bonyolult folyamat, mely során mindenki követ el hibákat, de ez nem jelent problémát. A nyelv és beszédprodukciónak jelentős előzetes tervezéssel jár, melyet egy korlátozott kapacitású kognitív erőforrás próbál megfogalmazni. A beszédhez szükség van rá, hogy megtaláljuk a megfelelő szavakat, helyes sorrendbe tegyük őket, megtervezzük a megfelelő izommozgást, és megfelelő időben, megfelelő erővel, megfelelő hangerővel és intonációval szólaltassuk meg a kívánt hangsorokat. Elkerülhetetlen, hogy a nyelv- és beszédprodukciónak rendszer néha túlterhelődjön. Minél gyorsabban kell beszélnünk és minél bonyolultabb az általunk használt nyelv, annál valószínűbb, hogy beszédhibákat követünk el. Azonban egyes emberek hibázási aránya magasabb, mint másoké. Ha ez az arány túl magas, akkor romlik a kommunikáció hatékonysága, különösen ha összetett, vagy bonyolult dologról szükséges társalogni. A nyílt beszédhibák mellett gondot okozhat az is, hogy nehezen találjuk a megfelelő szavakat, válaszokat, hiszen nem biztos, hogy az első eszünkbe ötlő válasz a legmegfelelőbb az adott szituációban. Pszicholingvisztikai kutatások arra mutatnak rá, hogy az ilyen típusú beszédhibák azért jöhetnek létre, mert a beszédtervezés folyamata közben aktiválódnak a használni kívánt szavak és hangok. Bár a kutatók abban nem értenek egyet, hogyan tárolódnak a szavak, de abban igen, hogy minden tárolt szó sokféle tárolt emlékekkel kapcsolódik, melyek lehetnek hangok,

vizuális élmények, szagok, ízek, érzések, stb. Egyes kapcsolatok erősebbek, mások gyengébbek. Minél erősebb a kapcsolat egy szó és a tárolt emlékek érzékszervi tapasztalatai között, annál könnyebben előhívható és minél többet várhat a beszélő a megszólalás előtt, annál valószínűbb, hogy megfelelő és pontos lesz a válasz. Az idő nagy részében azonban a beszélő nem fordít figyelmet arra, milyen gyorsan beszél, mivel ezt automatikus mechanizmus szabályozza. Ha ez a mechanizmus megfelelően működik, akkor valószínűleg optimális a beszédráta (speech-rate) a beszédhelyzetben. A VRT hipotézis alapja, hogy leírja hogyan érhető el a beszédsebesség és pontosság. Ez képezi a zenekari beszéd és az ugrás elméleti alapját.

6.4.2. A kibocsátási küszöbérték csökkentése

A blokkok minimalizálása érdekében fontos a szavak és szótagok kibocsátási küszöbértékének (release threshold) időben való csökkentése. A kibocsátási küszöbértéket a világos és pontos beszédre való vágy növeli. Annak érdekében, hogy csökkenteni tudjuk, csökkenteni kell az előre feltételezetten blokkolt szavak pontosságára irányuló szándékot. A legtöbb dadogó éppen az ilyen nehéz szavakat próbálja még gondosabb figyelemmel kiejteni, pedig épp ellenkezőleg, kevesebb figyelmet kellene fordítani arra, hogy egyértelműen és pontosan ejtsék ki ezeket. Ezt nem egyszerű a dadogókkal elfogadtatni, mivel sok terápia és a társadalom is erősítheti bennük, hogy az hoz javulást ha minden erejükkel szembenéznek a nehéz szavakkal. A valóságban viszont a pontosságra való törekvés növeli a dadogás valószínűségét.

Összefoglalva blokkot produkálunk ha a kibocsátási küszöbérték túl magasra emelkedik. A blokkok elkerülése érdekében ezt az értéket úgy szükséges csökkenteni, hogy kevésbé összpontosítunk a nehéz szavak pontos kiejtésére, ehelyett azt helyezük előtérbe, hogy előrehaladjunk a beszédben. Annak érdekében, hogy ez megvalósuljon szükségünk van rá, hogy megértsük a hibák és elakadások közti inverz kapcsolatot. Amikor elakadunk a beszédben, gyakorlatiasan közelítsük meg a kommunikációt. A kibocsátási küszöböt csökkentve a folyékonyság és a pontosság közt próbáljunk egyensúlyt találni, és igyekezzünk szem előtt tartani, hogy minél nagyobb erőfeszítést teszünk a problémás szó pontos kimondására, annál valószínűbb, hogy elakadunk vele. Ha a beszédbeli előrehaladásra koncentrálunk, akkor a kibocsátási küszöbérték csökken és több hibára leszünk hajlamosak. Sajnos kompromisszumot kell kötni pontosság és folyékonyság között, mert a beszédprodukciós rendszerek így működnek. A beszédbeli hibázások kisebb problémát jelentenek a kommunikációra és a dadogóra nézve, mint az

elakadások. A folyékonyág miatti pozitív eredmények ellensúlyozzák majd a pontatlanságot és növelik a kommunikáció hatékonyságát. A zenekari beszéd és az ugrás is a beszédben történő előrehaladást segítő módszerek, melyek a kibocsátási küszöböt csökkentik.

6.5. A dadogás terápiák kognitív megközelítése

A dadogás mély hatást gyakorol önmagunk észlelésére és kapcsolatainkra a többi emberrel. Ezek a tapasztalatok is hatnak a dadogásra. Sok felnőtt dadogó úgy vélekedik, hogy a dadogás jelentős problémát okozott az életük során és a terápiás lehetőségeket meglehetősen korlátozottnak érzik.

A kognitív terápiák a megismerésre, kognícióra összpontosítanak, vagyis a felfogásra, értelmezésre, amelyek valamilyen módon kapcsolódnak a dadogó állapothoz. Jelenleg két hivatalosan elfogadott típusa van, melyeket széles körben bizonyítottan hatékonyan használnak. Egyik a kognitív viselkedésterápia és változatai, mint például a racionális érzelmi viselkedés (Rational Emotive Behavioural Therapy) és a személyi konstrukció terápia (Personal Construct Therapy).

Másik pedig a Mindfulness(tudatosság) Therapy és változatai, mint az Acceptance and Commitment Therapy (elfogadás és elkötelezettség terápia).

Az összes kezelési forma célja, hogy segítsen felismerni az olyan gondolatokat és elképzeléseket, amelyek nem segítenek a boldogulásban. Ezután megvizsgálják és próbálják megváltoztatni ezen beállítódásokat úgy, hogy azok adaptív személyiség kialakulását segítsék elő.

A klinikusok többsége a kognitív viselkedés terápiákat korlátozottan alkalmazza dadogók esetén, mivel szerzett tudásuk és gyakorlatuk nem elegendő hozzá ezen szakterületen.

A kognitív terápiák két hivatalos formája mellett számos más megközelítés létezik. Az SSEP terápia elméleti modul részére is tekinthetnénk kognitív terápiaként, hiszen pozitív hatással van a dadogó dadogással kapcsolatos felfogására, vélekedésére.

6.6. Hangszalag-zárhangok

A hangszalag-zárhangok olyan hangok, amelyek akadályozzák a levegő áramlását a gégefedőben. Az angol nyelvjárásban viszonylag gyakran fordul elő. A zöngétlen mássalhangzó elé egy hangszalag zárhang kerül. A nemzetközi fonetikai ábécé / ʔ /-vel jelöli. Például sto'p, tha't, kno'ck, de gyakran fordul elő a magánhangzók előtt is, hogy

a szavak még csattanósabban, ropogósabban hassanak. Paul Brocklehurst az angol nyelvre specifikálva ír a hangszalag-zárhangokból kialakult elakadásokról. Mivel a hangszalag-zárhangok ily módon a magyar nyelvben nem jellemzőek, e rész bemutatását nem tartom fontosnak szakdolgozatom keretein belül.

A dadogók számára többnyire még a zárhangok okoznak nehézséget. A magyar nyelvben az alábbi zárhangokat találjuk képzési helyük szerint:

- bilabiális: *p* [p], *b* [b] és nazális *m* [m];
- dentális: *t* [t], *d* [d];
- alveoláris nazális: *n* [n];
- palatális: *ty* [ç], *gy* [j] és nazális *ny* [ɲ];
- veláris: *k* [k], *g* [g];

A zárhang vagy okkluzíva a fonetikában olyan mássalhangzót jelöl, melynek képzése a hangképző szervek által a kiáramló levegő útjának teljes elzárásával, majd a zár feloldásával történik. A zár hirtelen felpattanásával képzett hangokat felpattanó zárhangoknak (plozíváknak) is nevezzük. A zárhangokon belül speciális csoportot alkotnak az orrhangok, vagy nazálisok, melyek képzése során a levegő útja a szájüregben elzáródik, és az orron át áramlik ki.

A magánhangzók képzése során az angol nyelvben úgy találták, hogy a dadogók számára gyakran nem a magánhangzó, hanem a magánhangzót megelőző hangszalag-zárhang okoz nehézséget.

Ha azt vesszük észre magunkon, hogy egy hangszalag-zárhangot toldunk a magánhangzók elé, akkor egyszerűen ugorjuk ezt át és térjünk a magánhangzóra, melyet óvatosan indítsunk el. Ahhoz, hogy könnyedén tudjuk elindítani a hangot, használhatunk egy néma /h/-t a magánhangzó előtt. Ez megakadályozza, hogy hangszalag-zárhangot hozzunk létre.

