

Mirosław Kisiel
Uniwersytet Śląski, Katowice

Przygotowanie przyszłych nauczycieli do wzmożonej aktywności głosowej w pracy dydaktyczno-wychowawczej

Preparation of young teachers to increased vocal activity
in didactic and educational work

Wprowadzenie

Praca nauczyciela edukacji początkowej i wychowania przedszkolnego opiera się w większości na komunikacji werbalnej oraz na śpiewaniu przez kilka godzin dziennie. Aby sprostać temu zadaniu konieczne jest, z jednej strony, posiadanie przez dydaktyka zdrowego narządu głosowego, z drugiej - umiejętności operowania nim w sposób, który podoła wysiłkowi głosowemu wpisanemu w ten zawód. Młodzi ludzie, stając przed wyborem zawodu pedagoga rzadko kiedy zastanawiają się, czy posiadają głosowe predyspozycje do pełnienia roli nauczyciela¹. Skoro narząd głosu ma być ich podstawowym narzędziem pracy przez kolejne długie lata, to warto, obok wzięcia pod uwagę predyspozycji osobowościowych czy psychicznych, zastanowić się również nad oceną stanu zdrowia i możliwości narządu głosowego. Nabór kandydatów na studia przeprowadzony bez takiej weryfikacji, naraża samych zainteresowanych oraz budżet państwa

¹ M. Kisiel, *Hlas nástrojem pro tvorbu obrazu pedagoga (vybrané aspekty celoživotního učení)*, in: *Celoživotní učení pro všechny – výzva 21. století*, ed. Jaroslav Veteška, Praha 2014, p. 161.

na późniejsze wydatki związane z wysokim odsetkiem chorób zawodowych nauczycieli. Świadomość własnych warunków głosowych powinna być zatem jednym z czynników decydujących o wyborze drogi zawodowej studentów. Uczelnie kształcące przyszłych nauczycieli powinny zapewnić kandydatom pomoc w nabywaniu niezbędnych kompetencji w tym zakresie.

Głos narzędziem pracy nauczyciela

Głos jest podstawowym narzędziem w pracy każdego nauczyciela. W tej szczególnej grupie zawodowej problemy dotyczące fonacji występują bardzo często, stając się niejednokrotnie przyczyną indywidualnych niedyspozycji, a niekiedy nawet konieczności rezygnacji z pracy w zawodzie. Nauczyciel powinien zdawać sobie sprawę z tego, że jest wiele czynników, które wpływają na jakość pracy jego aparatu głosotwórczego. Wielu sytuacji powinien unikać, z wieloma jest zmuszony się zmagać, do niektórych powinien się przyzwyczaić, aby jego głos był w dobrej kondycji. Świadomość nauczycieli odnośnie czynników warunkujących prawidłowe posługiwanie się głosem jest bardzo zróżnicowana. Osoba, która nie zna podstawowych zasad higieny narządu głosu, długo pięknym, zdrowym głosem cieszyć się nie będzie².

Spośród wielu elementów warunkujących prawidłowe funkcjonowanie głosu nauczyciela na pierwszy plan wysuwa się stan zdrowia. Osoby wykonujące zawód nauczyciela szczególnie powinny zatroszczyć się o swój głos i nade wszystko unikać mówienia w stanach chorobowych, zwłaszcza tych obejmujących drogi oddechowe. Nadwyrężanie głosu w takich momentach może doprowadzić do powstania chorób zawodowych w obrębie krtani. Innymi czynnikami mającymi nie tylko negatywny wpływ na stan zdrowia, ale szczególnie na pracę aparatu głosotwórczego są używki (papierosy, kawa, alkohol). Nieobojętny wpływ na głos mają lekarstwa i tak na przykład kobiety, zawodowo posługujące się głosem, powinny uważać na leki antykoncepcyjne oraz preparaty androgenne, progestagenowe

² B. Tarasiewicz, *Mówię i śpiewam świadomie: podręcznik do nauki emisji głosu*, Kraków 2003, s. 97.

i anaboli³. Sposób spędzania czasu wolnego całkowicie zależy od indywidualnych preferencji, jednak w przypadku nauczycieli wskazane jest przebywanie w ciszy i spokoju oraz kontrolowany wysiłek głosowy, gdyż także narządowi mowy potrzebny odpoczynek. Największe prawdopodobieństwo wystąpienia chorób głosowych występuje u osób, które w niewłaściwy sposób nim operują. Prawidłowe posługiwanie się głosem zależy również od tego, czy sposób oddychania jest optymalny lub jaka została przyjęta postawa podczas mówienia.

Istotnym zadaniem w pracy nauczyciela stało się wyznaczenie i ocena ryzyka zawodowego związanego z nadmiernym wysiłkiem głosowym⁴. Świadomość wśród nauczycieli tego typu procedur może stanowić impuls do podejmowania działań profilaktycznych i rehabilitacyjnych w obszarze własnego głosu i głosu wychowanków.

