

به نام خدا

چهارمین بخش از مجموعه

Adult Stuttering Online Course

Evaluating and Treating Adults Who Stutter Stuttering Variability

مدرسین :

پروفسور اسکات یارس

آقای امیرحسین رسولی

استارتاپ گفتاردرمانی آواج

استارتاپ تخصصی لکنت گفتار سبز

درمان لکنت بزرگسالان

تهیه کننده و مترجم : زهرا لطفی

استارتاپ گفتاردرمانی آواج و استارتاپ تخصصی لکنت گفتار سبز برگزار می کنند: چهارمین بخش از مجموعه Adult Stuttering Online Course

Evaluating and Treating Adults Who Stutter



Dr. Scott Yaruss

Professor of communicative
science and disorders
at Michigan State University



جناب آقای امیرحسین رسولی

مدیر استارتاپ تخصصی لکنت گفتار سبز

درمانگر تخصصی لکنت



Stuttering Variability

درمان جامع لکنت در بزرگسالان

ارائه توسط پروفسور اسکات یارس

عناوین :

لکنت چیست؟ (به طور خلاصه)

- "لکنت فراتر از لکنت است"
- چرا بزرگسالان هنوز لکنت دارند؟

جنبه های منحصر به فرد در کار با این جمعیت

- چه چیزی بزرگسالان را به سمت درمان سوق می دهد؟
- اهداف درمانی چیست؟

تکنیک های درمان

- تغییر لکنت
- کاهش شرم و اجتناب
- افزایش روانی

چه چیزهای دیگری باید بدانید؟ (زیاد)

بخش اول : لکنت چیست ؟

"لکنت فراتر از لکنت کردن است"

در ظاهر، لکنت شرایطی است که بر روان بودن صحبت تأثیر می گذارد.

رفتارهای لکنت معمولاً شامل تولید انواع خاصی از اختلالات (ناروانی) در گفتار است.
(مانند گیرها – تکرارها – کشیده گویی ها)

برای فرد گوینده ، این ناروانی ها (مختل شدن گفتار) به عنوان از دست دادن کنترل سیستم گفتار تلقی میشود.

لحظه ای که گوینده دقیقاً می داند می خواهد چه بگوید ، اما قادر به گفتن آن نیست.

لکنت شرایطی است که می تواند بر روی تمام جنبه های زندگی شخص اثر بگذارد.

هر جنبه از زندگی که نیازمند ارتباط communication باشد (همه آنها) می توانند تحت تأثیر قرار بگیرند

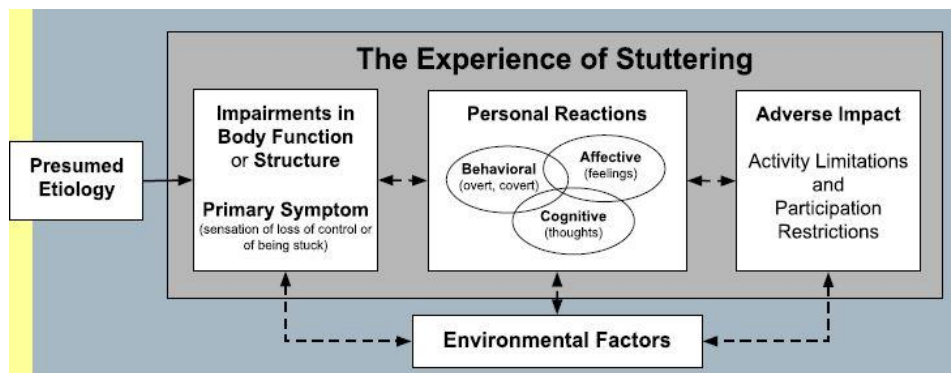
- صحبت با افراد دیگر
- ارائه سخنرانی در محل کار یا مدرسه
- سفارش غذا در رستوران
- صحبت از طریق تلفن
- همه چیز

وقتی از افرادی که لکنت دارند سوال می شود چه چیزی از لکنت بیشتر آنها را آزار می دهد
اکثراً به این جمله اشاره می کنند :

" روشی که لکنت زندگی آنها را تحت تأثیر قرار می دهد"

"لکنت فراتر از لکنت است"

برای توصیف تجربه کامل شرایطی مانند لکنت می توان از طبقه بندی عملکرد ، ناتوانی و بهداشت (ICF) سازمان جهانی بهداشت استفاده کرد



چرا بزرگسالان هنوز لکنت دارند؟

درمان لکنت در کودکان پیش دبستانی در به حداقل رساندن یا از بین بردن لکنت بسیار موثر است .

اما متأسفانه برای کودکان در سن مدرسه ، بالغین و بزرگسالان نمیتوان این را گفت. با عادت شدن الگوهای گفتاری (با سخت شدن مسیرهای عصبی) شانس افراد برای بهبودی کامل لکنت کاهش می یابد.