7. SSEP terápia: Zenekari beszéd modul

A zenekari beszéd modul bemutatását Brocklehurst (2013c) online kurzuson keresztül elérhető hanganyagok és diasorok alapján végeztem.

7.1. A zenekari beszéd technika rövid ismertetése

Az általunk kifejlesztett két új dadogás technika közül a zenekari beszéd az első, mely segít a dadogást ellenőrzés alatt tartani. A másik technika az ugrás. Ez a két technika egymást kiegészíti, mivel az ugrás (ha helyesen gyakorolják) hosszútávú előnyökkel jár és csökkenti a blokkok előfordulását. Ezzel szemben a zenekari beszéd azonnali folyékony beszédet eredményez, de csak rövidtávon alkalmazható megfelelően és nem csökkenti a jövőbeni elakadások számát sem. A zenekari beszéd egy olyan módszer, amely előtérbe helyezi a blokk kialakulásának meggátolását, így nagyon hasznos lehet olyan helyzetekben, ahol szükség van a garantált folyékony beszédre, mint például telefonos beszélgetések alkalmával, vagy ital rendeléskor, esetleg buszjegy vásárlása során. Általánosabban fogalmazva olyan helyzetekben hasznosítható, ahol korlátozott lehetőségünk nyílik a beszédre és a cél az információ átadása a lehető legrövidebb idő alatt. Olyankor is használható, amikor a hallgató nem értette meg, amit mondani szerettünk volna neki és ismételni kényszerülünk. A zenekari beszéd jelentős korlátok között működik. Akkor lehet csak alkalmazni, ha pontosan tudjuk mit szeretnénk mondani és ezt már megfogalmaztuk mielőtt beszélni kezdenénk. Egész mondatok esetén jobban alkalmazható, mint szavaknál. A dadogás megkezdése után is nehezebb használni, ilyenkor az újrakezdésnél érdekesebb az ugrást használni.

Létezik egy általános elv, a folyékonyság-pontosság kompromisszum, amely azt jelenti, hogy minél pontosabban próbáljuk kiejteni a szavakat, annál valószínűbb, hogy kevésbé lesz folyékony, és minél inkább próbálunk folyékonyságra törekedni, annál pontatlanabbak leszünk. Fontos megtalálni az arany középutat a beszéd során.

A ritmikus beszédnek különböző formái léteznek, Legegyszerűbb a szótagoló beszéd (syllabic speech), melynél minden ütésre egy szótagot mondunk. A technika egy kicsit nehezebb formája, amikor egy ütemre egy szót kell kimondanunk. Természetesen a költészet legtöbb formája is használja a ritmikus beszédet, de ezek bonyolultabb szerkezetek. Az éneklés, ritmikus beszéd, kórusi beszéd és egyéb árnyalt technikák kényszerítik a beszélőt, hogy figyeljen az ütemre, vagy a másik ember beszédére. Ezek mellett a beszélő figyelmét a beszéd előrehaladására irányítják oly módon, hogy a

figyelem elterelődik a szavak hangzásáról, pontosságának ellenőrzéséről. Ezek a technikák segítik, hogy a beszéd folyékony legyen, de előfordulhat alkalmazásuk során, hogy a szavak nem olyan pontosan formálódnak. A zenekari beszéd is egy ilyen technika, amely a beszéd folyékonyságát tartja szem előtt.

Azért nevezik zenekari beszédnek, mert az élmény hasonló egy zenekarban játszó hangszeres tapasztalatához, ahol az időzítés a legfontosabb és ha véletlenül rossz hangjegyet üt le a zenész egyszerűen továbbjátsszik, követi a dallamot, nincs lehetősége kijavítani magát. A zenekari beszéd használata akkor a legegyszerűbb és legjobb, ha előre megfogalmazott mondataink vannak. Társalgás közben nem egyszerű az alkalmazása és nem is a legmegfelelőbb, hiszen itt nincs lehetőség előre megfogalmazni a mondandót, emellett a beszédet mesterkeltté teszi és lelassítja. A beszélgetés megkezdésekor, vagyis az első körülbelül két mondatnál alkalmazható, de a szerző nem támogatja a folyamatos használatot ilyen formán sem.

Néhány hasznos tanács a zenekari beszéd gyakorlásához:

1. Fontos, hogy ne lassulj le, ha nehéz szót látsz, csak menj tovább! Akár egy-két szót is kihagyhatsz, a lényeg, hogy tartsd az ütemet!
2. Ha nehézséget okoz egy hang, vagy szó, akkor ne erőltess tovább, sőt ha előre feltételezed, hogy egy hang, vagy szó nehéz lesz, akkor még kisebb erőfeszítést tegyél meg a kiejtése érdekében! Ez segít ellensúlyozni azt a tendenciát, hogy erőszakkal próbáld kitolni a szavakat.
3. Ne aggódj, hogy a hallgató ért téged, vagy sem, vagy hogy elég jól hangzol-e! Ha kevésbé aggódsz a beszéd miatt, gördülékenyebb leszel.
4. Előfordulhat, hogy a hallgató nem ért téged. Ilyen esetekben természetesen ismételd meg a mondatot, de másodszorra próbáld meg kevesebb erőfeszítéssel. Második alkalommal a hallgató könnyebben megérti, hiszen jobban figyel és egyszer már hallotta azt.
5. Mindig a teljes mondatot, vagy kifejezést ismételd meg és ne egy hangot, vagy szót!
6. Sokkal nehezebb a zenekari beszéd használata egyetlen szó esetén, mivel ilyenkor nincs nagyobb ritmikus egységben. Ebben segíthet például ha valaki megkérdezi a nevedet és te a fejedben így válaszolsz ritmikusan: "Az én nevem Éva." de csak annyit mondasz ki "Éva", akkor az Évát akkor mondd ki, amikor a fejedben végigjátszott mondatban kimondtad. Vagy ha ritmikusan

visszaszámolsz fejből és ezután mondd ki a szót. (3,2,1,Éva) Mindenképp válassz stratégiát arra, hogyan fogsz egyetlen szót kimondani.

7.2. Hangos olvasás

A zenekari beszéd használatának elsajátítása

Mivel a zenekari beszédet előre megfogalmazott beszéd közben lehet legjobban alkalmazni, ezért gyakorlása kezdetben hangos olvasással a legegyszerűbb.

Nem szabad elfelejteni, hogy a beszéd előrehaladására fektessük a hangsúlyt. Az online kurzus a gyakorlást olyan Powerpoint fájlokkal segíti, melyek lassú, közepes és gyors ütemben félkövér kijelöléssel mutatják az olvasandó szót a szövegtömbből. A választható sebesség segít beállítani az olvasási tapasztalat és képesség alapján a legmegfelelőbb tempót. Minél gyorsabban váltakoznak a szavak, annál több hibát fogunk véteni. A leggyorsabb változatnál lehetőséget kaphatunk annak gyakorlására, hogy hibáinkat ne vegyük jelentősen figyelembe. Sajnos az online terápia gyakorló szövegei csak angol nyelven érhetőek el jelenleg, de ezek tempóját megfigyelve egy könyvből is gyakorolható a hangos olvasás. A hangos olvasást a dadogás mértékétől függően először érdemes önállóan gyakorolni, majd ha felkészültnek érezzük magunkat, megpróbálhatjuk valaki másnak felolvasni szövegeket. Ne felejtsük el, hogy az előrehaladás a lényeg, mintha csak egy zenekarban játszanánk.

A gyakorlás megkezdése előtt fontos, hogy ne felejtsük el a gyakorlás során a következő szabályokat:

- Ne engedd meg magadnak, hogy tempódat tekintve lemaradj a kiemelt szótól!
- Ne engedd meg magadnak, hogy előbbre haladj a kiemelt szónál!
- Ne aggódj ha néhány szó esetén hibázol, vagy épp rosszul hangzanak!
- Ha elakadást észlelsz egy szónál, egyszerűen csak hagyd ki és folytasd a kiemelésnél!

7.2.1. 1. gyakorlati feladat

Az első feladatnál a kijelölés egy-két szó per ütem sebességgel halad előre. A három feladat közül ez a leginkább kötött, ezért kicsit mesterségesen is hangzik. Ennek ellenére ez egy jó módja a gyakorlás megkezdésének.

Bemutató videó: <https://youtu.be/FU6iqc-wxgA>

7.2.2. 2. gyakorlati feladat

A második gyakorlati feladat szövegét pirossal jelölt szakaszokkal tagolták. Ezekkel a szakaszokkal meg lehet ismerkedni mielőtt elkezdenénk felolvasni. Amikor úgy érezzük, hogy az aktuálisan pirossal kijelölt szakaszt megfelelő intonációval, stressz nélkül ki tudjuk mondani, akkor kell enter nyomni. Az enter megnyomása után a vörös kijelölés eltűnik és félkövér kijelöléssel fog előrehaladni a szöveg, mellyel tempót kell tartani. Ez a feladat lehetővé teszi, hogy gyakoroljuk stressz nélkül és előre elgondolt intonációval fejben megfogalmazni azt, amit később kimondunk. Próbáljuk a fejünkben hangzó módon kiejteni a szavakat.

Bemutató videó: <https://youtu.be/620rKcuWQL4>

7.2.3. 3. gyakorlati feladat

A harmadik feladat viszonylag rutinos olvasóknak ajánlott. Tehát ha csak lassabb tempóban tudunk olvasni, érdemes továbblépni a negyedik feladatra.

