

Lidia Kataryńczuk-Mania\*

Zielona Góra

## Świadomość nauczycieli w zakresie aktywności głosowej i higieny

Teachers' awareness of the issue of voice emission and hygiene

*Śpiewajcie głosem, śpiewajcie sercem,  
śpiewajcie ustami, śpiewajcie swoim życiem*

Św. Augustyn

### **Wprowadzenie**

Problematyka emisji głosu należy do zagadnień priorytetowych w pracy każdego nauczyciela. Warto zatem przypominać pedagogom, że głos to instrument na całe życie i należy przestrzegać zasad emisji i higieny głosu. Pracując w warunkach szkolnych, nauczyciel stale musi pamiętać o kształtowaniu własnego wizerunku, samokreacji (to głos świadczy o tobie). Postawa, gest, mimika niosą wiele komunikatów a intonacja i barwa wyrażają stany emocjonalne.

### **Emisja głosu jako nauka i sztuka**

Emisja głosu to nauka kształtowania głosu obejmująca elementy fizjologiczne, artystyczne, akustyczne. Jest także sztuką.

---

\* dr hab., prof. UZ, Uniwersytet Zielonogórski, Wydział Pedagogiki, Psychologii i Socjologii

Sztuką oddziaływania na odbiorcę, na jego wyobraźnię, na jego psychikę. Realizowana świadomie może spełniać różnorodne funkcje:

- **estetyczną** (dostarcza wrażeń piękna i wywołuje przeżycia estetyczne. Celem kształcenia jest przygotowanie głosu nauczyciela w zakresie skali dynamiki, nośności i odpowiedniej barw brzmienia tak, by zainteresować słuchaczy),
- **etyczną** (służy wychowaniu, uczy wzorców postępowania, dbałości emisyjnej, zasad pracy nad głosem, wizerunku zawodowego, autoprezentacji),
- **emocjonalną** (głos porusza nie tylko własne emocje mówiącego, ale także słuchaczy. Gdy wypowiedź jest monotonna, pozbawiona emocji utrudnia odbiór werbalnego komunikatu. Właściwa modulacja sprawia, iż słowo dociera do odbiorcy z intencją, z jaką zostało wypowiedziane),
- **profilaktyczno-terapeutyczną** (polega na dbaniu o właściwą kondycję psychoruchową, likwidowaniu napięć, opanowaniu technik relaksacyjnych wzmacniających kondycję głosową).

Wyróżnia się emisję głosu mówionego (emisja oralna) i emisję głosu śpiewanego (emisję kantoralną, artystyczną).

### **Głos nośnikiem komunikacji między ludźmi**

Głos stał się dla ludzi najważniejszym narzędziem pracy, chociaż już od początku istnienia ludzkości stanowił podstawowe narzędzie komunikacji. Mistrzowskie opanowanie sztuki werbalnej i wokalnej wymaga systematycznej, długofalowej, mozolnej codziennej pracy (szczególnie w przypadku nauczycieli). Magdalena Gawrońska stwierdza, że „posługiwanie się dźwięczną, poprawną i wyraźną mową to umiejętność bardzo trudna i skomplikowana, wymagająca zarówno wiedzy teoretycznej, jak i wielu systematycznych ćwiczeń, doskonalących

nie tylko piękno i estetykę głosu, ale także, co należy podkreślić z całym naciskiem, jego wytrzymałość<sup>1</sup>.

Dźwiękowe porozumiewanie się ludzi, przekaz komunikatywny to zjawiska intelektualne obejmujące mowę. Jakie różnice można zaobserwować pomiędzy głosem mówionym i śpiewanym? W mowie głównym środkiem ekspresji jest czynnik artykulacyjny, wymowa. Elementy akustyczne nie posiadają samodzielności i zaznaczają się w formie akcentów: dynamicznych, melodyczno-intonacyjnych, rytmicznych, wyrazowych, zdaniowych. W śpiewie, obejmującym większą skalę dźwięków niż mowa (w szkolonym głosie może wynosić od 2 do 3 oktaw lub więcej), dźwięk i jego walory brzmieniowe stanowią główny czynnik fonacyjny. Akcenty podporządkowane są utworowi muzycznemu a akcent rytmiczny należy do najważniejszych, melodia natomiast oparta jest na samogłoskach. W mowie nie występuje: wyrównywanie rejestrów, vibrato, artykulacja muzyczna. Natężenie dźwięków w mowie wynosi około 50-70 dB, w śpiewie dochodzi do 90. Struny głosowe podczas śpiewania pracują jednocześnie i w jednakowy sposób, natomiast w mowie występują wyraźne odchylenia w drganiach każdej ze strun<sup>2</sup>.

Komunikacja językowa dociera do człowieka trzema drogami: werbalnie (język), niewerbalnie (mimika i gest) i wokalnie (parajęzyk). Wśród przyczyn złej jakości mówienia Halina Laszkowska wymienia:

– obniżenie progu dopuszczalnej wrażliwości człowieka na es-

<sup>1</sup> GAWROŃSKA, M., *Podstawy wymowy i impostacji głosu*, Wrocław: Wydawnictwo AWF, 2001, s.17.