رفتارهای اصلی و قابل مشاهده لکنت ممکن است باقی بماند ، هر چند ممکن است فرکانس آنها کاهش یابد و یا در فرم اصلاح شده باشند.

این یکی از اهدافی است که ما به وسیله درمان به دنبال آن هستیم.

هدف گذاری _ بخش اول :

برای بزرگسالانی که لکنت دارند ، ما باید مراقب باشیم که موفقیت آنها را محدود نکنیم.

درست است ، هیچ درمانی وجود ندارد ، رفتارهای گفتاری ممکن است به نوعی باقی بمانند.

با این وجود ، باید دیدگاه گسترده تری در مورد لکنت داشته باشیم و فقط بر روانی گفتار متمرکز نشیم.

وقتی روی ارتباط تمرکز می کنیم ، ما می توانیم به افرادی که لکنت دارند کمک کنیم تا هر چه می خواهند را هر زمان و به هرکس و به هر روشی که می خواهند، بگویند

این هدف واقعی درمان است(صرف نظر از سن گوینده و صرف نظر از نوع اختلال).

بخش دوم : جنبه های منحصر به فرد در کار با این جمعیت

افرادی که لکنت دارند با بیش از ناروانی های گفتار تحت تأثیر قرار می گیرند

چه چیزی بزرگسالان را به سمت درمان سوق می دهد ؟

(مردم به دلیلی برای درمان اقدام می کنند ..)

چرا الان ؟

یکی از اولین سوالاتی که من میپرسم این هست که " چرا الان ؟ "

بزرگسالانی که لکنت دارند به طور معمول برای مدت طولانی این کار را (اقدام به درمان) را انجام می دادند. بیشتر آنها در گذشته اقدام به درمان کرده اند – به طور معمول در بیش از یک مورد و با بیش از یک درمانگر

به طور کلی ، آنها به دنبال درمان در یک زمان مشخص هستند به یک دلیل خاص:

- شروع به فکر کردن در مورد کار ، رفتن به دانشگاه ، پیوستن به یک سرویس ، جدی شدن در یک رابطه ، و غیره
- آنها همچنین ممکن است در تلاش برای کنار آمدن با تجارب منفی باشند (خجالت ، قلدری و غیره)
- برخی از آنها توسط فردی دیگر (والدین ، معلمان) مجبور به درمان می شوند و این
- ممکن است انگیزه آنها برای درمان را تحت تأثیر قرار دهد.

درک اینکه انگیزه فرد برای اقدام به درمان چیست تضمین می کند که شما در حال پرداختن به اهداف مرتبط با آن شخص خاص در زمان خاص هستید.

تصور نکنید که همه مردم بدنبال افزایش روانی در گفتار خود هستند گاهی روانی گفتار آخرین دغدغه آنان میباشد.

- برخی می خواهند احساس بهتری نسبت به خود داشته باشند...
- برخی می خواهند راحت تر صحبت کنند.
- برخی می خواهند بتوانند از طریق تلفن صحبت کنند ، ارائه بدهند ، در رستوران غذا سفارش دهند، و غیره ، صرف نظر از اینکه در هنگام انجام این کارها لکنت کنند!
- برخی می خواهند تسلط و روانی گفتاری خود را بهبود بخشند ...

اهداف درمانی چه چیزهایی هستند ؟

هر فرد هدف درمانی متفاوتی از دیگری دارد.

هدف گذاری – بخش دوم

با انجام یک ارزیابی جامع (بررسی اختلال ، واکنش های شخصی و محیطی ، و تاثیرات منفی) ، می توانید به مراجعین خود کمک کنید تا اهداف شخصی خود را داشته باشند.

گرچه اهداف فردی هستند ، اما در بین افراد مختلفی که لکنت دارند اشتراکاتی وجود دارد.

ادامه این ارائه به استراتژیهای اصلی برای تغییر در این موارد میپردازد:

- تغییر لکنت
- کاهش شرم و اجتناب
- افزایش روانی گفتار

بخش دوم : تکنیک های درمانی

تغییر لکنت

با درک اینکه درمانی برای لکنت وجود ندارد ، باید با این حقیقت کنار بیاییم که مراجعین بالغ ما همچنان لکنت خواهند داشت (به نوعی).

البته قطعاً می توانیم به آنها کمک کنیم راهکارهایی را یاد بگیرند که با آن میتوان فرکانس یا شدت لکنت را کاهش داد.

هنوز بعضی لکنت ها باقی خواهد ماند.

این لکنت چه شکلی خواهد شد؟

آیا لکنت در برقراری ارتباط تنش زا و مخل خواهد بود؟

آیا گوینده می تواند لکنت را به روشی یاد بگیرد که تنش کمتری داشته باشد و در برقراری ارتباط اختلال ایجاد نکند؟

قدم اول : یادگیری در مورد لکنت :

قبل از اینکه به افراد کمک کنیم یاد بگیرند که چگونه لکنت خود را تغییر دهند ، ابتدا به آنها کمک می کنیم که یاد بگیرند هنگام لکنت چه کاری انجام دهند.