Ryzyko zawodowe w pracy nauczyciela wychowania przedszkolnego związane jest przede wszystkim z przeciążeniem fałdów głosowych (są to m. in.: niedowłady i guzki śpiewacze), hałasem (który może spowodować ubytki słuchu) oraz z przeciążeniem układu ruchu (tj. urazy kręgosłupa). Występuje również ryzyko związane z obciążeniem psychicznym (tj.: niepowodzenia, sytuacje konfliktowe oraz zła atmosfera w pracy), jak również zagrożenie chorobami zakaźnymi (kontakt z osobą chorą lub nosicielem wirusów). Prawdopodobieństwo wystąpienia niedomagań w obrębie narządu mowy w wyniku zaburzeń i chorób jest wysokie jedynie w przypadku przeciążenia aparatu głosowego, natomiast pozostałe zagrożenia plasują się na średnim poziomie, niektóre z nich mogą wykazywać tendencję wzrostową, inne - być przypadkowe, o charakterze incydentalnym. One jednak w sposób pośredni również warunkują aktywność głosową pedagoga. Trudności w pracy wynikają także ze zmienności pracy - wszak placówki przedszkolne realizują swoje zadania opiekuńczo-wychowawcze od wczesnych godzin rannych

³ Z. Pawłowski, *Foniatryczna diagnostyka wykonawstwa emisji głosu śpiewaczego i mówionego*, Kraków 2005, s. 45.

⁴ M. Krauze, D. Radosz, *Wytyczne oceny ryzyka zawodowego na stanowisku pracy nauczyciela*, Katowice 2007, tom 3, nr 1, s. 55.

do późnych popołudniowych. Ponadto w placówkach przedszkolnych nie ma przerw w pracy, pracuje się nieprzerwanie przez pięć i więcej godzin dziennie. Hałas panujący w 25 - 30-osobowej grupie podczas zabawy dzieci, kiedy odpowiada się za bezpieczeństwo wychowanków i wspiera ich aktywność twórczą, również może obciążająco wpływać na aparat mowy nauczyciela.

Praca nauczyciela nauczania początkowego odbywa się głównie w budynku szkolnym (w klasie, w sali gimnastycznej lub na korytarzu). Część zajęć prowadzona jest na wolnym powietrzu: boisku, placu zabaw, a także w muzeach, teatrach i galeriach. Specyfika pracy w klasach młodszych zmusza nauczyciela do pracy głosem szczególnie w klasie I, w której oprócz prowadzenia zajęć dydaktycznych, nauczyciel musi objaśniać uczniom zasady i organizację życia szkolnego (gdzie zostawiać ubranie, jakie przygotować zeszyty i książki, co należy do obowiązków dyżurnego itd.) oraz odpowiadać na liczne pytania dzieci. Dlatego wśród nauczycieli obserwuje się częste zapadanie na przewlekłe choroby narządu głosu. Dużym utrudnieniem w pracy, który niekorzystnie wpływa na samopoczucie pedagoga jest hałas na przerwach. Wymiar pracy nauczyciela wynosi 18 godzin dydaktycznych tygodniowo. Nauczyciel klas młodszych pracuje 5 dni w tygodniu. Godziny pracy nie są stałe i zależą od planu lekcji. Zadania nie ograniczają się tylko do tygodniowych zajęć dydaktycznych. Aby proces edukacyjny przebiegał prawidłowo, trzeba poświęcić wiele czasu i wysiłku między innymi na: przygotowanie się do lekcji, sprawdzenie prac i zeszytów, spotkania rady pedagogicznej, zespołów samokształceniowych i zebrania z rodzicami. Raz lub dwa razy w roku nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej wyjeżdża ze swoją klasą na wycieczkę. Mogą to być jednodniowe wyjazdy turystyczne lub tzw. zielone szkoły, które trwają od kilku do kilkunastu dni. W tym czasie, oprócz zwiedzania i zabaw nauczyciel, realizuje program nauczania. Podczas wycieczek wychowawca odpowiada również za bezpieczeństwo dzieci i opiekuje się nimi przez 24 godziny na dobę. Nauczyciel początkowej edukacji współpracuje z wieloma osobami: pedagogiem szkolnym, psychologiem, nadzorem pedagogicznym itp., dlatego bardzo ważną cechą jest umiejętność nawiązywania kontaktów tak z dziećmi, jak i personelem pomocniczym

szkoły oraz rodzicami. Ułatwia to kierowanie grupą i stanowi ważny element współpracy z opiekunami przy wychowywaniu dzieci⁵.

Opisane specyficzne warunki pracy nauczycieli wychowania przedszkolnego i nauczania początkowego mogą w bezpośredni lub pośredni sposób wpłynąć na pojawienie się niedyspozycji głosowych oraz stanowić czynnik powodujący powstawanie zagrożeń chorobą zawodową.