<sup>2</sup> Por. KISIEL, M., *Emisja i higiena głosu w pracy dydaktyczno-wychowawczej nauczyciela*, Dąbrowa Górnicza: Wyższa Szkoła Biznesu, 2012, s. 37; szerzej: MĄDRY- KUPIEC, M., *Komunikacja werbalna nauczyciela i ucznia na lekcji*, Kraków: Impuls, 2011, UCHYŁA- ZROSKI, J., *Głos mówiony i śpiewany. Z zagadnień pedagogiki muzycznej*, Piotrków Trybunalski: Wydaw. Filii kieleckiej WSP, 1998.

- tetykę mowy, które doprowadziło do dewaluacji piękna naszego języka ojczystego,
- komunikację masową, medialną (wpływ radia i telewizji), która zastąpiła sytuacje bezpośredniego dialogu i spotkania człowieka z drugim człowiekiem,
  - brak wiedzy z podstaw anatomii i fizjologii głosu, zasad higieny, wiedzy o głosie, profilaktyce,
  - ograniczanie i zastępowanie codziennej aktywności głosowej wirtualną rzeczywistością Internetu<sup>3</sup>.

Gry głosowe (treningi głosowe), coraz popularniejsze w praktyce, stwarzają możliwości kreowania sytuacji do dyskusji, dialogu, rozmów, spotkań np. w kołach przedmiotowych, zespołach teatralnych, chórze. Celem gier jest uwrażliwienie na aktywne słuchanie drugiego człowieka i elementy prozodyczne mowy, rozwijanie potrzeby samokształcenia w zakresie głosu. Należy podkreślić, iż miły, ciepły, przyjemny głos u nauczyciela wywołuje m.in. poczucie bezpieczeństwa, budzi zaufanie.

### **Prawidłowe funkcjonowanie narządu głosu**

O poprawnej emisji głosu decydują przede wszystkim czynniki anatomiczne (budowa aparatu głosotwórczego), fizjologiczne i psychologiczne. Człowiek śpiewa i mówi dzięki pracy mózgu, wykorzystując czynnie swoją wyobraźnię, procesy myślowe i świadomie kontrolując swój głos.

- O prawidłowej emisji głosu decydują właściwości głosu, takie jak:
- INTONACJA, czyli umiejętność posługiwania się skalą wysokości głosu w czasie mówienia. Intonacja w zdaniach wyznaczana jest linią tonalną głosu i może być oznajmującą, pytającą lub wykrzykownikową,

---

<sup>3</sup> LASKOWSKA, H., Wykorzystanie emisji głosu mówionego w edukacji. W: Kataryńczuk- Mania, L., Kowalkowska, I. (red.), *Profilaktyka i rehabilitacja głosu, mowy*, Zielona Góra: Oficyna Wydaw. Uniwersytetu Zielonogórskiego, 2006, s.34-35.

– MODULACJA - to posługiwanie się skalą napięcia i zastosowanie odpowiedniej barwy uczuciowej głosu w toku wypowiedzi.

Aby głos służył nauczycielom przez wiele lat potrzebne są systematyczne ćwiczenia obejmujące, między innymi, zagadnienia prawidłowego oddechu, dobrze postawionego głosu, poprawnej dykcji, tempa mówienia, prawidłowego frazowania, akcentowania czy intonowania.

Ćwiczenia usprawniające aparat głosowy powinny dotyczyć kształtowania prawidłowej postawy, nawyku posługiwania się oddechem przeponowo-żebrowym, wydłużania fazy wydechowej, ekonomiczności zużycia powietrza, równomierności siły wydechu, miękkiego atakowania dźwięku (najkorzystniejszego wówczas, gdy zwarcie strun głosowych zbiega się z początkiem wydechu), wyrobienia umiejętności modulowania siły i wysokości głosu.

### **Podstawowe zasady higieny głosu**

Higiena jest nauką o zachowaniu zdrowia. Higiena głosu dotyczy właściwego dbania o głos.

W literaturze przedmiotu wymienia się dwa czynniki występowania zawodowych zaburzeń głosu. Czynniki wewnętrzne dotyczą: wieku, stanu słuchu, czynników konstytucjonalnych narządu głosu (asymetrie anatomiczne i czynnościowe), czynników endokrynologicznych, błędów w technice emisji, stanów zapalnych krtani, wad rozwojowych podniebienia, upośledzenia oddychania przez nos, niewydolności podniebienne-gardłowej, wadliwej artykulacji, zaburzenia układu nerwowego, zachowań emocjonalnych. Wśród czynników zewnętrznych uwzględnia się: lata pracy, kwalifikacje zawodowe, specjalność nauczania, warunki i klimat w pracy, nawyki i warunki życia.

W profilaktyce zawodowej podkreśla się znaczenie zasad higieny głosu. Higiena głosu to sztuka obchodzenia się z głosem, to przestrzeganie niepodważalnych zasad. Warto je przypomnieć nauczycielom:

- odpowiedni rozkład zajęć, zapewnienie czasu na odpoczynek, unikanie stresu i infekcji,
- sale, w których prowadzi się zajęcia powinny być przewietrzane, nie powinny być zakurzone, zadymione, nadmiernie przegrzane,
- należy zachować odpowiednią wilgotność powietrza, odgrodzić się też, w miarę możliwości, od źródeł hałasu.