Ebben a feladatban csak a fontosabb szavak vannak félkövér betűtípussal kiemelve, így nagyobb rugalmasságot tesz lehetővé olvasás közben és a beszéd kevésbé lesz mesterkéltné. A legfontosabb, hogy lépést tudjunk tartani a félkövér kijelölésekkel úgy, hogy megpróbáljuk felolvasni közben a két félkövér kijelölés közötti részt is. Ne aggódjunk ha túl nehéznek ítéljük meg, mert sok nem dadogónak is nehezen megy a megfelelő intonációs minta kialakítása olvasás közben.

Bemutató videó: <https://youtu.be/QWdLX15QGOc>

7.2.4. 4. gyakorlati feladat:

Az utolsó gyakorlatnál egy könyvre lesz szükségünk. Próbáljuk meg elképzelni, hogy a kijelölések haladnak a könyv oldalán és igyekezzünk lépést tartani velük. Kezdjük azzal, hogy elképzeljük, ahogyan a félkövér kijelölés mereven halad előre szóról-szóra, majd ha már megszoktuk és a hibáktól és blokkoktól el tudunk tekinteni miközben előrehaladunk, akkor a második feladat stratégiáját próbáljuk alkalmazni. vagyis olvassuk el magunkban és tervezzük el előre, hogy hogy fogjuk felolvasni stressz nélkül és megfelelő intonációval a következő szakaszt. Ha jó olvasási készséggel rendelkezünk, megpróbálhatjuk az olvasást a harmadik feladat alapján is, vagyis jelentősebb szavakra koncentrálunk és a két fontos szó közötti részt is próbáljuk felolvasni, mialatt a következő képzeletben kiemelt szóhoz érünk.

Kísérletezzünk a különböző olvasási sebességekkel, mert meglepő módon előfordulhat, hogy a nagyobb sebesség mellett hatékonyabbak leszünk, hiszen gyors tempónál kevesebb lehetőségünk nyílik az aggodalomra. Először egyedül gyakoroljunk, majd próbáljunk meg felolvasni rokonok, barátok előtt. Segíthet az is, ha videót készítünk magunkról, így lehetőségünk nyílik visszajátszani a felvételt, hogy megnézzük, hogy olvastunk. Ha már képesek vagyunk arra, hogy figyelmen kívül hagyjuk a hibákat és elakadásokat, akkor tovább léphetünk a következő részre, a társalgási gyakorlatokra.

7.3. Társalgás

7.3.1. A zenekari beszéd alkalmazása társalgási szituációkban

A három legfontosabb ok, amiért a zenekari beszédet társalgási szinten alkalmazzuk:

1. Megkönnyíti az első lépést a beszélgetésben.
2. Garantálja a folyékony beszédet, például vészhelyzetekben.
3. Alkalmazhatjuk, ha a hallgató nem értett minket és ismételnünk kell magunkat.

A dadogók gyakran úgy találják, hogy az első szavakat a legnehezebb kimondani egy beszélgetés során. Ez azért lehetséges, mert a hallgató fokozottan ügyel ezen szavakra. Az első szavak, mondatok megfogalmazására bőven van idő, vagy több idő jut, főként, ha a dadogó személy a beszélgetés kezdeményezője.

7.3.2. Gyakorlati feladat

Ahhoz, hogy gyakorlati tapasztalatot szerezzünk érdemes kipróbálnunk magunkat olyan helyzetekben, ahol nem sűrget az idő. Például egy kevésbé forgalmas kávézóban, ahol ráérünk rendelni. Döntsük el, hogy milyen szavakat szeretnénk használni a beszélgetés kezdeményezéséhez, válasszuk meg a sebességet, valamint vegyük figyelembe a stresszt és az intonációt. Győződjünk meg róla, hogy a választott mondat viszonylag rövid, nem hosszabb, mint tíz szavas. Számoljunk el háromig és a negyedikre mondjuk ki a mondat első szavát. Például: „egy, kettő, három, Kaphatok egy csésze kávé?”

Ha egyedül vagyunk és van rá módunk, akkor kimondhatjuk az éles helyzet előtt a szavakat egyszer, vagy kétszer a számolással együtt. Az ütemezés a 2. gyakorló feladat alapján történik. Ne felejtsük el, hogy ha egy szó nem jön ki ütemre, vagy nem megfelelően jön ki, akkor hagyjuk annyiban és haladjunk a következő hangra, mintha

egy dal egy sorát énekelnénk karaoke közben. A zenekari beszéd ugyanilyen módon használható, ha például telefonhívásra kell válaszolnunk.

Természetesen nem kötelező visszszámolni a beszédindítás előtt, de ez különösen hasznos lehet, főként rövid megnyilatkozások esetén. Az is megoldás lehet, hogy amíg a ritmust kialakítjuk, addig nem mondunk fontos szavakat. Például „*Szeretnék kérni egy csésze kávé!*” Ha a hallgató nem értette, amit mondtunk neki, akkor a teljes megnyilatkozást ismételjük el a tervezett ritmussal, időzítéssel és intonációval.

Általánosságban nem tanácsos a zenekari beszédet az első, vagy esetleg második megnyilatkozásnál tovább használni, mert a beszéd erőltetetten, mesterségesen hangzik és az emberek úgy érzékelik, hogy a mondandónk nem eredeti. Adódhatnak olyan esetek, ahol a hátrányok ellenére is érdemes a zenekari beszéd további használata. Például ha beszédfelismerő szoftvert használunk, vagy ha olyan helyzetbe kerülünk, ahol az információ lehető leggyorsabb átadása a cél, például a mentők értesítésekor. Ilyen esetekben a második gyakorlati feladat alapján járjunk el, osszuk el egységekre a mondanivalónkat és fogalmazzunk meg minden egyes szót mielőtt elkezdjük kiejteni azokat.

Ha aggódunk, vagy bizonytalanok vagyunk, hogy nem sikerül esetleg kimondanunk a szavakat, akkor egyszerűsített formában egy, vagy két szó per ütem ritmussal, az első gyakorlati feladat alapján járjunk el. Ez a zenekari beszéd legegyszerűbb formája, de a leginkább mesterséges hatású is.

7.3.3. Önmagunk megismétlése zenekari beszéd segítségével

Gyakran fordul elő, hogy beszélgetések közben a hallgató nem ért valamit pontosan és emiatt újra meg kell ismételnünk magunkat. Ilyen helyzetekben az ismétléshez használhatjuk a zenekari beszédet. Amennyire csak lehetséges törekedjünk arra, hogy ugyanazt a mondatot mondjuk el. Bizonyosodjunk meg róla, hogy mondandónkat kezelhető egységekre osztottuk fel, jó az időzítés, a nyugalmi szint és az intonáció az indítás előtt. Nagyon fontos, hogy ne tegyünk nagyobb erőfeszítéseket, mint az első körben.

7.4. A zenekari beszéd módszerének pontosítása

7.4.1. Beszédtempó

A dadogók teljes beszédét figyelembe véve azt lehet mondani, hogy a beszédtempó lassú az elakadások miatt, de ezt ellensúlyozva gyakran próbálják az egyes szavakat túl gyorsan ejteni. Így a végső beszédráta gyors-lassú váltakozásból áll. Lassú, ha blokkhoz ér és gyors, ha túl van a blokkon. A lényeg, hogy dolgozzunk ki önmagunknak egy szabályos ritmust és ezt alkalmazzuk. Nyilvánvaló, hogy minél gyorsabban beszélünk annál több hibát vétünk majd, de ez nem probléma, hacsak nem értünk el olyan sok beszédhibát, hogy a beszédünket a hallgató nem érti. Nincs értelme gyorsabban beszélni, mint az a sebesség, amellyel meg tudjuk fogalmazni mit is szeretnénk. Tehát kísérletezzünk bátran, hogy számunkra mi a legjobb a zenekari beszéd használata közben a különböző nyelvi szituációkban.

7.4.2. Helyes gyakorlás

Nem ajánlott a túlzott gyakorlás. A legfontosabb, hogy megértsük az elvek működésének hátterében mi áll és a megfelelő szituációkban próbáljuk alkalmazni őket. Az otthoni gyakorlás csak részben nyújt hasznot, mivel ez általában az a környezet, ahol egyébként sem dadogunk. Inkább a kezdetekben hasznos az otthoni gyakorlás.

Ha a technika az adott szituációban nem működött és idegesnek, feszültnek érezzük magunkat, jót tehet 10-15 perc pihenő, mely alatt megnyugodhatunk és ezt követően a technika újra működni fog. Néhány dadogónál, különösen súlyos tünetekkel rendelkezőknél, az a szokás, hogy erővel próbálják elhárítani a blokkot. Ez a késztetés annyira erős, hogy szinte lehetetlen neki ellenállni. Ilyen helyzetekben megoldást jelenthet, ha a zenekari beszédet viszonylag könnyű helyzetekben gyakoroljuk először, aztán ahogy kedvet kapunk, bővítjük használatát a nehezebb helyzetekkel.

7.4.3. Egyéb folyékonyra alakító technikák

A folyékonyt fokozó technikák többsége több erőfeszítést igényel, mint a zenekari beszéd és mesterségesebben hatnak. A zenekari beszédnél a technika elfogadása igényelhet némi erőfeszítést, de ezen kívül ha ráérzünk, rájövünk, hogy a működéséhez nem kell tennünk erőfeszítéseket, tehát érdemes lehet kipróbálni a korábban alkalmazott technika helyett.