Kształcenie głosu nauczyciela budowaniem warsztatu dydaktycznego

Wychowanie głosowe powinno być prowadzone nie tylko w momencie podejmowania decyzji o pracy w zawodzie nauczyciela, ale znacznie wcześniej. Już na etapie kształcenia propedeutycznego. Dzieci – wychowankowie i uczniowie – powinny być zapoznawane z prawidłowym sposobem wydobycia i posługiwania się głosem w formie mówionej oraz śpiewanej. Wrażliwi nauczyciele, wykorzystując łatwość naśladowania i elastyczność organu głosotwórczego swoich podopiecznych, mogą w tym względzie uzyskiwać wymierne rezultaty. Możliwości głosowe nauczyciela bezwzględnie przenoszone są na podopiecznych i warunkują ich umiejętności w tym zakresie⁶. Z tego powodu uczelnie przygotowujące nauczycieli do zawodu, jak również inne placówki kształcenia ustawicznego, powinny wprowadzać do swoich programów edukacyjnych zajęcia warsztatowe pozwalające nauczycielom opanować umiejętności z zakresu prawidłowej emisji głosu. Mariola Śliwińska-Kowalska⁷ wśród warunków głosowych, którymi powinni dysponować przyszli nauczyciele wylicza:

- prawidłowo rozwinięty narząd głosu, brak anatomicznych wad rozwojowych;

⁵ M. Kisiel, *Emisja i higiena głosu w pracy dydaktyczno-wychowawczej nauczyciela*, Dąbrowa Górnicza 2012, s. 39.

⁶ A. Suchanek, *Powszechne kształcenie głosu jako problem pedagogiczny*, Katowice 1994.

⁷ *Rehabilitacja zawodowych zaburzeń głosu: poradnik dla nauczycieli*, red. M. Śliwińska-Kowalska, E. Niebudek-Bogusz, Łódź 2009, s. 6.

- brak przewlekłych zmian chorobowych w obrębie narządu głosu i mowy, gardła i jamy nosowej, do których zalicza się między innymi: przewlekłe suche i zanikowe zapalenia błony śluzowej górnych dróg oddechowych, wady powodujące upośledzenie drożności nosa, wady powodujące niewydolność oddechową, alergie objawiające się upośledzoną drożnością nosa, zaburzenia wykorzystania rezonatorów;
- skalę głosu mieszczącą się w granicach normy dla głosu ludzkiego nieszkolonego;
- sprawny układ oddechowy;
- prawidłową koordynację oddechowo-fonacyjną;
- właściwy czas fonacji;
- utrwalony stereotyp prawidłowej artykulacji oraz dobrą dykcję;
- prawidłowy słuch.

Istotną kwestią są również przeciwwskazania do wykonywania zawodów, które łączą się z wysiłkiem głosowym. Andrzej Obrębowski i Antoni Pruszewicz piszą o przeciwwskazaniach względnych i bezwzględnych⁸. Do grupy pierwszej należą: nawracające zapalenia dróg oddechowych, zapalenia migdałków podniebiennych oraz jednostronna głuchota. Druga grupa obejmuje: porażenie nerwu krtaniowego wstecznego, brodawczaki krtani, guzki i polipy fałdów głosowych, zaawansowane zmiany zapalne dróg oddechowych (nieżyty suche i zanikowe), a także ciężkie schorzenia alergiczne, niewydolność podniebiennie-gardłową i umiarkowany lub głęboki niedosłuch. Inne przeciwwskazania do pracy głosem to krótkie podniebienie miękkie, rozszczep podśluzówkowy, zmiany przerostowe błony śluzowej krtani o charakterze nowotworowym. W wielu przypadkach ujawnione już w początkowym okresie intensywnej pracy głosem deficyty wymagają wsparcia, a czasem nawet rehabilitacji lub decyzji o zmianie zawodu⁹.

⁸ A. Obrębowski, A. Pruszewicz, *Zasady profilaktyki zawodowych zaburzeń głosu i kwalifikacji do zawodów głosowych*, „Nowiny Lekarskie” 1996, nr, 1, s. 55-59.

⁹ *Profilaktyka i rehabilitacja głosu, mowy*, red. L. Kataryńczuk-Mania, I. Kowalkowska, Zielona Góra 2006.

Adepci wydziałów pedagogicznych oraz ich wykładowcy nie są w stanie sami odpowiedzieć na pytanie, czy spełnione są u studentów/słuchaczy wszystkie wymogi, stąd istnieje konieczność, przed podjęciem pracy, przeprowadzenia kompleksowej oceny stanu dróg oddechowych oraz narządu głosu przez lekarza-foniatrę¹⁰.