Nauczyciel powinien zdawać sobie sprawę z tego, że istnieje wiele czynników, które wpływają na jakość aparatu głosotwórczego. Świadomość własnych warunków głosowych powinna być też jednym z czynników decydujących o wyborze drogi zawodowej. Głos jako cecha osobnicza zależy od szeregu właściwości indywidualnych, m.in.: osobowości, stanu emocjonalnego jednostki, aktualnej temperatury ciała, stopnia wypoczynku, nawodnienia organizmu, a nawet czasu, jaki upłynął od ostatniego posiłku<sup>4</sup>.

Nauczyciele powinni być świadomi, że obciążenie pracą narządu głosu powoduje niepełnosprawność głosową. Nie można dopuścić do zmęczenia głosu. Nadmierna wentylacja fonacyjna prowadzi do wysychania błony śluzowej gardła i krtani, co może być przyczyną chorób. Częstym objawem niedyspozycji głosowej u nauczycieli jest chrypka wywołana, w większości przypadków, nagromadzeniem śluzu na strunach głosowych, niezYTEM krtani, nabrzmieniem strun głosowych. Podczas chrypki następuje niezupełne domykanie się strun głosowych, a powietrze częściowo uchodzi, nie wprowadzone w drganie, co powoduje w głosie domieszkę szumu<sup>5</sup>. Podobnie ochłodzenie błony

---

<sup>4</sup> OBREBOWSKI, A., TARNOWSKI, A. (red.), *Zaburzenia procesu komunikacyjnego*, Lublin: Fundacja Orator, 2003, s.121-122.

<sup>5</sup> WOJTYŃSKI, Cz., *Emisja głosu*, Warszawa: PZWS, 1970; por. BOGUSŁAWSKA -WILCZYŃSKA, A., *Schorzenia narządu głosu u osób pracujących głosem*, W: Kataryńczuk -Mania, L., Kowalkowska, I. (red.), *Profilaktyka i rehabilitacja głosu, mowy*, Zielona Góra: Oficyna Wydaw. Uniwersytetu Zielonogórskiego, 2006, s.49-53.

śluzowej i mięśni powoduje zwężenie naczyń krwionośnych, brak dopływu krwi do mięśni i w efekcie matowienie głosu. Nie powinno się wychodzić na chłodne powietrze z „rozgrzanym gardłem”.

Należy starać się brać wdech przez nos, zwłaszcza przy niskich temperaturach czy silnym wietrze, unikać przeciągów, ograniczać mowę do niezbędnego minimum, zachowywać przerwy, nie odchrząkiwać (związane jest ono najczęściej ze stresem, niepotrzebnie nadwyręza więzadła głosowe). Należy przed podjęciem pracy rozgrzewać gardło prostymi ćwiczeniami głosowymi. Generalną zasadą w pracy nauczyciela powinno być unikanie palenia papierosów i spożywania alkoholu. Konkludując należy podkreślić, iż nauczyciel z głosem przeszkolonym, który uczestniczył w zajęciach emisji głosu, na pewno szczególną uwagę zwróci na utrzymanie dobrej kondycji aparatu głosotwórczego swojego i uczniów.

### **Badania wśród nauczycieli - wybrane wątki**

Świadomość nauczycieli na temat warunków niezbędnych do prawidłowego posługiwania się głosem jest bardzo zróżnicowana.

Badania ankietowe, przeprowadzone w latach 2014-2015 wśród 120 słuchaczy studiów podyplomowych Uniwersytetu Zielonogórskiego na kierunkach: Edukacja Wczesnoszkolna i Przedszkolna, Edukacja Elementarna i Terapia, Kwalifikacje Pedagogiczne oraz Logopedia z Terapią Pedagogiczną, dotyczyły uzyskania informacji na temat świadomego podejścia nauczycieli do aktywności głosowej. Wykorzystano w tych badaniach arkusz samooceny „Poobserwuj swój głos”<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> KISIEL, M., *Emisja i higiena głosu w pracy dydaktyczno-wychowawczej nauczyciela*, Dąbrowa Górnicza: Wyższa Szkoła Biznesu, 2012, s.247-259. por. KATARYŃCZUK-MANIA, I., *Nauczyciel edukacji muzycznej we współczesnej rzeczywistości kulturalnej*, Zielona Góra, :Oficyna Wydawnicza Uniwersytet Zielonogórski, 2010, s.213-227.

Na pytanie:

A. *Czy miałaś/miałeś okazję posłuchać swojego głosu: bardzo często, często, sporadycznie, nie*

- *nagranego na taśmie* - sporadycznie wskazało 36%,
- *na filmie video* - często 45%,
- *na automatycznej sekretarce* - często 20%,
- *odbitego przez echo, np. w górach* - sporadycznie 30%,
- *w inny sposób (jak?) podczas nagrywania zajęć z uczniami, podczas wycieczki szkolnej.*

*Wyjaśnij: Czy coś zdziwiło/ zastanowiło Cię po usłyszeniu własnego głosu?*

Najczęściej powtarzały się odpowiedzi, że nagrany głos był trochę inny niż naturalny, zmieniony, dziwny.