مطمئناً ، افرادی که لکنت دارند ، در برخی از سطوح ، از رفتارهای مختلف گفتاری و غیر گفتاری ای که در طی لحظه های لکنت از خود نشان می دهند ، آگاه هستند.

با این حال ، بسیاری از افراد این رفتارها را به طور دقیق در نظر نگرفته اند ، زیرا فکر کردن راجع به آن برایشان خجالت آور یا ناراحت کننده است.

مرحله 1 در درمان این است که به افراد کمک کنیم تا درباره لکنتشان بیشتر بدانند.

روش های زیادی برای یادگیری در مورد لکنت وجود دارد:

در مورد لکنت و تجربیات دیگران که لکنت دارند مطالعه کنید (مطبوعات محبوب و ادبیات خودیاری)

لکنت را در افراد دیگر (فیلم ها) ، متخصصین بالینی (شبه لکنت) ، یا خودتان (آینه ، فیلم ، اکتشاف ، شبه لکنت) مشاهده کنید.

با افراد دیگری که لکنت دارند صحبت کنید (گروه های خودیاری – بعداً در این باره بیشتر خواهیم گفت)

چند نمونه از آنچه مردم هنگام لکنت انجام می دهند

- افزایش تنش جسمی در عضلات گفتاری خود
- افزایش تنش در عضلات جاهای دیگر بدن
- نگه داشتن نفس
- خارج کردن تمام هوای ریه های خود
- پلک زدن و تکان دادن سر
- حرکت دادن دست ها و پاها
- افزایش تنش وقتی در انتظار برخی از اصوات یا کلمات هستند
- وانمود کردن به فراموشی آنچه میخواهند بگویند
- سرفه کردن، گلو پاک کردن ، دزدین نگاه خود برای به تعویق انداختن زمان صحبت کردن یا سخنرانی
- اجتناب از صحبت با دیگران

گام دوم: تغییر لکنت

همانطور که افراد در مورد کارهایی که در طی لکنت انجام می دهند بیشتر می فهمند ، میتوانند سعی کنند کاری را که انجام می دهند تغییر دهند

در ابتدا ، این تغییر دشوار است – این الگوهای گفتاری برای مدت طولانی ساخته شده اند

افراد می توانند لحظه ای لکنت را "نگه دارند" (freeze) سپس تنش در عضلات خود را کم یا زیاد کنند.

به این ترتیب آنها یاد می گیرند که می توانند راحت تر لکنت کنند.

تمریناتی که به افراد کمک می کند تا "راحت تر لکنت کردن" را بیاموزند

افزایش و سپس کاهش تنش جسمی در قسمت های مختلف بدن ، از جمله مکانیسم گفتار شبه لکنت کردن (لکنت جعلی) با استفاده از درجه بالایی از تنش جسمی و سپس درجه تنش جسمی را پایین آوردن استفاده از شبه لکنت "آسان" برای کاهش ایجاد تنش جسمی که ممکن است منجر به لکنت شدیدتر شود.

کاهش شرم و اجتناب

لکنت شرم آور است ولی افراد میتوانند یاد بگیرند که آن را بپذیرند.

چرا مردم از لکنت دوری می کنند؟

لکنت شرم آور است!

لکنت رفتاری متفاوت است و متفاوت به نظر می رسد ، توجه را به خود جلب می کند ، فرد را برجسته می کند.

مردم اغلب از اختلالات گفتاری خود خجالت می کشند.

این خجالت می تواند باعث شرمساری شود: احساس "نقص" یا "شکسته شدن"

اجتناب

علاوه بر تنش عضلات ، افرادی که لکنت دارند ممکن است سعی کنند لکنت خود را پنهان کنند.

کلمات خود را با دقت تغییر میدهند یا از "احاطه کردن" برای انتخاب تنها کلماتی که در آن روان هستند استفاده میکنند

- اجتناب از اصوات ، هجا ، موقعیت ها ، افراد
- تظاهر به بیماری ، حواس پرتی ، گیجی
- گرفتن مشاغلی که نیازی به گفتگو ندارند ، رانندگی تا فروشگاه به جای تماس گرفتن برای اینکه بفهمند کالایی در آن مغازه هست یا خیر ، آدرس نپرسیدن و غیره

اجتناب یک واکنش طبیعی و قابل درک است ، اما برقراری ارتباط موثر را برای افرادی که لکنت دارند دشوار می کند

پذیرش لکنت

اگر افراد بتوانند لکنت را بپذیرند ، کمتر سعی می کنند آن را پنهان کنند
مسئله این است: **قبول لکنت آسان نیست.**

نمی توانید به سادگی به شخص بگویید "لکنت اشکالی ندارد" و انتظار داشته باشید که آن را باور کند.

بزرگسالان از قبل دارای یک عمر سیستم اعتقادی و الگویی برای مقابله با لکنت هستند.