8. SSEP terápia: Ugrás modul

Az ugrás modul bemutatását Brocklehurst (2013c) online kurzuson keresztül elérhető hanganyagok és diáorok alapján végeztem.

8.1. Az ugrás technika ismertetése

Az ugrás a második technika, amit bemutat az online kurzus. Hosszútávú előnyököt hozhat, ha megtanuljuk használni, emellett pedig segít csökkenteni a dadogás felszín alatti mozzanatait.

Az ugrás egyfajta blokk-módosító technika, ezért alapjaiban eltér a zenekari beszéd technikától és általában a folyékonyt fokozó technikáktól. Célja, hogy segítsen átlépni az elakadáson, amikor az már bekövetkezett.

Az egyik legfontosabb előnye, hogy nem kell semmilyen technikát használnunk, amikor leblokkolunk, elakadunk beszéd közben. Tehát ellentétben a zenekari beszéddel, itt nincs szükség előzetes felkészülésre. Egyszerűen csak engedjük meg magunknak, hogy spontán beszéljünk és ne zavartassuk magunkat, ha elakadunk. Valójában az elakadás jó dolog, mert ennek következtében gyakorolható az ugrás, amely azt eredményezi, hogy egyre könnyebben és gyorsabban léphetünk túl a blokkokon.

A technika egyszerűen és egyértelműen alkalmazható:

1. Hagyj fel a hanggal, amit épp próbálsz kimondani!
2. Tarts rövid szünetet!
3. Folytasd a következő hanggal, vagy szóval! Ne próbáld összekapcsolni a következő hanggal az előzőt, főként ha előre tudod, hogy az nehézséget fog neked okozni!

Az ugrás használatával elérhető a spontán, technikák nélküli beszéd. Amint elakadunk, engedjük el a hangot, majd rövid szünetet követően folytassuk a következővel. A fő különbség ez és a többi blokk-módosító technika között, hogy itt mindig folyamatosan haladunk előre és nem megyünk vissza, hogy újrapróbálkozzunk az érintett hanggal, vagy szóval. Ennek eredményeképp azt helyezük fókuszba, amit képesek vagyunk mondani és háttérbe azt, amit nem. Ez úgy hangozhat, mint egyféle elkerülő viselkedés, pedig épp ellenkezőleg, arra tanít, hogy a közelgő, előre várt nehézségekkel szembemenjünk és engedjük a várható blokkokat bekövetkezni. Az ugrás erőssége épp az, hogy nem ösztönöz a blokkok elkerülésére.

8.2. Hangos olvasás

8.2.1. Előkészületek a gyakorláshoz

Az ugrás gyakorlása olyan szituációkban a legegyszerűbb, ahol valós blokkokat kell átugrani. Ha egyedül, magunkban vagyunk valószínűleg nem fogunk blokkokat produkálni. Mindazonáltal a gyakorlást jobb egyedül kezdeni, mielőtt más emberek előtt próbálnánk, mert így elég időnk van arra, hogy megfogalmazzuk mondandónkat. Ha nem produkálunk a hangos olvasás közben blokkokat, akkor megtehetjük, hogy „mintha blokkokat” ugrunk át. Bár úgy érezhetjük, ez nagyban különbözik a valós blokkok átugrásától, de általuk mégis megkapjuk a szükséges gyakorlatot.

„Mintha blokkok” átugrása

Válasszunk viszonylag egyszerű, néhány oldalas szöveget a hangos olvasáshoz. Húzzuk alá, vagy jelöljük ki a szavak 10%-át. Ezek a szavak lesznek azok, melyeknél majd elakadunk.

A valós életben a nehéz hangok esetén blokkolunk le leggyakrabban, ezért jelöljük ki a nehéz hangokkal kezdődő szavakat. Ha nincs ilyen hangunk, akkor az olyan szavakat jelöljük ki, amelyek kimondása általában feszültséget kelthet bennünk. Ezek a szavak általában azok, amelyek a mondat megértéséhez a legfontosabbak, így ezek esetében valószínűbb a dadogás. Ha végeztünk a kiemeléssel, olvassuk fel hangosan a szöveget. Ha van rá módunk, akkor készítsünk videót, vagy hangfelvételt magunkról. A felvétel is növeli az elakadás valószínűségét és ha elakadunk, akkor igazi blokkal gyakorolhatunk.

8.2.2. 1. gyakorlati feladat: Ugrás az erőlködésből

Ideális esetben át kellene ugranunk a blokkokat azelőtt, hogy megpróbálnánk megbírkózni velük és mielőtt elkezdenénk ismételtetni, vagy hosszabbítani. Így elkerülhetővé válik az izomfeszültség, ami az erőlködésből fakad. Amikor azonban a dadogók először kezdik el gyakorolni az ugrást, nehezen ismerik fel, hogy elakadtak, így már elkezdik az erőszakos próbálkozást a blokk leküzdésére, vagy elkezdik az ismétléseket, hosszabbításokat, mielőtt felismerik a blokkot. Ez a gyakorlat segít, hogy elengedjük az erőlködést, ismétlést, hosszabbítást, amit már elkezdtünk.

Olvassuk a szöveget olyan természetességgel, mintha nem használnánk technikát! Amikor kijelölt szóhoz érünk, próbáljunk blokkot produkálni és utánozzuk azt a viselkedést, mint mikor normál esetben valóban dadogunk (erőlködés, meghosszabbítás,

ismétlés) egy másodperc töredékével később lazítsuk el az összes izmot, amelyek a blokkolt hangot képezték. Ezután egy pillanatnyi várakozást követően folytassuk a következő hanggal és ne ismételjük meg azt a hangot, amelyiknél elakadtunk. Mindig legyen szünet a két hang között és ne próbáljuk meg kapcsolni ezeket a hangokat egymással. Próbáljuk ki ezt a gyakorlatot különböző hangokkal kezdődő szavak esetén! A videó első fele mutatja be a gyakorlatot: <https://youtu.be/w7v1z9EkdbI>

8.2.3. 2. gyakorlati feladat: ugrás a blokkból

Sokkal hatékonyabb, ha akkor használjuk az ugrást, amikor az elakadás kezdetén vagyunk. Vagyis az erőlködés, ismétlés, nyújtás előtt. Ennek gyakorlásához olvassuk el a szöveget pontosan úgy, mint normál esetben, amikor nem alkalmazunk technikákat.

Amikor elérkezünk egy kiemelt szóhoz (amely mintha-blokkot jelöl), akkor az első hangot ne mondjuk ki! Ne nyomjuk meg, ne ismételjük, ne hosszabítsuk meg! Lazítsuk ki az összes izmot, amely a hang blokkolásával befeszült. Egy pillanatnyi szünetet követően folytassuk óvatosan a következő hanggal a szón belül, vagy térjünk a következő szóra és ne ismételjük meg a hangot, ami az elakadást kiváltotta! Próbáljuk ki a gyakorlatot különféle hangokkal kezdődő szavak esetén. A videó második fele mutatja be a gyakorlatot: <https://youtu.be/w7v1z9EkdbI>

8.2.4. 3. gyakorlati feladat: Ugrás a magánhangzókkal kezdődő szavak esetén

A 2. gyakorlati feladatban leírt módszert kell alkalmazni a magánhangzók esetén is. Esetleg nehézséget okoz annak eldöntése, hogy milyen hanggal folytassuk.

Hangosan olvassunk egy szöveget, melyben előzőleg kijelöltünk magánhangzókkal kezdődő szavakat, főként azokat, amelyek nehézséget szoktak okozni, vagy olyan szavakat, amelyek értelmüket tekintve, vagy számunkra fontosabbak a többinél. Próbáljunk ugyanúgy olvasni, mint a 2. gyakorlati feladatnál. Olvassuk fel a szöveget úgy, mintha nem használnánk semmilyen technikát! Mielőtt kimondanánk a kijelölt szó első magánhangzóját, álljunk meg, mintha elakadnánk, és ne erőltessük, ne ismételtessük, ne nyújtsuk el a hangot. Engedjük ki az izmokat, amelyek a blokkolt hang kiejtéséhez szükségesek. Tudatosítsuk, hogy melyik hangot fogjuk a kihagyott magánhangzót követően kimondani és folytassuk a szót attól a hangtól, vagy ugorjunk tovább a következő szóra.

Gyakorló videó: <https://youtu.be/Qj2SNoOkipM>

8.2.5. Az ugrás gyakorlása során fontos szempontok:

Ha felismerjük a közelgő blokkot, ne lassítsunk, ne gyorsítsunk, ne változtassunk azon, amit mondani kívánunk. Álljunk meg és engedjük ki az izmainkat, mielőtt a következő hanggal folytatnánk! Soha ne erőből próbáljunk átjutni egy elakadáson, hanem ugorjunk át őket! Ne menjünk vissza és próbálkozzunk újra a problémát okozó hanggal!

Amikor átugrottuk a blokkot, kezdjük óvatosan a következő hangot, vagy szót. A sok gyakorlás ellenére is előfordulhat, hogy mire észre vesszük, már produkáljuk valamely beivódott szokásunkat a blokk során. Ne aggódjunk miatta, csak hagyjuk abba, engedjük ki az izmokat és ugorjunk, amint felismertük, hogy elakadtunk.