B. *Czy uważasz, że mówisz szybko bądź wolno? Kiedy mówisz szybciej, a kiedy wolniej?*

Szybko mówi 68% respondentów. Najczęściej wówczas, gdy są niespokojni, bo muszą przerobić materiał dydaktyczny a jest na to mało czasu. Wolno mówi 38% badanych. Ma to miejsce zazwyczaj gdy są wypoczęci lub zmęczeni głosowo i fizycznie.

C. *Czy masz tendencję do mówienia głośno i ostro, czy raczej spokojnie i łagodnie? Co jest tego przyczyną?*

D. *Opowiedz na kilka pytań dotyczących „namacalnych obszarów” Twojego głosu:*

- *mój głos się męczy* - często wskazało 67%, sporadycznie 23%,
- *brakuje mi oddechu podczas mówienia* - 54%, sporadycznie, 46 % często,
- *boli mnie gardło, gdy mówię przez dłuższy czas* - często 70%,
- *muszę odchrząkiwać (przeczyszczać gardło)* - bardzo często 45%, często 30%, sporadycznie 25%,
- *po dłuższym czasie używania głosu obserwuję suchość w gardle* - często 23%, sporadycznie 57%, nie 30%,



- *odczuwam dyskomfort spowodowany napięciem mięśni szyi/karku/gardła* - 70% często, 30% sporadycznie,
- *w moim głosie słychać braki energii i zmęczenie* - często 68%, sporadycznie 32%,
- *mam trudności z donośnym mówieniem, szczególnie przed dużą grupą ludzi* - często 60%, sporadycznie 20%, nie 10%.

*E. Czy sądzisz, że kiedyś Twój głos brzmiał o wiele lepiej? Opisz taką sytuację.*

- *gdy byłam młodsza i śpiewałam w chórze szkolnym mój głos był prawie jak kryształ. Obecnie nie śpiewam, więcej milczę ze względu na przemęczenie lekcjami,*
- *kiedy jestem zrelaksowana to ładniej brzmi mój głos.*

*F. Czy zmieniasz czasami tempo, głośność, wysokość głosu lub jego barwę? Czy robisz to świadomie?*

- *zdarza mi się zmieniać tempo mówienia podczas rozmowy telefonicznej z przyjaciółką, ale nie robię tego świadomie,*
- *podczas lekcji zmieniam barwę głosu gdy upominam uczniów. Nie robię tego świadomie,*
- *jeśli mam ponownie tłumaczyć dany problem swoim uczniom to zmieniam głośność, ale nie krzyczę i nie robię tego ze świadomością, że to źle wpływa na aparat głosotwórczy.*

*G. Pomyśl jaki jest Twój ulubiony głos. Co sprawia, że głos tej osoby jest dla Ciebie atrakcyjny.*

W odpowiedziach powtarzał się głos K. Czubówny, Anny Dymnej. Głos powinien być aksamitny, przyjazny, melodyjny, głęboki.

*H. Określ profil głosu*

- *Twój ulubiony głos (podaj osobę)* - aktorzy,
- *Głos którego nie znosisz (podaj osobę)* - dziennikarze sportowi,
- *Twój własny głos (zaznacz)* aksamitny, bulgoczący, chrapliwy, dojrzały, donośny, drżący, gardłowy, głęboki, jasnym martwy, melodyjny, nerwowy, nieśmiały, nosowy, piskliwy, płaski, przytłumiony, przyjazny, seksowny, skamlący, stanowczy, wymuszony

ny, zaduszony, zmęczony. Najczęściej pojawiały się wskazania na głos dojrzały, stanowczy, nieśmiały, donośny, przyjazny, nerwowy, melodyjny.

I. Czy państwa głos brzmi różnie w zależności od pory dnia? Opisz, jak mówisz rano po przebudzeniu, a jak wieczorem. W jakich godzinach Twój głos brzmi najlepiej?

J. Czy chciałabyś/chciałbyś, aby Twój głos był ciekawy/bardziej atrakcyjny? Czy kiedykolwiek ktoś wyraził opinię o Twoim głosie? Jeżeli tak, jakie to były uwagi?

K. Zagadnienia ujęte poniżej mogą w pewien sposób pomóc w zdiagnozowaniu stanu Twojego głosu poprzez wskazanie częstotliwości występowania symptomów wskazujących na problem z głosem (dziennie, tygodniowo, miesięcznie):

- uczucie dyskomfortu w gardle,
- uczucie zmęczenia w gardle,
- drapanie w gardle,
- ból gardła,
- suchość w gardle,
- łaskotanie,
- uczucie napięcia w gardle (ściśnięte gardło),
- zgaga,
- uczucie „kluska” w gardle,
- załamanie się w głosie,
- chrypka,
- zmiana wysokości głosu,
- ograniczona skala głosu,
- problemy z wydobyciem głosu,
- uczucie wysiłku przy mówieniu,
- brak oddechu podczas mówienia,
- jedynie szepta.