آنها باید فرایندی را یاد بگیرند که بتوانند لکنت خود را تحمل کنند – و یاد بگیرند که واکنش دیگران به لکنت را تحمل کنند.

این فرآیند **حساسیت زدایی** نامیده می شود.

حساسیت زدایی فرآیند قرار گرفتن تدریجی در معرض چیزهایی است که از آنها می ترسیم

افرادی که ترس از عنکبوت دارند باید به تدریج در معرض عنکبوت ها قرار بگیرند تا در برابر این ترس مقاوم شوند

افرادی که ترس از ارتفاع دارند باید به تدریج در معرض ساختمان های بلند قرار بگیرند

شما نمی توانید مردم را فقط در یک وضعیت استرس زا قرار دهید و انتظار داشته باشید که آنها غرق شوند یا شنا کنند!

این کاری است که بزرگسالان در تمام زندگی خود انجام می دهند – آنها برای غلبه بر ترس خود به کمک نیاز دارند.

گام های حساسیت زدایی

ما با راهنمایی آرام ، به افراد به سمت تجربیاتی که ترس آنها را کاهش می دهد ، کمک می کنیم.

تنها راه غلبه بر ترس از لکنت، لکنت است!

شبه لکنت (که قبلاً برای کاهش تنش استفاده می شد) برای حساسیت زدایی نیز مفید است با انجام شبه لکنت های علنی ، ابتدا در موقعیت های امن ، افراد می توانند یادگیرند تا به تدریج لکنت خود را تحمل کنند.

با کم شدن شرم ، آنها می توانند شرایط دشوارتری در دنیای واقعی برای خود ایجاد کنند و ترس خود را کاهش دهند.

افزایش روانی

افراد میتوانند روان تر صحبت کنند اما این کار نیاز به تلاش فراوان دارد.

تکنیک های بسیاری ساخته شده است که به افراد کمک می کند روانتر صحبت کنند

به عنوان مثال ، کشیده گویی و دیگر اشکال صحبت کردن با سرعت آرام، شروع آسان ، تماس نرم ، مکث و عبارات ، آواسازی مداوم ، pull out ، preparatory set ، cancellation و غیره

تعداد زیاد تکنیک ها باعث سردرگمی افراد دارای لکنت و گفتاردرمانگرانشان میشود.

از کجا می دانید از بهترین تکنیک استفاده می کنید؟

ما می توانیم این را ساده تر کنیم با درک اینکه همه این تکنیک ها در واقع مبتنی بر تغییر یکی از دو پارامتر اساسی گفتار است.

دو پارامتر؟

تمام اصلاحات گفتار یا لکنت شامل تغییر در **زمان بندی** یا **تنش** است

- زمان بندی: prolongation (گفتار آهسته) ، مکث و جمله بندی
- تنش: تماس نرم ، شروع آسان ، pull out ، cancellation

چرا زمان بندی و تنش؟

- اینها 2 جنبه گفتاری هستند که در لحظه های لکنت مختل میشوند.
- تکنیک ها شامل جایگزینی زمان و تنش مختل شده با زمان و کشش اصلاح شده هستند.

تکنیک ها لکنت را برطرف نمی کنند. آنها آن را جبران می کنند!

چه چیزهای دیگری باید بدانیم ؟

ما شروع خوبی داریم ، اما...

ما تکنیک های اصلاح لکنت ، افزایش تسلط و به حداقل رساندن اجتناب و شرم را پوشش داده ایم...

چیزهای زیادی وجود دارد که ما آنها را پوشش ندادیم

بهترین کاری که می توانیم به عنوان متخصص بالینی انجام دهیم یادگیری از افرادی است که لکنت دارند

به داستانهای آنها **گوش فرا دهید** ، از تجربیات آنها **بیاموزید** و درک خود از لکنت را متناسب با آن **تنظیم** کنید.

هنوز موارد زیادی وجود ندارد که ما به آنها نپرداختیم:

- استفاده از تکنیک ها در حالی که طبیعی بودن را به حداکثر می رسانید
- پرداختن به پاسخ های افراد در محیط ("افرادی که لکنت دارند در محیطی زندگی می کنند که این اختلال را درک نمی کنند")

- فعالیت های تعمیم دهنده که موفقیت را در شرایط بالینی به موفقیت در دنیای واقعی می رساند

- کمک به افراد در مواجهه با شرایط منحصر به فرد
- کمک به حفظ و تثبیت درمان در طول زمان

خودیاری و حمایت

افرادی که لکنت دارند از گوش دادن به یکدیگر نیز یاد می گیرند!

- بزرگسالان می توانند از شرکت در گروه های خودیاری و پشتیبانی بهره مند شوند.
- گروه های پشتیبانی می توانند به این افراد کمک کنند تا با لکنت کنار بیایند و تعمیم دستاوردهای درمانی را افزایش دهند.
- گروه های پشتیبانی به افراد کمک می کنند تا یاد بگیرند که در مواجهه با لکنت تنها نیستند.