Standard kształcenia nauczycieli na studiach wyższych pierwotnie przewidywał wprowadzenie w ramach tzw. przedmiotów uzupełniających zajęcia z zakresu emisji głosu w wymiarze 30 godzin¹¹. Współcześnie zapis ten został zmodyfikowany, a obostrzenia godzinowe przekazane do indywidualnego uznania przygotowujących siatki godzin poszczególnych specjalności i kierunków studiów. Od 1.10.2019 roku kierunki studiów: pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna oraz pedagogika specjalna będą prowadzone jako jednolite studia magisterskie, więc niezbędne wydaje się określenie odrębnych standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela przedszkola i edukacji wczesnoszkolnej (klasy I–III szkoły podstawowej) oraz nauczyciela szkoły specjalnej i oddziału specjalnego lub prowadzącego zajęcia z dziećmi i z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Przedmiot *emisja głosu* powinien obejmować swym zakresem zasadnicze problemy powszechnego kształcenia głosu i stanowić na kierunku pedagogika ważny element ogólnego przygotowania absolwenta, pozwalający na określenie jego przydatności do zawodu nauczyciela. Celem kształcenia głosu jest: przyswojenie umiejętności posługiwania się głosem mówionym i śpiewanym, co pozwala nauczycielowi przekazywać uczniom prawidłowe sposoby wydobywania głosu, a zarazem właściwy wzór akustyczny; unikać chorób zawodowych, czyli odchyień głosu od normy; przyswoić umiejętności prawidłowej oceny i kontroli głosu poprzez rozwijanie słuchowej

¹⁰ A. Obrębski, A. Pruszewicz, W. Sułkowski, W. Wojnowski, A. Sinkiewicz, *Propozycje racjonalnego postępowania w orzekaniu o chorobie zawodowej narządu głosu*, „Medycyna Pracy” 2001, nr 1(52), s. 35.

¹¹ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dn. 07.09.2004. w sprawie standardów kształcenia nauczycieli. Dz.U. nr 207, poz. 2110; Standardy kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. Załącznik do rozporządzenia Ministra nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 17.01.2012 r.

wrażliwości na barwę głosu, wyrabianie wrażeń czuciowych, związanych z prawidłowym przekazywaniem głosu mówionego i śpiewanego oraz opanować umiejętności praktycznego rozwiązywania problemów emisyjnych głosu¹². Tematyka zajęć z reguły obejmuje:

1. Teorie powstawania głosu. Podstawowe terminy i określenia z zakresu emisji głosu.
2. Akustyczne podstawy głosu. Budowa i działanie narządu głosu.
3. Rozwój czynności narządu głosu w poszczególnych okresach rozwoju człowieka.
4. Rozwój umiejętności śpiewania piosenek. Różnice między mową a śpiewem.
5. Nastawienie głosowe, rejestr i rezonatory. Rodzaje głosu ludzkiego i jego skale.
6. Samoocenę głosu. Praktyczną metodę pracy nad głosem: postawa, oddech, fonacja, artykulacja, relaksacja.
7. Patologię głosu, higienę głosu ucznia i nauczyciela.
8. Usprawnienie motoryki narządów mownych. Usprawnienie analizatora słuchowego.
9. Kształtowanie prawidłowego nawyku oddychania.
10. Podstawowe ćwiczenia artykulacyjne i dykcyjne. Praca nad rezonatorami.
11. Ćwiczenia głosu mówionego. Interpretacja tekstu poetyckiego.
12. Ćwiczenia wspomagające głos śpiewaczy. Opracowanie utworów wokalnych.
13. Relaksację i muzyko-profilaktykę.
14. Rehabilitację głosu mówionego i śpiewanego.

Interpretację metodyczną ćwiczeń z zakresu emisji głosu, projekcję czynności dydaktycznych w sytuacjach symulowanych¹³.

¹² M. Rzepa, *Głos w pracy nauczyciela – kształcenie kompetencji*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych” 2011, t. 1., s. 103.

¹³ M. Kisiel, *Hlas jako nástroj ve výuce a vzdělávací práce učitele v mateřské škole*, in: *Nové výzvy pro předškolní pedagogiku*, ed. Jana Vašíková, Zlín 2015, 34.

Zajęcia w ramach studiów nauczycielskich realizowane są najczęściej w dużych grupach i przyjmują zazwyczaj charakter wykładów i ćwiczeń. Prowadzone są przez wykładowców legitymujących się przygotowaniem w zakresie kształcenia przyszłych nauczycieli w zakresie emisji głosu, znaczącym dorobkiem naukowym w tym zakresie lub praktyką w prowadzeniu grup szkoleniowych, zespołów wokalnych itp.

Problematykę emisji i higieny głosu nauczyciela podejmowało liczne grono autorów tj. Alojzy Suchanek, Bogumiła Tarasiewicz, Jadwiga Uchyla-Zroski, Mariola Śliwińska-Kowalska, Mirosław Kisiel, Zygmunt Pawłowski, Jarosław Chaciński, Lidia Kataryńczuk-Mania i inni, przygotowując materiały szkoleniowe na łamach publikacji o charakterze medycznym, metodycznym i naukowym. Znaczny zasób tekstów niezbędnych w samodoskonaleniu przyszli nauczyciele odnajdują również na portalach internetowych, np. www.akademia.prezentacji.pl; www.easyvoice.pl itp.