*L. Chcąc skupić Twoją uwagę na sytuacjach, w których nieświadomie przesilamy swój głos, zwróćmy uwagę na czynniki przyczyniające się do pojawienia się problemów głosowych.*

Czynniki ryzyka i częstotliwość ich występowania:

- *mówienie przy zmęczonym głosie,*
- *powracający kaszel,*
- *nawykowe odchrząkiwanie,*
- *mówienie podczas infekcji gardła,*
- *zachwiana równowaga hormonalna,*
- *alergia, zapalenie zatok,*
- *częste przeziębienia, grypy,*
- *refluks żołądka,*
- *niektóre leki (hormonalne, sterydy),*
- *alkohol, papierosy, narkotyki,*
- *mówienie w hałasie,*
- *nawykowe głośnie mówienie,*
- *krzyczenie, nawoływanie,*
- *śpiewanie z użyciem złej techniki,*
- *używanie nienaturalnej wysokości głosu,*
- *stres, podekscytowanie.*

Z analizy wyników badań nasuwają się następujące wnioski:

- *nauczyciele nie traktują świadomie problematyki funkcjonowania swojego głosu. Mimo, że badane osoby miały wcześniej zajęcia z zakresu emisji głosu (zazwyczaj 10 godzin), to wykazały się brakiem wiedzy,*
- *większość badanych rzadko korzysta ze specjalistycznych badań głosowych. W przypadku infekcji (np. grypa, ból gardła, nieżyt krtani) leczą się we własnym zakresie,*

- takie dolegliwości jak: okresowy bezgłos, zmiana barwy, brzmienia głosu występowały u badanych respondentów sporadycznie,
- 80% badanych nie ma czasu na poprawienie kondycji psychofizycznej, rzadko korzysta z zabiegów dla poratowania zdrowia, sporadycznie dba o relaks.

Podobne badania ankietowe, z wykorzystaniem arkusza samooceny „Poobserwuj swój głos”, przeprowadził wśród 172 katowickich nauczycieli Mirosław Kisiel. Średnia stażu pracy ankietowanych wyniosła 14 lat i 8 miesięcy a średnia liczba godzin dydaktycznych w ciągu tygodnia oscylowała wokół 27. 80% nauczycieli codziennie pije kawę i połowa z nich pali papierosy (15-20 sztuk).

51,6% zapytanych nauczycieli dostrzega różnice w swoim głosie w zależności od pory dnia. Według badanych rano ich głos jest: spokojny, nosowy, niski, płytki, trochę zachrypnięty, słaby, przytłumiony (64, 05%). 23, 25% respondentów uważa, że ich głos najlepiej brzmi w godzinach popołudniowych. Zaś wieczorem głos jest zmęczony, chrapliwy, zduszony, niższy, głębszy. U 12, 7% badanych po całym dniu pracy, głos najczęściej jest przemęczony.

Jeśli chodzi o sposób mówienia (głośno, ostro, spokojnie, łagodnie) to większość nauczycieli mówi spokojnie i łagodnie 51, 59%, zaś 27, 14% mówi głośno i ostro.

Co jest przyczyną tego, że nauczyciel nie mówi głośno i ostro? Irytacja, podenerwowanie, cechy charakteru, przykład wyniesiony z domu, własny sposób na życie.

Czynnikami ryzyka, najczęściej pojawiającymi się codziennie, w opinii badanych są: nawykowe głośne mówienie, odchrząkiwanie, krzyczenie, mówienie przy zmęczonym głosie oraz częste przeziębienia. Rzadziej pojawiają się: powracający kaszel, alergie, zapalenie zatok, mówienie w hałasie czy stres.

Na kondycję głosową nauczycieli mają wpływ różne czynniki, m.in. warunki pracy, przestrzeganie bądź też nie, zasad higieny

głosu, wiek lub płeć. Zaledwie 10% badanych nauczycieli korzysta z urlopu dla poratowania głosu.

Pośród problemów głosowych występujących najczęściej, wymieniono: ból gardła przy dłuższym mówieniu, konieczność odchrząkiwania lub brak energii w głosie (u ponad połowy badanych).

Prawie 59,5% badanych uważa stan swojego zdrowia za dobry. 22, 42% twierdzi nawet, że ich zdrowie jest bardzo dobre. 18, 08% stwierdza, że ich organizm podatny jest na schorzenia.

Choroby górnych dróg oddechowych występujące u nauczycieli to: zapalenie gardła - 74,47%, infekcje gardła - 39,79% oraz alergie układu oddechowego - 29,79%. Na chrypkę skarży się 50, 22% badanych.

Zdaniem terapeuty głosowego i lekarza foniatry najczęstsze schorzenia występujące u badanych, to: blokady emocjonalne, chrypka, suchość w gardle a także błędna emisja głosu.

Najlepszym sposobem łagodzenia i eliminowania deficytów głosu jest *rehabilitacja*. Ma ona na celu wyrobienie nawyku prawidłowego oddychania, fonacji i artykulacji.

Zapytano nauczycieli, czy z własnej inicjatywy kontrolują stan swojego zdrowia?