Stuttering Variability

ارائه توسط آقای امیرحسین رسولی

Stuttering Variability

Amir Hosein Rasuly

14th Jun 2021

اتفاقی که در افراد دارای لکنت میافتد چیست؟ چه چیزی لکنت را زیاد یا کم میکند؟ چطوری این موضوع را میتوان مدیریت کرد؟

Stuttering variability یعنی چه ؟ خیلی از افراد دارای لکنت که به ما مراجعه میکنند ممکنه بگویند امروز لکنتم زیاد بود دیروز کم بود.

بعضی ها علتش را میدانند مثلاً من استرس داشتم و بعضی هم علتی برایش پیدا نمیکنند.

این موضوع را در کودکان هم می بینیم مثلاً مادر میگوید که کودک من 1 ماه لکنت نداشت ولی دوباره شروع شد به این مفهوم stuttering variability یا تنوع لکنت میگویند.

What is Stuttering Variability?

Stuttering is variable on

1. Intensity and duration: situation to situation and from day to day.

(Bloodstein & Bernstein Ratner, 2008; Costello & Ingham, 1984; Yaruss, 1997a)

2. Quality of life (Craig, Blumgart, & Tran, 2009; Yaruss, 2010)

3. Locus of causality (Lee, Manning, & Herder, 2011)

4. life impact (Yaruss & Quesal, 2010)

5. Self-efficacy (Manning, 1994)

6. Behaviors, thoughts, and feelings related to stuttering and their associated real-world limitations are experienced by adults who stutter to vary across time and situation.

(Tichenor & Yaruss, 2020)

این نوسان و تنوع در چه جنبه هایی از لکنت ما دیده میشه ؟

تصور عموم اینه که شدت و نوع لکنت نوسان داره ولی ما میتونیم در جنبه های دیگر هم این نوسان را ببینیم.

لکنت در موارد زیر متنوع هست :

1. شدت و مدت زمان لکنت : به عنوان اولین جنبه از لکنت دارای نوسان هست و ما از یک موقعیت به موقعیت دیگر و از یک روز به روز دیگر این نوسان را میبینیم.

مثلاً مراجع میگه دیروز لکتم از امروز بهتر بود یا وقتی اداره میرم لکتم بهتر از موقعی هست که در خانه هستم.

2. کیفیت زندگی : جنبه بعدی که در افراد دارای لکنت می بینیم کیفیت زندگی هست که بخاطر برخی اتفاقات دچار نوسان میشه، یعنی چی ؟

مراجع میاد و میگه من از زندگیم راضیم ولی اگر بهتر بشه خیلی بهتره یا میاد میگه تا چند وقت پیش خوب بودم ولی الان نمیدونم چرا اینطوری شده!

یک مقاله ای که روی این موضوع کار کرده می‌گه یکی از علت‌های شروع درمان توسط بزرگسالان دارای لکنت کاهش کیفیت زندگی است در واقع این افراد وقتی کیفیت زندگیشون کم میشه تازه به فکر درمان می افتند.

3. locus of causality : ما وقتی رفتاری رو بروز می دهیم می توانیم هم از جنبه های درونی هم از جنبه های بیرونی دنبال علت بگردیم این علت میتونه درون ما باشه مثلاً من امتحان میدم نمره ام خوب نمیشه بعد به خودم میگم من تنبل بودم من درس نخوندم ، جنبه بیرونی چیه؟ من رفتم سر جلسه کولر روشن بود سر و صدای زیاد بود این باعث شد نمره ام کم بشه. ما اینو در افراد دارای لکنت می بینیم که براشون این موضوع خیلی مورد سوال هست مثلاً فرد می‌گه علت اینکه من امروز لکتم زیاده اینه که تمرین نکردم تنبلی کردم. یا اگه بخواد از جنبه های اکسترنال بگیریم فرد می‌گه من امروز وارد موقعیتی شدم که فرد دیگری اونجا بود که خیلی به من استرس وارد کرد.

یک مقاله کارشده در این حوزه می‌گه این اتفاق در افراد دارای لکنت نوسان دارد یعنی هی به خودشون میگویند من مشکل داشتم که لکتم زیاد شد یا خیر؟
چند نکته خوب این جا هست که :

1. موقعی که افراد بیشتر رفتاراشون رو به موقعیت خارجی ارتباط می دهند احتمال بازگشت لکنت بیشتره.

2. افرادی که علت لکنت را به موارد خارجی ربط میدهند ممکن است زودتر از درمان ناامید شوند.

پس ما در حوزه locus of causality نوسان داریم و تا وقتی ازشون نپرسیم متوجهشون نمیشیم پس باید در ابتدای درمان حواسمون بهش باشه.