Projektowanie badań, analiza danych, dyskusja

Podjęte w roku akademickim 2017/2018 badania sondażowe, miały na celu zgromadzenie opinii respondentów dotyczących przygotowania młodych nauczycieli do pracy głosem w zawodzie. Projekt eksploracji zakładał zgromadzenie poglądów na badany temat oraz wyznaczenie obszarów zaniedbanych i wartych popularyzacji. W realizacji naukowych zamierzeń posłużono się techniką ankietowania i wywiadem uzupełniającym, zrealizowanym w formie rozmowy. Badaniu poddani zostali studenci/słuchacze kierunku pedagogika, specjalność edukacja wczesnoszkolna i wychowanie przedszkolne (145. respondentów, w tym 143 kobiety i 2. mężczyzn, uczestnicy studiów I stopnia oraz kierunkowych studiów podyplomowych). Respondenci kształcili się na uczelniach Śląsko-Zagłębiowskiej Aglomeracji w trybie stacjonarnym i niestacjonarnym. Prywatnie wywodzili się z różnych środowisk rodzinnych i edukacyjnych reprezentując populację pochodzącą z różnych miejscowości województwa śląskiego.

Główny problem badawczy koncentrował się na opiniach i odczuciach respondentów dotyczących możliwości komunikacji werbalnej i wokalne oraz przydatności jej w pracy zawodowej. W związku z powyższym postawiono następujące pytania: *Jaka jest opinia*

badanej młodzieży akademickiej na temat przygotowania do pracy głosem w zawodzie nauczyciela?; Jakie zaniedbania w zakresie emisji głosu odnotowano w aspekcie własnych predyspozycji, samokształcenia i edukacji w szkole wyższej? oraz Jakie korzyści odnotowali badani z faktu uczestniczenia w kształceniu głosowym w ramach zajęć na uczelni wyższej?

W badaniach zapytano respondentów jak postrzegają ważność narzędzia głosu w przyszłej pracy nauczyciela. Ankietowani przyznali, że przed rozpoczęciem kształcenia mieli „mgliste” pojęcie na temat istoty pracy głosem w przyszłym zawodzie – 55,6%. Grupa 31,1% stwierdziła, że pracując już w zawodzie nauczyciela, ale innej specjalności lub pełniąc obowiązki pomocy nauczyciela, tudzież woźnej sami doświadczyli lub byli obserwatorami obciążeń, jakim poddawany jest organ głosotwórczy nauczyciela wychowania przedszkola i nauczania początkowego. 13,3% badanych stwierdziła, iż na temat specyfiki pracy głosem nauczyciela posiada informacje pochodzące z rozmów prywatnych, tj. opowiadania w kręgach rodzinnych, gdzie krewni dzielili się swoimi doświadczeniami dotyczącymi pracy pedagoga.

Zmiana postrzegania własnego głosu w zawodzie nauczyciela zmieniła się u badanych z chwilą realizowania praktyk pedagogicznych w wybranych placówkach oświatowych oraz po ukończeniu kursu emisji głosu. 38,3% badanych doświadczyło pierwszych trudności głosowych (chrypki, uczucia suchości w gardle, braku powietrza podczas ciągłej narracji, zaciskania krtani itp.), 42,6% doceniło potrzebę kształcenia głosu i przyjęło zasady z zakresu higieny głosu, 19,1% w swoich wypowiedziach nadal bagatelizowało lub nie zauważało problemu twierdząc, iż z chwilą pojawienia się niedyspozycji głosowych zaczną dopiero zastanawiać się nad tym, co mają zrobić.

Obserwując kolejne roczniki studentów podejmujących kształcenie akademickie, systematycznie powraca temat diagnozy sprawności głosowej kandydatów na studia. Z przeprowadzonej eksploatacji wynika, że u większości studentów studiów stacjonarnych, a w mniejszej liczbie niestacjonarnych i podyplomowych, tego typu badania nie były przeprowadzone (61,3%). Jedynie w przypadku 38,7% słuchaczy/studentów, głównie studiów podyplomowych i niestacjonarnych, takie działania były prowadzone przynajmniej

kilkakrotnie, z uwagi na wykonywaną przez nich pracę nauczyciela innej specjalności. Ponawiany przez specjalistów apel o właściwą i powszechną ocenę sprawności głosowej przyszłych nauczycieli, już na etapie ubiegania się o przyjęcie na studia wyższe, wydaje się być zasadnym. Zawód nauczyciela wymaga bowiem dobrze funkcjonującego narządu głosu. Kandydaci na studia kierunków przygotowujących do zawodu nauczyciela powinni być poddawani wstępnym badaniom foniatrycznym w celu wczesnego wykrycia problemów wynikających z intensywnej pracy głosem. Takie badania, prowadzone obligatoryjnie, mogłyby ułatwić wykrycie schorzeń narządu głosu i umożliwić profilaktykę przyszłych zagrożeń, jakim może podlegać głos w toku pracy zawodowej. Jak piszą specjaliści, osoby aplikujące do zawodu nauczyciela powinny posiadać prawidłowo anatomicznie zbudowaną krtani i narządy artykulacyjne oraz sprawny układ oddechowy, a także dobrą wydolność oddechowo-fonacyjną. Kandydaci tacy powinni też dysponować odpowiednią skalą głosu oraz płynną, poprawną artykulacyjnie wymową. Przeciwwskazania do pracy głosem związane bywają zazwyczaj z zaburzeniami rozwojowymi krtani, wadami wrodzonymi podniebienia, porażeniami neurogennymi krtani i przewlekłymi zmianami zapalnymi błony śluzowej krtani. Dotyczyć też mogą czynnościowych zaburzeń głosu, stanów alergicznych górnych dróg oddechowych oraz przewlekłej niedrożności nosa¹⁴.