76,28% badanych kontroluje swoje zdrowie wtedy, gdy zaistnieje taka potrzeba (raz na pół roku - 12, 36%), tylko 8, 24% korzysta ze stałej kontroli, 3, 12% nie kontroluje w ogóle stanu swojego zdrowia.

Strategie działania, jakimi posługuje się nauczyciel w łagodzeniu różnych niedyspozycji głosowych, to proste, domowe sposoby, takie jak: picie wody, płukanie gardła, ssanie tabletek i in. Lekarze uważają, że nauczyciele powinni poddawać się badaniom laryngologicznym co 3 miesiące.

Praca nad głosem wiąże się ze stosowaniem systematycznych ćwiczeń oddechowych i artykulacyjnych. Badania wykazały, że 25, 1% badanych nauczycieli sporadycznie wykonuje ćwiczenia. Prawie 59,4% nie stosuje ich wcale. Jedynie 15, 5% badanych stosuje

je często. Ćwiczenia te to: ćwiczenia oddechowe, artykulacyjne, na poprawną dykcję, warg i ust, języka, mięśni okrężnych oraz tzw. ćwiczenia mimiczne. Mają charakter treningów.

W skład *treningu oddechowego* wchodzić ćwiczenia oddechu całościowego, podparcia oddechowego, wydłużenia fazy wydechowej, ekonomicznego gospodarowania oddechem oraz równomierności siły wydechu.

*Trening głosowy* zawiera ćwiczenia ustalające optymalną wysokość głosu, miękkie nastawienia głosowe, wykorzystanie rezonansu, właściwego umiejscowienia dźwięku, czyli tzw. pozycji dźwięku.

*Trening artykulacyjny* polega na stosowaniu ćwiczeń wzmacniających elastyczność i siłę narządów artykulacyjnych, wyrazistość mowy, jak również ćwiczeń korekcyjnych.

*Trening utrwalający* obejmuje ćwiczenia utrwalające prawidłowe nawyki emisyjne w mowie spontanicznej. Ważne jest również wprowadzenie w ćwiczeniach profilaktycznych oddechu przeponowego.

Na *emisję głosu* składa się zespolona czynność oddychania, fonacji i artykulacji w połączeniu ze zjawiskami rezonansu w przestrzeniach rezonacyjnych klatki piersiowej, krtani i nasady. Prawidłowa emisja głosu wiąże się ze spełnieniem następujących warunków:

- opanowaniem toru oddechowego,
- prawidłową czynnością fałdów głosowych,
- prawidłowym używaniem rezonatorów,
- poprawną artykulacją.

Wśród typów oddychania (piersiowy, brzuszny, piersiowo-brzuszny) najbardziej polecane jest oddychanie całościowe, zwane przeponowo-żebrowym, gdyż podczas wdechu następuje równomierne poszerzanie klatki piersiowej, wspomagane niewielką pracą przepony.

Aby zadbać o higienę głosu należy:

- ograniczać mówienie w razie niemożności opanowania hałasu,

- nie przekrzykiwać słuchaczy,
- dbać o prawidłową postawę,
- zadbać o prawidłowy oddech – bez podparcia oddechowego krtani przyjmuje wysoką, niekorzystną dla fonacji pozycję, powodując nadmierne napięcie mięśni, co jest przyczyną szybkiego zmęczenia,
- dbać o miękkie atakowanie dźwięku, zwłaszcza na początku zdania,
- oszczędzać głos w przypadku nieżytów, stanów zapalnych gardła, krtani, dróg oddechowych, unikać nikotyny, alkoholu, zadytmionych pomieszczeń,
- wypracować u uczniów zwyczaj niezbyt głośnego i poprawnego mówienia,
- wykorzystywać nowoczesną aparaturę nagłaśniającą,
- dbać o kondycję psychofizyczną.

Bogumiła Tarasiewicz w artykule pt. „Emisja głosu — warsztat nauczyciela czy coś więcej?” podkreśla, że ważna dla nauczyciela jest „wyprostowana sylwetka, ruchy mimiczne uświadamiane a nie napięte, szyja swobodna, rozluźniona, mięśnie barków luźne, ręce luźno ułożone wzdłuż ciała, plecy nienapięte, wyprostowane, stopy jednakowo obciążone i oparte o podłoże, usta luźno otwierane, język bez napięć swobodnie ułożony w jamie ustnej, aktywne miękkie podniebienie (jak przy śmiechu czy ziewaniu), wdech, którego celem jest nie wciągnięcie powietrza, lecz przez ruch żeber w bok rozszerzenie klatki piersiowej i zassanie powietrza w sposób samoczynny”<sup>7</sup>.

Analizując wiele czynników, które mają istotny wpływ na zdrowie nauczycieli, w szczególności na głos najważniejsze z nich to:

---

<sup>7</sup> TARASIEWICZ, B., *Emisja głosu - warsztat nauczyciela czy coś więcej?* W: Uchyła-Zroski, J. (red.), *Wartości w muzyce*, T.2, Katowice: Wydaw. Uniwersytetu Śląskiego, 2009, s.133.

wiedza z zakresu emisji i higieny głosu, postawa samych nauczycieli, świadome nastawienie do profilaktyki głosowej.