8.3. Gyakorlás hallgatósággal

8.3.1. Hangos olvasás

A legtöbb dadogó elakad, ha hangosan kell felolvasnia mások előtt, ezért ez a gyakorlat valós blokkok segítségével nyújt gyakorlási lehetőséget. Olvassunk fel egy személynek, akit beavatunk a tervünkbe és beszéljük meg vele előzőleg, hogy mit gyakorlunk. Később, ha az ugrás használata magabiztos, megpróbálhatunk felolvasni egy kisebb csoportnak, ha van erre lehetőségünk. Jó lehetőséget nyújt erre, ha van a környékünkön dadogást segítő csoportfoglalkozás.

Fontos, hogy a gyakorlás során szigorúak legyünk önmagunkhoz és amint blokkot észlelünk, álljunk meg, engedjük el és folytassuk a következő hanggal! Kezdetben talán elakadunk minden egyes szónál és hangnál. Ha ez esetleg előfordul nyugodjunk meg, mert ez normális jelenség. Egyszerűen csak folytassuk az ugrással és haladjunk előre a szövegben. Ne aggódjunk amiatt, hogy a hallgató érti, vagy sem, amit mondunk. Gyakorlás során nincs okunk visszamenni és újraismételni az adott mondatot akkor sem, ha a hallgató nem értette azt.

Általában a legnagyobb nehézséget a nehéz hang miatti megakadás, próbálkozás okozza az ugrás tanulási ideje alatt. A hangok feladása olyan érzetet kelthet, mintha elkerülnénk és elfogadnánk a kudarcot. Úgy érezhetjük, hogy ez a módszer ellentétben állhat szándékunkkal, hogy szembenézzünk a problémával és megoldjuk azt. Ahhoz, hogy vonakodásunkat leküzdjük, fontos, hogy megértsük az elméleti hátteret. Különösen fontos, hogy megjegyezzük, hogy az ugrás célja lehetővé tenni a blokkok finom átlépését és előtérbe helyezni a beszéd előrehaladását. A gyakorlás során a

folyékony beszéd nem jelez feltétlenül sikert. Minél több blokk fordul elő a gyakorlat során, annál jobb. Következésképp az jelenti a helyes elsajátítást, ha átugorjuk a blokkokat, majd amikor újrakezdjük a lehető legkevésbé zavar ez minket. Segíthet, ha a hallgatónak elmagyarázzuk a beszélgetés kezdetén, hogy mi fog történni.

8.3.2. Társalgási szituációk

Az ugrás nem igényel különösebb előzetes felkészülést. Akkor kell használni, amikor elakadást észlelünk a beszédünkben. Emiatt jól alkalmazható társalgás közben, ahol nem lehet előre felkészülni, megtervezni a mondandónkat. Az ugrás megfelelő elsajátítását és gyakorlását követően spontánnak és automatikusnak érezhetjük magunkat. Segítségével szabadon összpontosíthatunk mondandónkra ahelyett, hogy erőfeszítéseket tennénk a beszédünk milyenségére koncentrálni.

Ha a dadogás tünetei enyhék, akkor az ugrás alkalmazása kezdetektől alkalmazható lesz minden beszédhelyzetben. Azonban súlyosabb tünetek esetén nehezebb alkalmazni az elakadás, elkerülés, erőlködés, vagy ismétlés megkezdése előtt. A tünetek megindulását követően nehezebb alkalmazni. Ezt szem előtt tartva viszonylag súlyos dadogás esetén hasznos lehet, ha eleinte egyszerű társalgási helyzetekben alkalmazzuk, amikor nem szeretnénk bonyolult dolgokról beszélni, nincsenek elvárások és olyan emberek vesznek körül, akikkel viszonylag jól beszélünk és dadogásunk kevésbé erőteljes. Azt is észrevehetjük, hogy vannak olyan beszélgető partnereink, akikkel könnyebb alkalmazni az ugrást. Ha velük jártasságot szereztünk, következő lépésként megpróbálhatjuk egyszerűbb beszédhelyzetekben, majd egyre nehezebbekben is.

Az ugrás használatának kezdetén minden esetben győződjünk meg arról, hogy elengedtük a blokkolt hangot, mielőtt a következőre térnénk. Nem baj, ha eleinte hosszabb ez a szünet, a tapasztalatszerzés során egyre rövidebb lesz, és elérhetjük azt a szintet, ahol már alig észrevehető.

Hogyan ugorjunk?

A legideálisabb, ha a blokkot követő hanggal folytatjuk a beszédet. A hosszabb szavaknál ez egy szón belül történik és így egyszerű a hallgatónak felismerni, hogy mit mondunk és milyen hanggal folytattuk. Ha például banán helyett anán-t mondunk akkor is jellegzetes marad a szó. Azonban a rövid, egytagú szavak kezdőhangjának átugrása megnehezíti a mondandó megértését. Szerencsére leggyakrabban a hosszabb szavakat érinti a dadogás.

Előfordulhat, hogy nem ismerjük fel időben a blokkot és elkezdjük erőltetni a hangot. Természetesen jobb, ha a blokkot megelőzően alkalmazzuk az ugrást, de ha már megtörtént, akkor a felismerés pillanatában engedjük el a hangot, várjunk egy pillanatot és folytassuk a következő hanggal. Fontos, hogy előre várt blokkokat, melyek nem biztos, hogy bekövetkeznének, ne ugorjunk át. Ahhoz, hogy a készülő elakadást időben felismerjük, nagyfokú beszédtudatosságra van szükség.

8.3.3. Ha nem működik az ugrás

Fontos, hogy megértsük és elfogadjuk, hogy az ugrás nem minden esetben működik úgy, ahogyan azt mi szeretnénk. A két leggyakoribb ok, ha a dadogó nem képes folytatni a beszédet a blokkot követően, illetve ha a hallgató nem ismeri fel a szót.

Ha olyan helyzetben találjuk magunkat, hogy nem tudjuk folytatni a mondandónkat a szünet után, csak ugorjunk tovább a következő hangra, vagy szóra a mondatban. Fontos, hogy törekedjünk rá, hogy elérjünk a mondat végéig. Ha a hallgató nem értett minket, akkor a mondat elejétől ismételjük meg mondandónkat a zenekari beszédet használva.

Olyan esetekben, amikor több hangot is átugrunk egy szón belül, a megértés nehezítetté válik. Ennek hátterében az állhat, hogy a blokkolt hangot nem engedjük el megfelelően, mielőtt a következő hangra térnénk. Tehát fontos, hogy megbizonyosodjunk arról, hogy minden izmunkat elengedtük, melyek a blokkolt hang kialakításához szükségesek és a száj és ajkak ismét semleges helyzetben vannak, a hangszalagok nyitva, mielőtt a következő hangra térnénk. A problémát okozó mássalhangzók után gyakran vannak magánhangzók, melyeket az elé toldott hangszalag- zárhang miatt nehéz képezni. Tehát törekedjünk puha hangindításra a blokk után, magánhangzók előtt segíthet a néma /h/ használata. Különösen súlyos dadogás esetén minden próbálkozás ellenére is elakadhatunk az ugrást követően is. Ha ez történik csak ugorjunk a következő hangra, majd az azt követőre és így tovább egészen addig, amíg el nem jutunk a mondat végéig. Ezután ha szükséges ismételjük el a mondatot a zenekari beszéd segítségével, vagy más folyékonyságot fokozó technikával.

Számos oka lehet annak, ha az ugrás nem működik. Gyakori, hogy azon aggodalom akadályozza használatát, hogy a hallgatóra nem teszünk jó benyomást. Ez a feltételezés nem alaptalan, hiszen a legtöbb technika használata miatt a beszéd mesterségesé válik és nem hangzik őszintének. Ezekkel ellentétben az ugrás természetesnek hat. Emellett az ugrás során úgy érezhetjük, hogy beszédünk

figyelmetlen, mintha nem próbálnánk elég keményen feloldani a blokkokat. A szerző tapasztalatai szerint a hallgatókra rosszabb benyomást tesz, ha a dadogó ragaszkodik egy szó, vagy hang kimondásához akkor is, ha már teljesen egyértelmű a hallgató számára, hogy mit kívánt mondani.

Ha az ugrás alkalmazása során a hallgató nem reagál pozitívan a hangok, vagy szavak átugrására, amikor először szembesül vele, a dadogó személy számára lelki terhet okozhat és akadályozhatja a jövőbeni alkalmazását az adott személlyel. Ez nem ésszerűtlen döntés, hiszen vannak olyan emberek, akik nem elfogadóak a változásokkal szemben, még akkor sem, ha ezen változások pozitívak. Érdeemes lehet elmagyarázni nekik, hogy most kezdtük el használni ezt az új technikát, illetve elmondhatjuk, hogy miért fontos számunkra ez a technika és azt is, hogy azért kerüljük a folyékonyá alakító technikák alkalmazását, mert a blokkok átugrása az, ami segít minket a dadogás hosszútávú leküzdésében.

8.4. Az ugrás módszerének pontosítása

8.4.1. Gyakorlás

Az ugrást minél gyakrabban igyekezzünk gyakorolni és ne törekedjünk az elakadások elkerülésére. Erre alkalmasak az olyan helyzetek, ahol valós elakadás történik, kivéve ha alapos okunk van arra, hogy inkább folyékonyá alakító technikát alkalmazzunk. Az ugrást jól lehet alkalmazni a folyékonyá alakító technikák mellett, amilyen a zenekari beszéd. Ezzel szemben nem javasolt a használata más blokk-átalakító technikával, mint például a Van Riper féle blokk-átalakító technika, mert ezek alapjaiban összeegyeztethetetlenek.