4. خودکارآمدی: دیروز خوب بودم ولی امروز خوب نبودم

5. رفتارها و عواطف و احساسات مرتبط با لکنت : در این بحث نوسان زیادی می بینیم. این افکار و احساس ها روز به روز میتونه فرق کنه.

Comparison between OASES and SSI-4 variability

The day-to-day variability in the life impact of the disorder (OASES-A) was less than the day-to-day variability in observable stuttering behavior (percentage of syllables stuttered and SSI-4).

(Constantino; 2020)

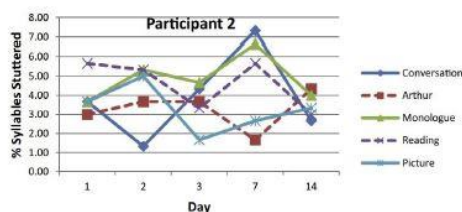
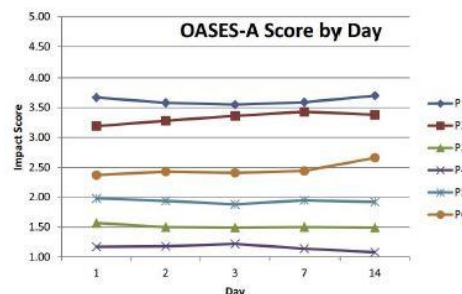


Fig. 3. Participant 2's %SS on each task across all five days.



در افراد دارای لکنت هم تست OASES می گیرند هم SSI4

در OASES تنوع و این نوسان لکنت کمتره ← خط های صاف تری دارد ← پس چهار جنبه تست OASES نوسان کمتری دارد ← این موضوع در روند درمان بهمون کمک میکنه تا بدانیم حواسمون به چه مواردی بیشتر باشد.

Variability Pattern!

- We have not found any pattern on variability!

But

1. Communication satisfaction score was positively correlated with the number of control limit violations. (Karimi;2013)

Communication satisfaction (Better) / Control limit violations (less)

2. No global pattern was detected in variability from day to day within or between participants.

(Constantino; 2020)

آیا این نوسان لکنت الگویی نداره که باهاش بشه پیش‌بینی کرد این لکنت من کی ها قراره زیاد بشه؟ یا در چه موقعیت هایی بیشتره؟

تا حالا هیچ الگویی پیدا نشده اما خیلی ها دارند تلاش می‌کنند تا الگویی را پیدا کنند.

ارجاع به مقاله دکتر کریمی ← صدای 10 فرد دارای لکنت را از اول تا آخر روز را ضبط کردند تا نوسان لکنت را بررسی کنند که البته به الگویی نرسیدند اما چیزی که جالبه اینه که در این مقاله از یک سری کنترل چارت ها استفاده کردند.

اون هایی که لکنت دارند معمولاً میانگین شدت لکنت شون رو به صورت کلی میدونند. برای مثال من که لکنت دارم دیگه SR لکنتم بیشتر از سه یا کمتر از یک نمیشه. این میانگین رو در افراد دارای لکنت مختلف در موقعیت های مختلف میتونیم به دست آوریم.

حالا کنترل چارت چیه ؟ این چیزی هست که در کارخانه ها استفاده می شه تا ببینند اون فروششون و محصولشون چقدر از اون میانگین بالا یا پایین تر بوده ! یعنی منی که الان SR بین 1 تا 3 هست اگر یه روز بشه 5 ، این یک نقطه بالای میانگین هست که یک علتی دارد.

در این مقاله به این نتیجه رسیدن آیا رضایت ارتباطی وجود دارد یا خیر؟ افراد دارای لکنت این رضایت ارتباطی را پیش‌بینی می‌کنند، اگر که پیش‌بینی افراد از موقعیت‌های روبرو از نظر رضایت ارتباطی پیش‌بینی کمتری باشد خطاها و افزایش میانگین ها را بیشتر می کند. مثلاً من اگر قبل جلسه با خودم می گفتم من نمیتونم حرف بزنم، خراب می کنم، مطالب یادم میره کلمات را اشتباه می گم اگه اینجوری پیش بینی می کردم و پیش‌بینی رضایت ارتباطی پایین‌تر بود لکنت بیشتری نشان میدادم و اون شدت لکنتم از اون میانگین بالاتر میره و مثلاً SR به 6 میرسید.

پس باید افراد دارای لکنت را از این موارد آگاه کنیم که اگر پیش‌بینی تو از موقعیتی بدتر باشد لکنتت نیز بیشتر خواهد شد.

پس در کل ما نمی‌توانیم الگوی جهانی در رابطه با نوسان لکنت در این افراد پیدا کنیم .

Personal Experiences

• With My Family



• With My Friends



• With My Colleagues



تجربیات شخصی خودم و ربطش به نوسان لکنت :

نوسان لکنت را از موقعیت به موقعیت دیگر و از روزی به روز دیگر بررسی می کنند من پنج موقعیت اسلاید دوم را با توجه به تجربه خودم توضیح میدم تا از تجربه این موارد در افراد دارای لکنت بیشتر مطلع بشیم.