### Podsumowanie

Przegląd wybranej literatury oraz obraz badań wycinkowych miały za zadanie wskazać różne podejścia do dbałości o głos. Uzmysławiają nam one, że głos jest i będzie najważniejszym narzędziem w życiu i pracy zawodowej. O kompetencje głosowe, jak o dobrostan całego organizmu, należy dbać stale - Nauczycielu, świadomie żyj i dbaj o siebie, sprawdzaj swoje możliwości głosowe, relaksuj się.

Problematyka świadomości znaczenia dbałości o głos wśród nauczycieli domaga się pogłębionych badań empirycznych, poszukiwań teoretyczno-badawczych i praktycznych, opracowania skutecznych programów profilaktycznych, organizowania większej ilości warsztatów, seminariów z zakresu emisji głosu. Konieczne staje się stałe przypominanie - zarówno nauczycielom, jak i władzom oświatowym - o potrzebie świadomego dbania o funkcjonowanie narządu głosu i utrzymania go w dobrej kondycji do końca życia.

„Najładniejszy głos, jeśli nie jest oparty na właściwej technice, wcześniej czy później musi ulec uszkodzeniu. Można wprawdzie długi czas śpiewać i mówić (pracować głosem) nie mając podstaw prawidłowej emisji, lecz w pewnym momencie, i to zazwyczaj poniewczasie, przychodzi smutna refleksja i stwierdzenie faktu, że głos jest bezpowrotnie stracony” (Aleksandra Mitrinowicz- Modrzejewska)<sup>8</sup>.

### Bibliografia

1. BENEDIKT, A., *Mowa ciała*, Wrocław: Astrum, 2002.
2. BIRKENBIHL, V.F., *Sygnaly ciała. Podstawy komunikacji niewerbalnej dla trenerów i ludzi sukcesu*, Wrocław: Astrum, 1998.
3. BIERACH, A. J., *Za maską człowieka. Czy można kłamać mową ciała w drodze do: władzy, miłości, sukcesu*, Wrocław: Astrum, 1997.
4. BIERACH, A. J., *Mowa ciała kluczem do sukcesu. Zrozumienie, opis*

---

<sup>8</sup> cyt. za: KISIEL, M., *Emisja i higiena głosu w pracy dydaktyczno-wychowawczej nauczyciela*, Dąbrowa Górnicza: Wyższa Szkoła Biznesu, 2012, s.218.



- przypadków, skuteczność, ćwiczenia*, Wrocław: Astrum, 1998.
5. BOGUSŁAWSKA-WILCZYŃSKA, A., Schorzenia narządu głosu u osób pracujących głosem. W: Kataryńczuk -Mania, L., Kowalkowska, I. (red.), *Profilaktyka i rehabilitacja głosu, mowy*, Zielona Góra: Oficyna Wydaw. Uniwersytetu Zielonogórskiego, 2006.
  6. COLLINS, A., *Język ciała, gestów i zachowań*, Wrocław: Astrum, 1997.
  7. EVERLY, G.S., *Stres, przyczyny, terapia i autoterapia*, Warszawa: Wydaw. nauk. PWN, 1992.
  8. FARNE, M., *Stres... kiedy pomaga, a kiedy szkodzi, jak zmienić go w sojusznika*, Poznań: Księgarnia św. Wojciecha, 2006.
  9. GAWROŃSKA, M., *Podstawy wymowy i impostacji głosu*, Wrocław: Wydaw. AWE, 2001.
  10. JAMROŻEK, B., SOBCZAK, J., *Komunikacja interpersonalna*, Poznań: Wydawnictwo eMPI<sup>2</sup> Mariana Pietraszewskiego, 1996.
  11. KATARYŃCZUK -MANIA, L., KOWALKOWSKA, I., (red.), *Profilaktyka i rehabilitacja głosu, mowy*, Zielona Góra: Oficyna Wydaw. Uniwersytetu Zielonogórskiego, 2006.
  12. KATARYŃCZUK - MANIA, L., *Nauczyciel edukacji muzycznej we współczesnej rzeczywistości kulturalnej*, Zielona Góra: Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, 2010
  13. KISIEL, M., *Emisja i higiena głosu w pracy dydaktyczno-wychowawczej nauczyciela*, Dąbrowa Górnicza: Wyższa Szkoła Biznesu, 2012.
  14. KRAUSE, M., *Analiza czynników ryzyka dla potrzeb oceny wysiłku głosowego*. W: Mirosławski, J., Węgrzyn, T. (red.), *Bezpieczeństwo Zdrowie Środowisko*, Katowice: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Zarządzania Ochroną Pracy, 2008.
  15. KRASSOWSKI, J. (red.), *Higiena głosu śpiewaczego*, Gdańsk: Wydawnictwo Akademii Muzycznej, 1990.
  16. LASKOWSKA, H., *Podstawy emisji głosu*, Bydgoszcz: Wyższa Szkoła Pedagogiczna, 2000.
  17. LASKOWSKA, H., *Wykorzystanie emisji głosu mówionego w edukacji*. W: Kataryńczuk-Mania, L., Kowalkowska, I. (red.), *Profilaktyka i rehabilitacja głosu, mowy*, Zielona Góra: Oficyna Wydaw. Uniwersytetu Zielonogórskiego, 2006.
  18. ŁASTIK, A., *Poznaj swój głos*, Warszawa: Wydawnictwo Studio Emka, 2002.
  19. MATE, G., *Ciało a stres: jak uniknąć fizycznych kosztów ukrytego stresu*, Warszawa: Świat Książki, 2004.
  20. MĄDRY-KUPIEC, M., *Komunikacja werbalna nauczyciela i ucznia na lekcji*, Kraków: Impuls, 2011.
  21. MCKENZIE, C., *Doskonała kontrola stresu: wszystko czego potrzebujesz, aby udało ci się za pierwszym razem*, Poznań: Rebis, 1999.