Általános probléma a dadogóknál, hogy nem tudnak koncentrálni beszédükre a blokk során, különösen olyan helyzetekben, melyek erős érzelmet mozgósítanak valamilyen módon. Az érzelmi izgalom csökkenti a kognitív kapacitást és ez megnehezíti a technikák alkalmazását, melyek tudatos figyelmet igényelnek. Az ugrás egyszerű technika, mely könnyen alkalmazható és nem terheli a kogníciót. Gyakorlása automatikus használatot és természetes hatást eredményez.

8.4.2. Elfogadás

Egyes esetekben az ugrás alkalmazása kezdetben könnyű, majd egyre nehezebbé válik. Ez főként akkor fordul elő, ha nem a helyes indítékkal, nem megfelelően alkalmazzuk, illetve ha igyekszünk blokkok nélkül beszélni, ahelyett hogy elfogadnánk

őket. Ha elfogadjuk az elakadásokat, akkor azok száma csökkenni fog. Nem szabad elfeljtenünk, hogy az ugrásnak nem célja a blokkok elkerülése. Az ugrás helyes alkalmazásához fontos, hogy elengedjük a blokkot okozó hangot mielőtt a következőre térnénk. Ne alkalmazzunk elkerülő technikákat annak érdekében, hogy elkerüljük a várható blokkokat. Az ugrás sikeres alkalmazásához elengedhetetlen, hogy ne küzdjünk a blokkok ellen! A beszéd során a tudatosság segíthet minket abban, hogy felfigyeljünk a blokkok elkerülésére, hiszen ezeket gyakran automatikusan tesszük úgy, hogy fel sem tűnik.

8.4.3. Súlyos dadogók

Súlyos dadogók számára az ugrás használata egyszerűbb beszédhelyzetekben javasolt, ahol előre feltételezhetően nem akadnak majd el minden szónál. Sajnos súlyos dadogásnál a mindennapi életben az ugrás használata azt eredményezheti, hogy a hallgatók nem fogják megérteni a mondandónkat. Ennek ellenére érdemes megtapasztalni, hogy mikor tudjuk eredményesen használni, és ilyenkor, illetve a könnyebb beszédhelyzetekben megpróbálni alkalmazni. Egyéb esetekben a zenekari beszéd, vagy más folyékonyt fokozó technikák alkalmazása javasolt súlyos dadogás esetén, de érdemes megpróbálni minden esetben az ugrást is, hiszen ez a technika képes a dadogás súlyosságát csökkenteni és sikeres alkalmazásának száma egyre gyakoribb lehet az idő múltával a párbeszéd során.

8.4.4. Erőltetett hangképzés

Az ugrás során fontos ügyelni arra, hogy ne akarjunk túlzottan a sikert. A dadogók gyakran hiszik azt, hogy ha kicsit keményebben próbálkoznak, akkor képesek lesznek folyékonyan beszélni. Mivel gyakran próbálkozunk erősen, ez gyakran túlzott nyomatékjal jár, mely idővel szokássá válik. A túl nagy erő alkalmazása azzal a mellékhatással jár, hogy felesleges szüneteket hozunk létre. A hangok közti szünetek további blokkokat válthatnak ki és akadályozhatják, hogy a blokk után képesek legyünk újra elindulni.

Előfordul néha, hogy az ugrások miatt a mondandónk összefüggéstelen és a hallgató nem érti meg, amit mondani szeretnénk. Ilyen esetekben ettől függetlenül haladjunk tovább a következő mondattal, mert gyakori, hogy a szöveggörnyezetből a hallgató mégis megérti mondandónk lényegét. Ha azonban eljutunk a szöveg végéig és a hallgató még mindig nem ért minket, akkor ismételjük meg a teljes kifejezést,

mondatot és ne csak a problémás részt. Az ismétlés során próbáljunk kisebb erőfeszítést tenni a sikeres kiejtés érdekében. Ez az ösztönösség ellen dolgozik, de segít megelőzni, hogy abba a csapdába essünk, hogy túl keményen próbáljuk kimondani a szavakat. Ráadásul az esetek többségében a hallgató a második ciklusban megért minket, mert már hallotta egyszer a legtöbb szót és képes figyelmét arra összpontosítani, ami első körben hiányzott az információhalmazból.

Bár a legtöbb esetben a szavak elején jelentkezik a probléma, de ez nem kizárólagos, főként ha több szótagú szót kell kimondani. Bárhol is történik az elakadás, mindig ugyanaz az előzőleg leírt elv érvényesül. Szerencsére kicsi a valószínűsége, hogy egy szón belül egy-két elakadásnál több jelentkezne, ezért nem valószínű, hogy egy-két alkalomnál többször kell ugrani egy szón belül. Bármilyen eset is áll elő, próbáljunk meg folyamatosan előrehaladni.

Legtöbbször az ugrást követően könnyű a hangindítás. Néha viszont előfordulhat, hogy a következő hang is nehezen megy. Ilyenkor ugorjunk tovább addig a hangig, vagy szóig, amit ki tudunk mondani nehézségek nélkül. A cél mindig az, hogy folyamatosan haladjunk előre a tervezett mondat végéig.

A Jump biztosítja a továbbhaladás által, hogy a blokk pszichológiai hatása minimalizálódjon. Ez a stratégia segít csökkenteni a beszédfélelmet és a beszédgátlást.

A technika alkalmazása, gyakorlása során feltűnhet, hogy a korábban rögzült szokásainkat folytatjuk, mint ismétlés, meghosszabbítás, nehézség a továbbhaladásban. Ezek a szokások olyan mélyen rögzülhetnek, hogy nem is tudatosan műveljük őket. Néhányszor a beszéd során ez nem okoz gondot, de amint felismerjük, hogy ismétlünk, vagy hosszabbítunk, álljunk meg és ugorjunk a következő hangra.

Ha a használat során a hallgató nem érti, amit modnani szeretnénk előfordulhat, hogy jobb átváltani zenekari beszédre és így megismételni a mondatot. Az ilyen helyzetekben a zenekari beszéd lehetővé teszi, hogy folyékonyabban beszéljünk, amely segíti a megértést. Ha ismétlünk, törekedjünk rá, hogy ugyanazokat a szavakat használjuk, mint először. Ezzel megspórolhatjuk az újrafogalmazást, így időt nyerhetünk.

8.4.5. Az ugrás alkalmazása egyéb technikákkal és kommunikációs modellekkel

Az ugrás általában nagyon jól működik, mivel folyamatos kommunikációt tesz lehetővé két fél között, ugyanakkor előfordulhat, hogy használata során a beszéd

túlzottan töredezett lesz és emiatt a hallgatók nem értik meg mondandónkat. Az ilyen helyzeteket olyan alternatív megoldásokkal lehet eredményesen kezelni, melyeket képesek vagyunk alkalmazni ha szükség van rájuk. Ha nincs elegendő alternatívánk a probléma kezelésére, akkor továbbra is félni fogunk a blokkoktól.

A dadogóknak javasoltan a következő három eszköz segíhet a dadogástól való félelem felszámolásában:

1. Blokk-módosító technika (például az ugrás)
2. Folyamatossá alakító technika (például a zenekari beszéd)
3. Nem verbális, alternatív megoldások (például írás, gépelés)

Amennyire lehetséges az eszközöket a fenti sorrendben célszerű használni.

8.5. A zenekari beszéd és az ugrás integrálása egyéb verbális technikákkal

Elkerülhetetlen, hogy az ugrás alkalmazásakor a beszéd egy kicsit akadozó és összefüggéstelen legyen, még akkor is, ha jól tudjuk alkalmazni a technikát. Ennek ellenére is megtörténhet, hogy a hallgató nem ismeri fel mit szeretnénk mondani. Amikor ez megtörténik, meg kell ismételni az adott mondatot, vagy kifejezést. Ilyen helyzetekben az ugrás ismételt alkalmazása helyett célravezetőbb lehet a zenekari beszédet, vagy más folyékonyra alakító technikát alkalmazni. A legtermészetesebb hatást a zenekari beszéddel lehet elérni a rendelkezésre álló technikák közül. A zenekari beszédet tehát akkor alkalmazzuk, ha meg kell ismételnünk önmagunkat.

Egyes esetekben azonban más folyékonyságot fokozó technikák, mint a szótagoló beszéd (syllable-timed speech) és az egyenletes beszéd (prolonged, vagy smooth speech) alkalmazása egyszerűbb és biztosabb lehet. Az egyéb folyékonyságot fokozó technikák hátránya, hogy a beszéd kevésbé lesz természetes hangzású, mint a zenekari beszéd alkalmazása során.

Tippek a mindennapi beszédhelyzetekhez:

1. Fókuszáljunk arra, hogy mit szeretnénk mondani!
2. Ne aggódjunk amiatt, hogy fog hangzani!
3. Amikor egy hangon elakadunk, alkalmazzuk az ugrást!
4. Ha a hallgató nem ért minket az ugrás alkalmazása után, ismételjük meg a mondatot a zenekari beszéddel!

Ha a hallgató nem értett minket:

1. Menjünk vissza a mondat végén a szöveg egy alkalmas pontjára.
2. Igyekezzünk ugyanazon szavakat használni, mint korábban!
3. Döntsük el a pontos ritmust, amivel mondani szeretnénk a szavakat és ne változtassunk ezen az indulást követően!
4. Mondjuk el mondandónkat a tervezettek szerint! Kapjon nagyobb prioritást az előrehaladás akkor is, ha néhány szótag rosszul jön ki, vagy kimarad. Képzeld azt, hogy zenekarban vagyunk és nem mehetünk vissza kijavítani a hibáinkat!

