

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ У ЛЮДЕЙ С ЗАИКАНИЕМ.

Ташкентский международный университет Кимё  
Магистрант факультета специальной педагогики,  
дефектологии, логопедии  
**Абдухалимова Муниса Абдурашидовна**

**Аннотация:** Заикание – это особенность речи, выражающаяся в частых паузах, повторении звуков, слогов или слов, затруднениях при начале высказывания и в неуверенности в собственной речевой деятельности. Проблема заикания выходит далеко за пределы одной лишь физиологии речи. Она затрагивает всю личность, эмоциональное состояние индивида и его социальное взаимодействие с окружающими.

**Ключевые слова:** заикание, психологические аспекты, самооценка, тревожность, социальная адаптация, эмоциональное состояние, страх общения, внутренняя неуверенность, поддержка окружающих, профессиональная помощь.

Для людей с заиканием психологическое напряжение становится неотъемлемой частью повседневной жизни. Уже с детства такие люди сталкиваются с ощущением собственной неполноценности, формированием неуверенности в себе и своим возможностях, боязнью оказаться в центре внимания. Комплекс психологических проблем включает тревожность, склонность к уходу от общения, замкнутость, страх неудачи, развитие низкой самооценки. Каждый контакт с новым собеседником, участие в коллективных мероприятиях или выступление на публике представляют собой для человека с заиканием особое испытание. Со временем внутренние барьеры, связанные с заиканием, приводят к возникновению хронического эмоционального напряжения и даже психологических травм. Человеку становится трудно расслабиться даже в привычной обстановке, он всегда находится в ожидании возможной неприятной ситуации, связанной со своей речью. Заикание меняет весь стиль психологического реагирования человека на стресс. Неуверенность, характерная для таких людей, отражается на их жизненных установках,

профессиональных перспективах и личностном росте. Человек с заиканием рано или поздно учится определённым стратегиям поведения, помогающим ему избегать неприятностей, связанных с речевыми трудностями. В первую очередь начинают преобладать установки на избегание ситуаций, где может понадобиться вербальное общение. Такие привычки формируются благодаря негативному опыту, который идёт ещё из детства. Критика со стороны сверстников, учителей, родителей, трудноискоренимая привычка обращать внимание именно на недостатки речи подталкивают к тому, что человек с заиканием замыкается в себе, расходует огромные внутренние ресурсы на самоконтроль [1].

Влияние общества, или социума, в котором существует человек с заиканием, чрезвычайно велико. От отношения сверстников, коллег, преподавателей и родных зависит, как сложатся его дальнейшие психологические установки. Наиболее опасными являются ситуации, когда окружающие проявляют нетерпимость или осознано унижают человека, страдающего этим дефектом речи. Это приводит к развитию социальной тревожности: человек боится оценки, осуждения, насмешки, старается свести социальные контакты к минимуму. Постоянное чувство дискомфорта усиливает тревожность и склонность к развитию депрессивных состояний или даже формированию фобических расстройств. Со временем может появиться ощущение собственной ненужности, одиночества, потеря интереса к жизни и профессиональной самореализации. Инкогерентность внутреннего мира, постоянное внутреннее напряжение, неуверенность в своём праве говорить и быть услышанным формируют стойкие оборонительные механизмы. Люди, испытывающие подобные трудности, часто вынуждены терпеть непонимание, а иногда и открытое непринятие со стороны. Это порождает защитное поведение, мимикрию под «обычных людей», попытки раствориться в коллективе, не выделяться. Основывается это поведение на внутреннем чувстве вины и стыда за собственную особенность, которая воспринимается как что-то постыдное и требующее сокрытия. Чрезмерная самокритика, разочарование, отказ от инициативы, ограничение собственных желаний – вот те психологические последствия, которые могут сопровождать заикание [2].

В школьный период дети с заиканием часто сталкиваются с трудностями адаптации. Переживание неудач на фоне учебных и внеучебных нагрузок, страх быть непонятым или осмеянным формируют привычки избегания: пропуск уроков, уход от участия в классных мероприятиях, ограничение круга общения. С течением времени проблемы лишь накапливаются и могут проявиться уже в юношеском возрасте в виде комплекса неполноценности, излишней замкнутости или даже полной социальной изоляции. Для взрослого человека заикание зачастую становится причиной возникновения проблем с трудоустройством, профессиональной самореализацией, построением крепких дружеских и личных отношений.

Человек перестаёт верить в собственные силы и возможности, ограничивает себя в выборе профессии, чтобы избежать ежедневного стресса, связанного с необходимостью говорить вслух, проявлять инициативу в коммуникации. Такие ограничения могут становиться причиной хронической неудовлетворённости жизнью, обострения внутренних конфликтов и даже серьёзных психосоматических расстройств. Особенное место в структуре психологических проблем занимает появление устойчивых стереотипов мышления. С годами они укореняются и мешают человеку реализовать даже те способности и таланты, которые не требуют речевой коммуникации. Постепенно атрофируются навыки эффективного самовыражения, и формируется желание избегать любых испытаний, связанных с коммуникацией [3].