Studenci kierunku pedagogika z reguły deklarują, że cieszą się dobrym zdrowiem i w większości nie narzekają na niedyspozycje w obrębie górnych dróg oddechowych (87,3%). Jednakże zdarzały się przypadki osób, które sygnalizowały już na początku kształcenia akademickiego swoje kłopoty ze zdrowiem (alergie, stała chrypka, powracające infekcje gardła i nosa itp.) oraz ujawniały wady wymowy, załamywanie głosu w wyniku stresu, posługiwały się błędną artykulacją i pozycją głosu (12,7%). Z reguły byli to dobrzy i ambitni studenci, aczkolwiek ich warunki głosowe stawały pod znakiem

¹⁴ T. Łoś-Spychalska, M. Fiszer, M. Śliwińska-Kowalska, *Ocena częstości występowania chorób narządu głosu u nauczycieli*, „Otorinolaryngologia” 2002, nr 1, s. 39-44; M. Rzepa, *Choroby zawodowe narządu głosu wśród nauczycieli*, „Nauczyciel i Szkoła” 2010, nr 3(48), s. 141.

zapytania ich sprawność w zawodzie. Właściwa emisja głosu wymaga bowiem dobrego ogólnego stanu zdrowia, w tym również kondycji fizycznej, gdyż ta wspiera prawidłową pracę mięśni oddechowych.

W prowadzonych badaniach odnotowano, że młodzi ludzie, którzy w okresie edukacji na poziomie podstawowym lub średnim aktywnie brali udział w zajęciach chóru szkolnego, teatru, bądź śpiewali lub grali na instrumencie dętym w zespole, dysponowali z reguły znacznie sprawniejszym aparatem głosu, chociażby w warstwie oddechowej czy artykulacyjnej. Ich głos nie męczył się tak szybko, a barwa zdawała się być znacznie bardziej atrakcyjna. To stwierdzenie poparte zostało wynikami obserwacji i implikuje w konsekwencji potrzebę organizowania studenckich zespołów wokalnych, muzycznych, teatralnych i tanecznych oraz zachęcanie do udziału w nich młodzieży akademickiej.

Zasadniczy wpływ na zdrowie ma styl życia, obejmujący zachowania związane z aktywnością fizyczną, sposobem odżywiania się oraz stosowaniem używek lub środków pobudzających. Z przeprowadzonego sondażu wynika, że w środowisku studentów często nie są dostrzegane zagrożenia wynikające z niezdrowego trybu życia. Uwzględniając te zagadnienia, przeprowadzono rekonesans wśród respondentów właśnie na temat ich stylu życia. Celem badań było określenie dyspozycji emisyjnej głosu studentek, które w przyszłości podejmą pracę pedagogiczną. Zwrócono w nich uwagę na odczuwanie problemów emisyjnych przez osoby badane oraz na wpływ stylu życia (związanego z aktywnością fizyczną, stosowaniem używek i leków, ogólnym stanem zdrowia i higienicznym trybem życia), podmiotowych dyspozycji osobowościowych, a także przekonań zdrowotnych na dyspozycję głosową studentek. Z badań tych wynika, że znaczna grupa studentów (52,6%) nie przywiązuje zbytnio wagi do zdrowia. Wiąże się to głównie z siedzącym trybem życia, nadmiernym spędzaniem czasu przed komputerem lub telewizorem, podejmowaniem pracy dorywczej, udzielaniem się towarzysko. Jedyne 28,3% zadeklarowało, że regularnie uprawia rekreacyjnie wybrane formy aktywności ruchowej (tj.: jogging, fitness, pływanie, spacer, nordic walking, taniec towarzyski). Pozostali badani (19,1%) nie chcieli wypowiadać się na ten temat. Styl życia, a szczególnie

aktywność fizyczna, ma znaczący wpływ na jakość pracy głosem. Wyniki analiz przytoczone przez Marta Radwańską potwierdzają przyjęte założenie o pozytywnym wpływie zwiększonej aktywności fizycznej na jakość emisji głosu¹⁵. W obliczonym na użytek przeprowadzonych badań wskaźniku prozdrowotności stylu życia przyszłych nauczycielek największy udział miała właśnie aktywność fizyczna. W mniejszym stopniu na wysokość wskaźnika wpływały: higieniczny tryb życia, kontrola stanu zdrowia oraz unikanie używek i lekarstw. Istotnym zadaniem prowadzących zajęcia z zakresu wychowania fizycznego i emisji głosu było propagowanie i zachęcania studentów do aktywności ruchowej i wskazywanie jej zależności z kondycją głosową. Człowiek współczesny coraz częściej zmuszony jest do dokonywania wyboru między pracą zawodową i codziennymi obowiązkami a regeneracją sił. Dlatego tak ważny jest aktywny wypoczynek, dobra kondycja, właściwe odżywianie się oraz odpowiednia ilość snu i umiejętność relaksacji.