من شدت لکنتم در خانواده بر اساس موضوعات و استرس ها و موقعیت هایی که بود بالا و پایین میشد و این شدت لکنتم وقتی میرفتم تو خونه با مادرم حرف میزدم با فردا که پیش دوستم بودم خیلی متفاوت بود و من علتش رو این فهمیدم که در منزل ما از ابتدا لکنت یک راز بود، قرار نبود کسی تو خونه ما از لکنت صحبت کنه (با توجه به اینکه دایی من ، پسرعموی من و پسردایی من لکنت داشتند) اگر در تلویزیون کسی از لکنت حرف میزد شبکه عوض می شد. پس علت این که شدت لکنتم در خانه بیشتر بود این بود که من در خونه نمی تونستم لکنتم رو نشون بدم ، این بود که یک ترسی داشتم ولی پیش دوستانم این ترس را نداشتم و با توجه به موقعیت در پیش همکارانم این موضوع متفاوت بود.

کیفیت زندگی پیش خانواده بد نبود اما پیش دوستانم چون فکر می کردم لکنت دارم از بقیه ضعیف ترم و کیفیت زندگی و خودکار آمدی و اعتماد به نفسم هم پایین تر بود.

Effects of Variability

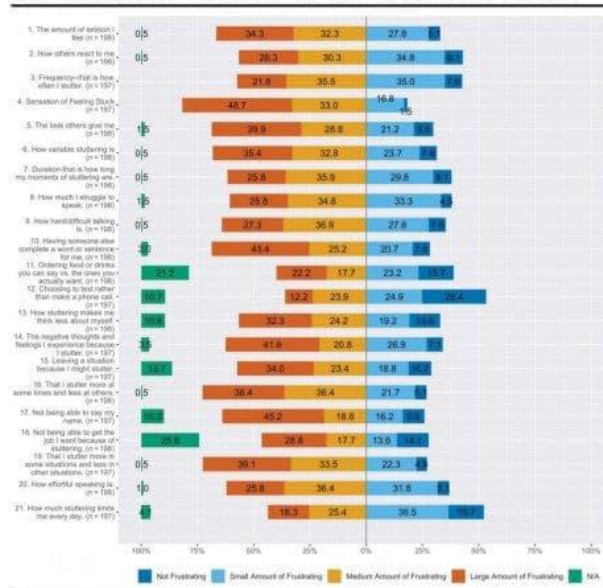
- People who stutter may find variability discouraging because they do not always know when a moment of stuttering will occur: They are given false hope when they experience moments of increased fluency and are disheartened when they are more disfluent. (Bobrick, 2011; Carlisle, 1986; Corcoran & Stewart, 1998; Jezer, 1997)
- Clinicians are also affected by variability because they do not know if their measurements of a speaker's stuttering behaviors are representative of the speaker's overall experience with the disorder. The stuttering behaviors observed in the clinic are not representative of the client's fluency in general. (Ingham, 1975, 1980; Ingham & Lewis, 1978; Johnson, Karrass, Conture, & Walden, 2009)

Effects of Variability (2)

- when treating a person who stutters, clinicians cannot be certain whether any observed change in stuttering frequency is due to their treatment or to the variability of the speaker's stuttering. (Bloodstein & Bernstein Ratner, 2008)
- If an individual's stuttering was particularly mild during baseline testing and particularly severe during posttreatment testing, it could appear that a perfectly valid treatment technique was ineffective. The opposite could also occur, where variability makes an invalid treatment seem successful. However, even then, it can be difficult to differentiate improvement from normal variability (Constantino; 2020)

حالا می‌خواهیم اثرات این تنوع لکنت را بر افراد دارای لکنت و هم درمانگر ببینیم، افراد دارای لکنت بر اساس این نوسان دچار ناامیدی می‌شوند. در این نمودار ناامیدی در افراد دارای لکنت بر اساس علت‌های مختلف مورد بررسی قرار گرفته است.

Figure 1. The amount of frustration experienced by adults who stutter changes across different aspects of the stuttering condition.



در مورد 6 ← قسمت نارنجی و قرمز سمت چپ یعنی مقدار متوسط رو به بالایی از افراد دارای لکنت دچار ناامیدی هستند ← نوسان لکنت در ۶۸ درصد از افراد باعث ناامیدی میشه چون فرد نمیدونه چی قراره رخ بده .

بحث بعدی در ارتباط با نوسان لکنت و اثرش بر روی درمانگره

در درمان ما مراجع را ارزیابی میکنیم و یک شدت لکنت ازش میگیریم ← مثلا مراجع میاد توی جلسه هیچ لکنتی نداره ولی میگه تو خونه شدت لکنت زیاده. اتفاقی که می افتد اینه که ما به خاطر نوسان لکنت نمیتونیم شدت واقعی لکنت فرد را در موقعیت های مختلف ببینیم. فقط در کلینیک می بینیم که ممکنه شدت لکنت خیلی بیشتر یا خیلی کمتر باشه.