Az integrálás gyakorlása beszélgetőpartnerrel:

Egy könyvből olvassunk fel az ugrás technikát alkalmazva és kérjünk meg valakit, hogy időnként szakítson félbe minket hasonlókkal, mint „Elnézést, nem figyeltem, meg tudnád ismételni?”

Az ismétléshez váltsunk a zenekari beszédre. Ügyeljünk arra, hogy ugyanazokat a szavakat használjuk és szigorú időzítéssel fenntartsuk a megfelelő beszédtempót.

8.5.1. A zenekari beszéd és az ugrás integrálása nem-verbális technikákkal

Ha azután, hogy az ugrást alkalmaztuk, majd megismételtük magunkat a zenekari beszéddel a hallgató nem ért minket, ne próbálkozzunk tovább ezekkel a technikákkal abban a beszédhelyzetben. Ha nem működik azonnal, akkor jobb, ha találunk egyéb alternatív megoldást arra, hogy kifejezhessük, amit szeretnénk, például leírhatjuk, begépelhetjük, vagy egyszerűen csak hagyjuk és próbáljuk meg később.

Ezeket a javaslatokat nehéz lehet elfogadni mind logopédusok, mind pedig dadogók számára, ezért az ajánlottakat a következő gondolatokkal indokolja a szerző.

8.5.2. Rugalmasság és praktikus gondolkodás a kommunikáció során

Amikor két ember nem egy nyelvet beszél, akkor a kommunikációs eszközök széles tárával próbálják egymással megértetni magukat. Hasznos lenne, ha a dadogók is ki tudnának fejleszteni magukban hasonló mértékű pragmatizmust a kommunikáció során. Az elsődleges szempont amikor technikát választunk az, hogy az üzenetet a lehető leggyorsabban és a lehető leghatékonyabban adhassuk át.

8.5.3. Sikertelen stratégiák

Ha működnek a technikák, mint az ugrás és a zenekari beszéd, akkor azonnal működnek az adott szituációban. Ha a technika nem működik azonnal, akkor ne erőltessük tovább. Ha meg kell ismételni egy szót, vagy kifejezést, akkor egy másik technikát alkalmazzunk. Ha egy konkrét esetben nem működik a technika és ennek ellenére továbbra is próbálkozunk vele, akkor ez aláássa a technikában való hitünket és a jövőben nehezebb lesz sikeresen használni. Először próbáljuk meg a választott technikát (az ugrás) egyszer, majd ha ez nem működik, váltsunk másik technikára (például zenekari beszéd, vagy más folyékonyvá alakító technika), ha ez sem működik, akkor próbálkozunk teljesen mással, például helyettesítsünk más szavakkal, vagy írjuk le mondandónkat.

Próbálkozunk a választott, tanult technikákkal

Lehetséges, hogy nem érzünk kellő magabiztosságot a választott technika használatát illetően. Ennek ellenére a különféle szituációkban próbáljuk meg egyszer, mielőtt feladjuk az alkalmazását (abban a helyzetben). Elkerülésnek minősül, ha a technikát úgy adjuk fel, hogy meg sem próbáltuk és ez gyengíti a technikában való bizalmunkat. Ugyanez vonatkozik a szavak helyettesítésére. Először próbáljuk meg a nehéznek ítélt szóval kifejezni magunkat és ha nem sikerül, csak akkor váltsunk másokra.

8.5.4. Nem megfelelő alkalom

Előfordulhat, hogy nem sikerül átadni üzenetünket a hallgatónknak különböző okokból. Néha a hallgatók nem fogékonyak, néha mi nem vagyunk ehhez megfelelő lelki állapotban és néha a környezeti feltételek nem kedveznek. Ha egy konkrét esetben nem sikeres a kommunikáció, akkor előnyösebb lehet befejezni és újra megpróbálni, amikor a személyi és környezeti feltételek kedvezőbbek. Ésszerű döntés, ha kiválasztunk egy megfelelőbb pillanatot, azonban a helyzetek elkerülése csak azért mert nem bízunk abban, hogy képesek leszünk megfelelően kommunikálni, helytelen. Próbáljuk meg és ha nem sikerül, akkor keressünk csak másik alkalmat.

8.5.5. Az írás, mint alternatíva

Ha az ugrás és a zenekari beszéd alkalmazása nem sikerült, akkor írásos technikára válthatunk. Ez különösen hatékony olyan helyzetekben, ahol az idő sürget minket, például egy gyorséttermi rendelés során, vagy buszos jegyvásárláskor. Ezekre a

situációkra már otthon, előre felkészülhetünk. Ilyenkor érdemes a biztonság kedvéért a telefonunkba elmenteni a szöveget sms, jegyzet, vagy egyéb írásos formában. Először mindig a tanult technikákkal próbálkozzunk és csak ha ezek nem sikerülnek váltsunk az írásos módra, majd mutassuk meg a leírtakat a hallgatónak.

Azt tapasztalták a program kidolgozói, hogy maga a tudat, hogy van egy másik alternatív segítség a beszédtechnikákon kívül csökkenti a beszédfélelmet és javítja a beszédprodukción. Így leggyakrabban nem is kell használni az előre elkészített írásos üzeneteket. Az írásos üzenetek nem tudnak megfelelő segítséget nyújtani olyan esetekben, ha párbeszéd alakul ki például egy rendelés során. Ilyenkor érdemes inkább szigorúan, szótagonként időzített ütemre beszélni, mivel ez gyorsabban vezet eredményre, mint ha a telefonunkba kezdenénk választ írni a kérdésre. Érdemes az ugrást és a zenekari beszédet minden szituációban megpróbálni az esetleges alkalmi kudarc ellenére is és nem elkerülni ezeket a szituációkat, vagy írásos formában kommunikálni a kudarcától való félelem miatt.

Tanult technikák integrálása Skype beszélgetés során

Az olyan audiovizuális eszközök, mint a Skype egyedülálló módon teszik lehetővé az ugrás gyakorlását. Skype beszélgetés alkalmával az írásos forma akkor lesz igazán hasznos, ha súlyos dadogással állunk szemben, vagy a technikák gyakorlásának elején járunk.

Megkönnyíti a beszélgetést, ha hagyományos billentyűzeten van lehetőségünk gépelni, illetve ha viszonylag gyorsan tudunk gépelni.

Az eljárás során beszéljünk normálisan, technikák használata nélkül. Ha elakadunk egy szóban, akkor azonnal álljunk le, engedjük el a hangot és írjuk le a szót és amint elküldtük azt. Fontos, hogy folyamatosan haladjunk előre a beszéd során és ne térjünk vissza és ismételjük meg a hangot, amin eredetileg megrekedtünk. Ha a következő hang, vagy szó során ismét nehézségbe ütközünk, akkor írjuk le és haladjunk tovább a következőre egészen addig, amíg el nem jutunk mondandónk végére. A problémás szavak gépelése felszabadítja a dadogókat az alól a vágy alól, hogy a nehéz szavakat, vagy hangokat megpróbálják újra kiejteni amiatt, hogy a másik fél megértse őket, és így az ugrás használatát magabiztossá teszi.

Gyakorlati videó a fentiekről: <http://youtu.be/U991yXN6hXw>

9. Összefoglalás

Szakedolgozatom felépítését tekintve két részre osztható. Az első részben szakirodalmi áttekintést végeztem, mely alapján mélyebben megismerhettük a dadogás természetét. Definíciók segítségével próbáltam meghatározni a dadogást, majd tüneteit, okait és típusait követően a dadogó személy érzelmi világával, viselkedésével foglalkoztam. Írtam az énképről, illetve a dadogás és a szorongás, temperamentum és szégyenérzet kapcsolatáról. Ezen kívül ismertettem az SSEP terápia szempontjából fontos elméleteket. Az áttekintés során egyértelművé vált számomra, hogy a dadogás valóban multikauzális jelenség. Rengeteg elmélet és definíció született már, melyek mind közel állnak a kórképhez, de nagyon nehéz, ha nem lehetetlen, egyetlen pontos választ adni a témában feltett kérdésekre.

A második részben egy külföldi dadogás terápiát ismertettem. A Self Empowerment Programme online terápia tanulmányozása során olyan új perspektívát ismertem meg, melynek alap tézise a Variable Release Threshold. A VRT egy teljesen új elméleti megközelítés, melyet a szakedolgozatomban ismertetett elméletek nyomán alkotott meg munkatársaival Paul Brocklehurst, aki az online programot is kidolgozta. Az elmélet lényege, hogy a beszélők akkor akadnak el, amikor próbálják beszédhibájukat javítani és emiatt megemelkedik a kibocsátási küszöbérték.

A bemutatott terápia három fő modulból áll, melyeket Paul Brocklehurst dolgozott ki saját egyetemi előadásai és tapasztalatai alapján. Az elméleti modulban a dadogó személy megismerkedhet a dadogás okaival, a másodlagos tünetekkel és a dadogás megítélésében történt változásokkal. Ezt követően két technikát is ajánl, melyek segíthetnek a dadogás elengedésében. Míg a helyesen alkalmazott ugrás technika hosszútávú előnyökkel jár és csökkenti a blokkok előfordulását, addig a zenekari beszéd technika azonnali folyékony beszédet eredményez. A program azon tapasztalaton nyugszik, hogy a dadogóknak igényük van problémájuk megértésére és szeretnének tenni, dolgozni a megszüntetésén. Az SSEP a dadogás mélyebb megismerése mellett könnyen és gyorsan elsajátítható technikát kínál, amellyel a mindennapi élet során történő elakadások ellenére is gördülékeny lehet a kommunikáció. Erősíti az önbizalmat, amely szintén a dadogás csökkenéséhez vezet. Hosszútávú célja a dadogókkal, kutatókkal, klinikusokkal való együttműködés, egy

olyan hatékony módszer átadásával, amely segíti a dadogás megszűnését és a folyékony beszéd elérését.