22. OBREBOWSKI, A., TARNOWSKI, A. (red.), *Zaburzenia procesu komunikacyjnego*, Lublin: Fundacja Orator, 2003.
23. OBREBOWSKI, A., *Zaburzenia głosu - badanie - diagnozowanie - metody usprawniania*, Warszawa: DiG, 1998.
24. PIWKO-PRZYBYSZ, M. (red.), *Emisja głosu nauczyciela. Wybrane zagadnienia*, Warszawa: Centralny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli, 2006.
25. SOBOL, E. (red.), *Mały słownik języka polskiego*, Warszawa: Wydaw. Naukowe PWN, 1994.
26. SUCHANEK, A., *Powszechne kształcenie głosu jako problem pedagogiczny*, Katowice: Wydaw. Uniwersytetu Śląskiego, 1994.
27. ŚLIWIŃSKA-KOWALSKA, M., *Obciążenia psychofizyczne w zawodzie nauczyciela i ich wpływ na zdrowie*, Łódź: Instytut Medycyny Pracy, 2004.
28. ŚLIWIŃSKA-KOWALSKA, M., NIEBUDEK-BOGUSZ, E. (red.), *Rehabilitacja zawodowych zaburzeń głosu - poradnik dla nauczycieli*, Łódź: Instytut Medycyny Pracy, 2009.
29. TARASIEWICZ, B., *Emisja głosu - warsztat nauczyciela czy coś więcej?* W: Uchyła-Zroski, J. (red.), *Wartości w muzyce*, T.2, Katowice: Wydaw. Uniwersytetu Śląskiego, 2009.
30. TARASIEWICZ, B., *Wokół oddychania w czasie fonacji... Refleksji kilka*, *Edukacja Humanistyczna. Rocznik naukowo-dydaktyczny*, t.3, red. M. Sinica, Zielona Góra: Oficyna Wydaw. Uniwersytetu Zielonogórskiego, 2003.
31. TARASIEWICZ, B., *Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do nauki emisji głosu*, Kraków: Universitas, 2003.
32. THIEL, E., *Mowa ciała zdradzi więcej niż tysiąc słów*, Wrocław: Astrum, 1997.
33. TOCZYSKA, B., *Elementarne ćwiczenia dykcji*, Gdańsk: GWO, 2007.
34. TOCZYSKA, B., *Głośno i wyraźnie: 9 lekcji dobrego mówienia*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2007.
35. TRAUER, T., *Stres: wszystko o przyczynach, mechanizmach i skutkach napięć nerwowych*, Warszawa: Tenten, 1992.
36. UCHYŁA-ZROSKI, J., *Głos mówiony i śpiewany. Z zagadnień pedagogiki muzycznej*, Piotrków Trybunalski: Wydaw. Filii kieleckiej WSP, 1998.
37. WALCZAK -DELEŻYŃSKA, M., DELEŻYŃSKI, J., *Czy dykcja to fikcja? Praca nad wyrazistością słowa*, Łódź: Bałucki Ośrodek Kultury, 2004.
38. WALENCIK-TOPIŁKO, A., *Głos jako narzędzie. Materiał do ćwiczeń emisji głosu dla osób pracujących głosem i nad głosem*, Gdańsk: Harmonia, 2009.
39. WELLER, S., *Oddech, który leczy*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2001.
40. WIECZORKIEWICZ, B., *Sztuka mówienia*, Warszawa: Art-Program, 1998.
41. WOJTYŃSKI, Cz., *Emisja głosu*, Warszawa: PZWS, 1970.

*Streszczenie*

Autorka przedstawia wybrane problemy emisji i higieny głosu nauczycieli. W tekście wskazuje, iż grupa nauczycieli jest najbardziej narażona na choroby głosu. Przybliży wybrany obszar badań dotyczący aktywności głosowej nauczycieli. Zauważa niepokojąco niski stan świadomości dbania o własny głos i brak wiedzy profilaktycznej.

**Słowa kluczowe:** emisja głosu, higiena głosu, aktywność głosowa

***Abstract***

The Author presents selected aspects of the teachers' voice emission and hygiene. The paper underlines, that the teachers are the group that is highly exposed to the voice difficulties. The paper describes a partial research referring to teachers voice activity. The results show low awareness in the field of voice condition and lack of prophylactic knowledge.

**Keywords:** voice emission, voice hygiene, voice activity