اثر دیگر این تنوع پذیری این که آیا درمان تونسته شدت لکنت را کم کنه یا به خاطر نوسان شدت لکنت کاهش یافته است. گاهی هم به خاطر همین نوسان فرد ممکنه احساس کنه تکنیک های درمانی اصلا موثر نیست.

Factors that affecting variability

Situational, emotional, linguistic, and paralinguistic factors all contribute to the variable nature of stuttering behaviors. (Constantino; 2020)

- 1. Emotional:** Frequency of stuttering varies with emotion and stress (Blood, Wertz, Blood, Bennett, & Simpson, 1997; Vanryckeghem, Hylebos, Brutton, & Peleman, 2001) Stuttering has also been shown to vary over time: children can demonstrate large changes in stuttering frequency from one clinic visit to the next (Gutierrez & Caruso, 1995; Throneburg & Yairi, 2001)
- 2. Situational:** The situation in which a person is communicating can also affect their fluency. (Silverman, 1971; Wexler, 1982)
- 3. Linguistic:** The occurrence of stuttering is also strongly affected by linguistic factors (Bernstein, 1981; Brown, 1937; Howell, Au-Yeung, & Sackin, 1999; Johnson & Brown, 1935; Taylor, 1966; Yaruss, 1999)
- 4. Paralinguistic:** As well as paralinguistic factors, such as speaking rate (Costello, 1983; Johnson, 1961a; Kelly & Conture, 1991, 1992; Yaruss, 1997c)

چه فاکتورهایی روی نوسان لکنت اثر میگذارد؟ چرا نوسان لکنت به وجود می آید؟

1. emotional: بحث احساسی و استرسی ممکنه باعث بالا و پایین شدن لکنت بشه. ما اثر این موقعیت‌های استرس‌زا را در خودکارآمدی، کیفیت زندگی و شدت لکنت هم می‌بینیم.

2 موقعیت‌های مختلف

3. موارد زبانی: ممکنه باعث بالا پایین شدن لکنت بشه ← جمله پیچیده تر میشه لکنت ممکنه بیشتر بشه: این موضوع با خودکارآمدی هم ارتباط دارد. وقتی که نمیتونم یه جمله رو درست بگم، یه ذره کلمه سخت میشه گیر می‌کنم پس به چه دردی میخورم، در اینجا فرد این موارد زبانی را به لکنت و هوش و IQ خودش ربط میده.

4. paralinguistic: آهنگ گفتار و سرعت گفتار من میتونه لکنتم را بالا و پایین کند. موقعی که سرعت گفتار در افراد دارای لکنت بالا است و ممکنه مخاطبین بپرسند چی؟ متوجه نشدم! یه بار دیگه بگو... در این جا فرد دچار کمبود اعتماد به نفس میشه که بقیه حرف من را متوجه نمیشوند و اینجا خودکارآمدی خیلی بالا و پایین میشود.

How we can use variability in treatment?

Help people learn to cope with it

- 1.Reduce negative reactions and help them to feel better overall
2. Like riding waves on the sea...sometimes you go up and sometimes you go down
3. You enjoy when the times are easier - AND you remember during the times that aren't easier that it will be easier again.

Let other people know that variability happens

.That way others won't question why people appear to be more fluent sometimes and less fluent other times. Again, it's just the nature of stuttering, so other people shouldn't be surprised by it either.

چطوری از این تنوع در درمان استفاده کنیم و آن را کمتر کنیم .

1.کمتر کردن نوسان لکنت

2.من به فرد این بحث را بقبولانم که نوسان ماهیت لکته و افراد باید باهاش منطبق شوند.
اگر من به فرد در این انطباق کمک کنم واکنش‌های منفی کمتر میشه . .. حالا لکنت من زیاد شد که شد.

این نوسان مثل موج سواری هست، بالا و پایین داره اگه امروز لکنت زیاد شده میتونی منتظر روزی باشی که کمتر میشه..

اقای وارد هم یه جمله دارند این که اگه یه روز لکتت کمتر شد (نه لزوما شدتش ، اینکه حالت خوبه و حس میکنی ادم کارامدی هستی) ازش لذت ببر چرا به جای اینکه از این کمتر شدن لذت ببری منتظر این هستی که لکنت بیشتر بشه. زندگی در لحظه در افراد دارای لکنت خیلی کمه.

3. به بقیه افراد بگیریم که لکنت مثل سرماخوردگی بالا و پایین میشه و اینکه اگه بقیه بهمون گفتند امروز لکتت زیاده آماده باشیم و گارد نگیریم. وقتی به فرد این باور را

بقبولانیم که میتونی با این مورد سازگار بشی (بعضی روزا زیاد میشه بعضی روزها کم)
واکنش‌های فرد کم میشه و ناامیدی و .. بهتر میشه .

Stuttering is OK!