Prowadzone na uczelniach pedagogicznych kształcenie przyszłych nauczycieli z zakresu emisji głosu obejmuje wiele zagadnień teoretycznych oraz ograniczoną ilość ćwiczeń praktycznych. Zajęcia prowadzone są w różnym wymiarze oscylującym od 12. do 30. godzin. Jeżeli na studiach licencjackich stacjonarnych są one rozplanowane symetrycznie – raz w tygodniu blok dwugodzinny, to w trybie niestacjonarnym i podyplomowym odnotowano jedynie kilka spotkań w blokach cztero-, sześć- i dziesięciogodzinnych. Tego typu planowanie zajęć na pewno nie sprzyja w systematycznej pracy, stopniowaniu trudności, czy ochronie głosu kształcących przed zbędnymi przeciążeniami. Na przedstawiony powyżej fakt zwracali uwagę badani, którzy doświadczali negatywnych odczuć i doświadczeń związanych z natłokiem informacji i chaosem prowadzonych ćwiczeń w dużych grupach. Nie bez znaczenia dla badanych był również brak systematyczności prowadzonych zadań i nie podejmowanie przez prowadzących trudu przygotowania projektów indywidualnych z zakresu emisji głosu dla studentów, przeznaczonych do samodzielnej realizacji poza zajęciami.

¹⁵ M. Radwańska, *Styl życia a kompetencje emisyjne głosu studentek wychowania fizycznego i edukacji wczesnoszkolnej*, Wrocław 2013, nr 43, 12–21.

Zaprezentowane wyniki pokazują meandry kształcenia w zakresie emisji i higieny głosu młodzieży akademickiej w wycinkowym wymiarze. Konsultacje z pracownikami dydaktycznymi, debaty akademickie podczas licznych konferencji, na co wskazuje Rafał Majzner¹⁶, dowodzą ważkości problemu oraz konieczności nawiązania współpracy ośrodków akademickich z instytutami medycyny pracy oraz podjęcia trudu dbałości o organizację zajęć dydaktycznych na uczelni, tudzież właściwy dobór metod, form i treści w procesie nauczania i uczenia się na poziomie szkoły wyższej.

Zakończenie

Czystość intonacyjna, prawidłowo upozowany głos, poprawna dykcja, wyraźna mowa to podstawowe warunki dobrego wpływu nauczyciela na kształcenie głosu i wymowy dziecka. Na nauczyciela ciąży więc wielka odpowiedzialność za stan organu głosowego wychowanka. Dobrze przygotowany do swego zawodu pedagog może głos dziecka rozwinąć, nauczyć dobrze śpiewać lub ten głos zniszczyć. Nauczyciel powinien również umieć zapanować nad własnym głosem, mieć świadomość, że nadmierny wysiłek głosowy, praca w niekorzystnych warunkach, w ciągłym pośpiechu i stresie nie sprzyjają utrzymaniu głosu w dobrej kondycji. Dlatego tak ważna jest edukacja w zakresie emisji głosu oraz profilaktyka i systematyczna kontrola jego stanu. W polskim systemie oświatowym poświęca się za mało miejsca zagadnieniom emisji i kształcenia głosu. Zbyt rzadko mówi się o korzyściach uzyskiwanych ze stosowania różnego rodzaju terapii i treningów głosowych. Nauczyciele nie zdają sobie w pełni sprawy z potrzeby dbania o swój głos lub ignorują ten fakt. Prawdą natomiast jest, że to dzięki sprawności fonacyjnej i artykulatoryjnej przekazują wiele informacji w atrakcyjny i skuteczny sposób¹⁷.

Nie ulega wątpliwości, że rozpoznanie własnych warunków oraz uwzględnienie istniejących przeciwwskazań do pracy wymagającej

¹⁶ R. Majzner, *Głos jako istotny element w pracy nauczyciela*, [w:] *Dziecko w przestrzeni słów i znaczeń*, red. E. Kochanowska, J. Wojciechowska, Bielsko-Biała 2013, s. 85.