A modern technika és online eszközök lehetőségével olyan új irány kezd kibontakozni a dadogás terápiák területén, amely otthonról, biztonságos környezetből, a páciens idejéhez és hangulatához igazodva, térítésmentesen nyújt segítséget. Az online elérhető terápia azért is nagyon fontos, mert manapság Magyarországon nincs elegendő állami ellátásban dolgozó, beszédfolyamatossági zavarokban jártas szakember.

Az online terápiák úttörője az Angliában kifejlesztett Self- Empowerment Programme (SSEP), amelyet az Edinburgh-i Egyetem professzora, Paul Brocklehurst dolgozott ki. A jövőben még rengeteg kutatásra és gyakorlati tapasztalatokon nyugvó megfigyelésre lesz szükség a program esetleges magyar nyelvű adaptációjához, hiszen az angol és magyar nyelv különbözőségei változtatásokat tehetnek szükségessé, de őszintén bízom benne, hogy sikerülni fog azon törekvésem, hogy a magyar dadogók is térítés nélkül juthassanak online terápiás megoldásokhoz. Ennek első lépéseként szakdolgozatomat online is elérhetővé teszem.

10. Felhasznált irodalom

Atkinson, L., Atkinson, S., Smith, E., Bem, D., és Nolen-Hoeksema, S. (2002). *Pszichológia, 2.*, javított kiadás, 470-472, Osiris Kiadó, Budapest

Balás E. (2004). *Képeskönyv a dadogásról és más dolgokról.* 87-91, 100-107, Budapest: Közhasznú Alapítvány a dadogókért

Bleek, B., Reuter, M., Yaruss, J. S., Cook, S., Faber, J., & Montag, C. (2012). Relationships between personality characteristics of people who stutter and their impact on stuttering on everyday life. *Journal of Fluency Disorders, 37*, 325-333

Bloodstein, O., & Ratner, N. B. (2008). *A handbook of stuttering* (6th ed.). Clifton Park, NY: Thomson Delmar.

Brocklehurst, P. (2013a). *Stammering Self-Empowerment Programme* Education and self help for people who stammer Letöltés helye: <http://www.stammeringresearch.org/>

Brocklehurst, P. (2013b). *Stammering Self-Empowerment Programme* OASES results Letöltés helye: http://www.stammeringresearch.org/index_files/results.htm

Brocklehurst, P. (2013c). *Stammering Self-Empowerment Programme* The online education and therapy programme for people who stammer Letöltés helye: <http://www.stammeringresearch.org/onlinecourse/>

Brocklehurst, P. (2002). *The Relationship between Stuttering and the Control of Speech Quality.* Letöltés helye: <http://www.stammering.org/speaking-out/article/relationship-between-stuttering-and-control-speech-quality>

Brocklehurst, Lickley, Corley (2013). Revisiting Bloodstein's Anticipatory Struggle Hypothesis from a psycholinguistic perspective: A Variable Release Threshold hypothesis of stuttering. *Journal of Communication Disorders, 46* (3), 217-237 Letöltés helye: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0021992413000129>

Craig, A., & Andrews, G. (1985). The prediction and prevention of relapse in stuttering. The value of self-control techniques and locus of control measures. *Behavior Modification*, 9 (4), 427-442. doi: 10.1177/01454455850094002

Craig, A. (2000). The developmental nature and effective treatment of stuttering in children and adolescents. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 12 (3), 173-186.

Craig A. és Tran Y. (2005). *What is the relationship between stuttering and anxiety?* Department of Health Sciences. University of Technology. Sydney. Letöltés helye: <http://www.stammering.org/anxiety.html> Letöltés ideje: 2016.08.10.

Davis, S., Shisca, D., & Howell, P. (2006). Anxiety in speakers who persist and recover from stuttering. *Journal of Communication Disorders*, 40(5), 398-417. doi:10.1016/j.jcomdis.2006.10.003

Felsenfeld, S., Kirk, K. M., Zhu, G., Statham, D. J., Neale, M. C., & Martin, N. G. (2000). A study of the genetic and environmental etiology of stuttering in a selected twin sample. *Behavior Genetics*, 30, 359-366. doi: 10.1023/A:1002765620208

Gósy Mária (2004). *Fonetika, a beszéd tudománya*, Budapest, Osiris Kiadó KFT.

Guitar, B. (2006). *Stuttering: an integrated approach to its nature and treatment* (3rd ed.) Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.

Howell, P. (2004). Assessment of some contemporary theories of stuttering that apply to spontaneous speech. *Contemporary Issues in Communicative Sciences and Disorders*, 39, 122-139. Letöltés helye: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18259590>

Illyés S. (szerk.) (2000). *Gyógypedagógiai alapismeretek*, Budapest: ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Főiskolai Kar.

Iverach, L., O'Brian, S., Jones, M., Block, S., Lincoln, M., Harrison, E., Hewat, S., Menzies, R. G., Packman, A., & Onslow, M. (2009). Prevalence of anxiety disorders

among adults seeking speech therapy for stuttering. *Journal of Anxiety Disorders*, 23, 928-934.

Juhász Á. (szerk.) (2007). *Logopédiai vizsgálatok kézikönyve*. (2. átdolgozott kiadás). Budapest: Logopédia Kiadó.

Kefalianos, E., Onslow, M., Block, S., Menzies, R., & Reilly, S. (2012). Early stuttering, temperament and anxiety: Two hypotheses. *Journal of Fluency Disorders*, 37(3), 151-163.

Klaniczay S. (2001). A gyermekkori dadogásról, 7, Logopédia Kiadó, Budapest Lajos P. (2009): Dadogásról mindenkinek, 2. javított kiad., 16-20, 22-42, 50-51, 64-67, 76-80, Budapest, Pont Kiadó

Klompas, M., & Ross, E. (2004). Life experiences of people who stutter, and the perceived Impact of stuttering on quality of life: personal accounts of South African individuals. *Journal of Fluency Disorders*, 29, 275-305. Letöltés helye: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15639082>

Lajos P. (1995). A dadogás tüneteinek hálózatos szerkezete –előzetes közlemény– *Gyógypedagógiai Szemle*, 23 (1), 2-12.

Lajos P. (2009): *Dadogásról mindenkinek*, 2. javított kiad., 16-20, 22-42, 50-51, 64-67, 76-80, Budapest, Pont Kiadó

Lewis, K. E. (1997). Research on communication attitude and stuttering in adults: A critical analysis, *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 9(1), 47-58. DOI: 10.1023/A:1024992727826

Mérei V.- Vinczéné Bíró E. (1991): *Dadogás I.* (Etiológia és tünettann), 18-19, 30-33, 43-48, 52-53, 73-74, Tankönyvkiadó, Budapest

Patraka, A. M. (1998). *Shame, self-consciousness, locus of control, and perceptions of stuttering among people who stutter*. Ann Arbor, MI: UMI Dissertation Services, A Bell & Howell Company.

Patraka, A. M. (2000). Shame, Self-Consciousness, and Locus of Control in People Who Stutter. *The Journal of Genetic Psychology*, 161(4), 389-399. DOI: 10.1080/00221320009596720

Postma, A., Kolk, H. (1993). The Covert Repair Hypothesis: Prearticulatory Repair Processes in Normal and Stuttered Disfluencies, *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 36, 472-487. doi:10.1044/jshr.3603.472

Rotter, J. B. (1944). The nature and treatment of stuttering: a clinical approach. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 39(2), 150-173. Letöltés helye: <http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=buy.optionToBuy&id=1944-03174-001>

Treon, M., Dempster, L., & Blaesing, K. (2006). MMPI-2 assessed personality differences in people who do, and do not, stutter. *Social Behavior and Personality*, 34(3). Letöltés helye: <https://www.sbp-journal.com/index.php/sbp/article/view/1475>

Vékássy L. (1991). *A dadogók komplex kezelése* (nyolc éves kortól), Budapest, Medicina Kiadó

Szabó, É. (1989): Dialóguszavar-dadogás, *Gyógypedagógiai Szemle*, 3., 176-179

Vassné Kovács E. (1974). *Logopédiai jegyzet I.*, Budapest: Tankönyvkiadó.

11. Köszönetnyilvánítás

Köszönetemet fejezem ki Paul Brocklehurstnak, aki engedélyezte és segítette a Self- Empowerment Programme bemutatását, elméleti és gyakorlati anyagának mélyebb megértését online beszélgetéseink alkalmával.

Köszönöm konzulensemnek, Dr. Lajos Péternek, hogy sok éves tapasztalatával, tanácsaival és segítőkész hozzáállásával támogatta szakdolgozatom megírását.

Köszönettel tartozom Henry Winternek és Nancy Rose-nak, akik felnőtt dadogóként saját tapasztalataikról, életükről meséltek nekem így általuk a dadogást nem csak kórképként, hanem emberi sorsként is megismerhettem.