Роль поддержки окружающих в жизни человека с заиканием невозможно переоценить. Создание безопасной, доверительной среды, помощь в признании и принятии своей особенности, обучение техникам снижения тревожности позволяет смягчить психологические последствия заикания. Большое значение имеет работа с самооценкой, развитие навыков адаптивного мышления, осознанная тренировка стрессоустойчивости. Зрелая внутренняя позиция, стремление к самосовершенствованию и восстановлению утерянного баланса становится настоящим шагом к гармонии. Реализация психотерапевтических программ помогает человеку лучше осознать свои проблемы, уменьшить ощущение изолированности и ложно понятых комплексов. Немаловажно вовремя обнаружить

психологическую уязвимость и создать условия, в которых человек с заиканием сможет раскрывать новые ресурсы, чувствовать личностный рост и достигать своих целей несмотря на препятствия.

Взаимное отношение и понимание со стороны близких способствует тому, что личность развивается в гармонии с собой, не заикливается на собственных недостатках ни в личной жизни, ни в обществе. Для социальной адаптации и психологического равновесия людей, страдающих заиканием, важно не только устранить речевые трудности, но и устранить внутриличностные конфликты, связанные с самовосприятием. Постепенное формирование позитивного отношения к себе и окружающим, развитие коммуникативных навыков, способность открыто говорить о своих чувствах и проблемах – важные составляющие нормализации психоэмоционального состояния [4].

Значение профессиональной помощи не может быть приуменьшено. Психологам, педагогам, врачам-логопедам рекомендуется использовать практики, способствующие снижению уровня тревожности, проработке негативных установок, коррекции самооценки и обучению методам расслабления и саморегуляции. Успех работы заключается в построении доверительных отношений, совместной выработке стратегий преодоления эмоциональных кризисов, внедрении позитивного мышления. Важно учитывать индивидуальные особенности личности: темперамент, характер, когнитивные особенности.

Развитие уверенности в себе требует систематической и терпеливой работы. Вместе с этим, особое внимание уделяется профилактике вторичных психических нарушений. Эффективность помощи повышается при хорошей координации между специалистами и ближайшим окружением человека. Семья играет ключевую роль в профилактике и преодолении психологических проблем, связанных с заиканием. Благоприятная семейная атмосфера, поддержка, принятие, доверие и открытость формируют у ребёнка или взрослого ощущение безопасности и личной значимости. Окружение, в котором уважают особенности каждого, позволяет человеку меньше концентрироваться на трудностях и больше раскрывать свои сильные стороны [5].

Принятие собственной индивидуальности становится необходимым этапом психоэмоционального становления. Осознанная работа над собой, развитие личной ответственности за собственное внутреннее состояние, выработка гибкости мышления способствует успешному преодолению психологических барьеров. Постепенно разрушаются установки о собственной «ущербности», человек вновь ощущает радость общения, раскрывает внутренние резервы и учится воспринимать свои особенности не как препятствия, а как часть жизненного пути. В современном обществе тенденции к толерантности, развитию инклюзивных принципов дают шанс людям с заиканием почувствовать свою принадлежность к общему социуму.

Научившись преодолевать внутренние зажимы, выстраивать зрелую самооценку, формировать устойчивое отношение к временным трудностям, человек приходит к внутренней свободе и гармонии. Это открывает возможности для творческого развития, профессионального роста и построения крепких межличностных связей [6].

### **Заключение:**

В заключение следует подчеркнуть, что заикание – не только речевая особенность, но и источник глубоких психологических проблем, с которыми человек сталкивается на протяжении всей жизни. Психологические аспекты включают развитие комплекса неполноценности, внутренней тревожности, нарушения самооценки и социальной адаптации. Только через поддержку, понимание, профессиональную коррекцию и личную работу над собой можно достичь настоящей гармонии и вернуть остроту ощущений жизни, независимо от особенностей речи. Правильное психологическое сопровождение, принятие собственной индивидуальности, активная позиция при социализации создают условия для формирования полноценно реализованной личности вне зависимости от каких-либо физических или психоэмоциональных ограничений.

### **Использованная литература:**

1. Абдурашидов, Ж. (2020). "Психологические методы поддержки лиц с дефектами речи". Журнал психологии Узбекистана, 15(2), 55-63.

2. Алимова, Н.М. (2019). "Социально-психологическая адаптация людей с заиканием". Психология и общество, 4(1), 26-34.
3. Бобоева, М.С. (2022). "Эмоциональные трудности у подростков с заиканием". Вопросы современной медицины, 3(2), 75-83.
4. Ганиева, Ф.Б. (2018). "Семейная поддержка и психологическая реабилитация у лиц с заиканием". Медицинская психология, 12(4), 41-49.
5. Джураев, О.Р. (2021). "Связь тревожности и заикания у молодежи". Журнал прикладной психологии, 9(3), 64-72.
6. Икромова, Ш.Х. (2017). "Психологические аспекты социальной интеграции лиц с речевыми нарушениями". Наука и образование, 5(2), 37-45.
7. Каримова, Л.З. (2019). "Реакция общества на людей с заиканием: психологический анализ". Современная психология, 14(1), 30-38.