¹⁷ M. Kisiel, *Voice of teacher and of a child as a mean of expression in elementary education: from Polish pedagogics experiences*, [in:] *Актуальні питання мистецької освіти та виховання*, ред. Н. Nikolai, Sumy 2014, issue 1-2, c. 225.

większego wysiłku głosowego powinny być jednym z podstawowych kryteriów wyboru zawodu nauczyciela. Brak tej świadomości, połączony z nieobecnością lub niedostatecznym przygotowaniem nauczycieli w zakresie emisji głosu, to „bomba z opóźnionym zapłonem”, która wielu przyszłych pedagogów może kosztować bezpowrotną utratę głosu lub jego częściowej sprawności. W tego typu działaniach nieodzowną rolę pełni nauczyciel akademicki – mistrz, który poszukuje skutecznych rozwiązań oraz pozytywnie motywuje studiujących do podejmowania aktywności własnej w tym zakresie. Nie bez znaczenia jest także potrzeba wsparcia kształcenia akademickiego przez instytucje specjalizujące się w walce z zaburzeniami głosu, a także wprowadzenie obostrzeń diagnozy wstępnej funkcjonowania narządu głosu dla kandydatów na studia.

Bibliografia

Kisiel M., *Emisja i higiena głosu w pracy dydaktyczno-wychowawczej nauczyciela*, Dąbrowa Górnicza 2012.

Kisiel M., *Voice of teacher and of a child as a mean of expression in elementary education: from Polish pedagogics experiences*, [in:] Актуальні питання мистецької освіти та виховання, ред. Н. Nikolai, СумДПУ імені А. С. Макаренка, Sumy 2014, issue 1-2.

Kisiel M., *Hlas nástrojem pro tvorbu obrazu pedagoga (vybrané aspekty celoživotního učení)*, in: *Celoživotní učení pro všechny – výzva 21. století*, ed. Jaroslav Veteška, Co. Univerzita Jana Amose Komenského Praha, Praha 2014.

Kisiel M., *Hlas jako nástroj ve výuce a vzdělávací práce učitele v mateřské škole*, in: *Nové výzvy pro předškolní pedagogiku*, ed. Jana Vašíková, Vyd. Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, Zlín 2015.

Kuze M., Radosz D., *Wytyczne oceny ryzyka zawodowego na stanowisku pracy nauczyciela*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Zarządzania Ochroną Pracy w Katowicach”, Katowice 2007, t. 3, nr 1.

Łoś-Spychalska T., Fiszer M., Śliwińska-Kowalska M., *Ocena częstości występowania chorób narządu głosu u nauczycieli*, „Otorynolaryngologia” 2002, nr 1.

Majzner R., *Głos jako istotny element w pracy nauczyciela*, [w:] *Dziecko w przestrzeni słów i znaczeń*, red. E. Kochanowska, J. Wojciechowska, Bielsko-Biała 2013.

Obrebski A., Pruszewicz A., Sułkowski W., Wojnowski W., Sinkiewicz A., *Propozycje racjonalnego postępowania w orzekaniu o chorobie zawodowej narządu głosu*, „Medycyna Pracy” 2001, nr 1(52).

Obrębowski A., Pruszewicz A., *Zasady profilaktyki zawodowych zaburzeń głosu i kwalifikacji do zawodów głosowych*, „Nowiny Lekarskie” 1996, nr 1.

Pawłowski Z., *Foniatryczna diagnostyka wykonawstwa emisji głosu śpiewaczego i mówionego*, Kraków 2005.

Profilaktyka i rehabilitacja głosu, mowy, red. J. Kataryńczuk-Mania, I. Kowalkowska, Zielona Góra 2006.

Radwańska M., *Styl życia a kompetencje emisyjne głosu studentek wychowania fizycznego i edukacji wczesnoszkolnej*, „Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu”, Wrocław 2013, nr 43.

Rehabilitacja zawodowych zaburzeń głosu: poradnik dla nauczycieli, red. M. Śliwińska-Kowalska, E. Niebudek-Bogusz, Łódź 2009.

Rzepa M., *Choroby zawodowe narządu głosu wśród nauczycieli*, „Nauczyciel i Szkoła” 2010, nr 3(48).

Rzepa M., *Głos w pracy nauczyciela – kształcenie kompetencji*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych: kwartalnik naukowo-metodyczny” 2011, t. 1.

Suchanek A., *Powszechne kształcenie głosu jako problem pedagogiczny*, Katowice 1994.

Tarasiewicz B., *Mówię i śpiewam świadomie: podręcznik do nauki emisji głosu*, Kraków 2003.

Streszczenie

Tekst artykułu prezentuje opinie młodych nauczycieli dotyczące przygotowania absolwentów wyższych uczelni do pracy głosem. Przybliżone zostały zróżnicowane warunki kształcenia studentów w zakresie emisji i higieny głosu. Wskazano również na wypracowane i nabyte zachowania prozdrowotne, które decydować mogą o wrażliwości przyszłych dydaktyków na zagrożenia wynikające z obciążenia głosu pracą w przedszkolu i młodszych klasach szkoły podstawowej.

Słowa kluczowe: nauczyciel, aktywność głosowa, proces dydaktyczno-wychowawczy

Abstract

The article presents the opinions of young teachers concerning the preparation of university graduates to work with their voice. The text explains the varied conditions of student education in the field of emission and hygiene of the voice. We also pointed out the developed and acquired health-promoting behaviours, which can determine the sensitivity of the educators to the dangers of vocal work in kindergartens and younger primary school classes.

Key words: teacher, voice activity, didactic-educational process