

Anna Przybylska-Zielińska

Akademia Muzyczna im. F. Nowowiejskiego, Bydgoszcz

## Jakość głosu nauczyciela – wpływ czynników zewnętrznych i wewnętrznych

The quality of teacher's voice  
– impact of internal and external factors

Na co dzień nie poświęcamy dużej uwagi naszemu głosowi, choć używamy go podczas większości naszych aktywności. Służy do komunikacji, wyrażania emocji, wywoływania wrażeń estetycznych. Czasami nadwyreżymy fałdy głosowe, wówczas odczuwamy dyskomfort, który najczęściej mija po okresie spokoju i zmniejszonego wysiłku aparatu mowy. Zazwyczaj nie odczuwamy jakichkolwiek dolegliwości z nim związanych. Jednak sytuacja wygląda zupełnie inaczej, gdy ktoś zawodowo pracuje głosem, jak np. nauczyciel. Głos jest jego narzędziem pracy, który eksploatuje codziennie. Szczególne trudności przechodzą nauczyciele stażyści, którzy są narażeni na nagły wzrost wysiłku narządu mowy. Nauczyciele z wieloletnim stażem pracy również borykają się z chorobami głosu, m.in. chrypką<sup>1</sup>, afonią<sup>2</sup>. Warto przyrzeć się czynnikom, które wpływają na jakość głosu nauczyciela oraz zapoznać się z opiniami wskazującymi, które z tych

---

<sup>1</sup> Chrypka – zmiana barwy głosu na twardy, niższy, bezdźwięczny; za: B. Tarasiewicz, *Mówię i śpiewam świadomie*, Kraków 2012, s. 84.

<sup>2</sup> Afonia (bezgłos) – zanik głosu wywołany niedowładem mięśni krtaniowych; za: B. Tarasiewicz, *Mówię i śpiewam ...*, op. cit., s. 85.

czynników w największym stopniu przyczyniają się do dolegliwości głosowych. Najczęściej wymieniane przez nauczycieli problemy z głosem, aparatem mowy to m. in.:

- suchość w ustach i gardle,
- chrypka,
- uczucie bryły w gardle,
- przewlekłe zapalenie krtani,
- nienaturalnie wysokie lub niskie dźwięki,
- zmniejszenie skali głosu,
- ściszenie się głosu podczas próby mówienia głośniej,
- zmęczenie głosu,
- afonia<sup>3</sup>.

Czynniki, które wpływają na jakość głosu nauczyciela można podzielić na dwie grupy. Te, które jednoznacznie zależą od środowiska zewnętrznego (warunki panujące w szkole) oraz te, które zależą od nauczyciela (wewnętrzne), wiążą się z jego kondycją psychofizyczną (styl życia, aktywność fizyczna, cechy osobowościowe – m. in. odporność na stres) oraz wykształceniem.

Praca nauczyciela to przebywanie w pomieszczeniach zamkniętych – sala lekcyjna, korytarz lub sala gimnastyczna. W związku z tym, omawiane w niniejszym artykule warunki zewnętrzne dotyczą tych, które występują w zamkniętych przestrzeniach, są to: wilgotność i temperatura powietrza, zapylenie, hałas w miejscu pracy.

### Wilgotność i temperatura powietrza

W naszym klimacie okres grzewczy trwa około 7 miesięcy. Często wówczas w pomieszczeniach panuje zbyt wysoka temperatura, a wilgotność powietrza nie przekracza 45%. Optymalna temperatura dla osób pracujących głosem wynosi od 18°C do 21°C, a wilgotność powinna wynosić 60-70%. W trakcie wzmożonego mówienia pobieramy więcej tlenu i oddychamy przez usta. Zatem zostajemy pozbawieni naturalnego filtra, jakim jest nos, który oczyszcza powietrze i je nawilża. Bezpośrednie docieranie powietrza powoduje

---

<sup>3</sup> A. Maley, *The Language Teacher's Voice*, Oxford 2000, s. 66.

zbyt intensywne wysychanie błony śluzowej gardła i krtani<sup>4</sup>. Przy zbyt małej wilgotności powietrza niezbędne jest systematyczne ich nawilżanie poprzez picie wody niegazowanej.

### Zapylenie

Zapylenie wiąże się z używaniem tablic kredowych i powstającym, szczególnie podczas ścierania, pyłem. Współcześnie ten problem występuje w mniejszym stopniu, zważywszy na fakt, że w części sal lekcyjnych tradycyjne tablice zamienione zostały przez tablice suchościeralne, przy których do pisania wykorzystuje się markery. Jednak ciągle tablice kredowe występują powszechnie, głównie ze względów ekonomicznych (kreda jest tańsza od markerów). Mariola Śliwińska-Kowalska proponuje położyć w klasie kartkę i już po jednym dniu sprawdzić, ile pyłu się na niej zgromadziło. Podkreśla, że cząstki o rozmiarach poniżej 5 µm docierają do pęcherzyków płucnych<sup>5</sup>. Pokazuje to, jak pył, który jest wdychany przez nauczyciela kilka godzin dziennie, staje się realnie niekorzystnym czynnikiem wpływającym na jego zdrowie. Ważne jest wietrzenie sal, aby zapewnić przepływ powietrza. Należy to robić krótko i intensywnie, unikając tzw. przeciągów.

### Hałas

Centralny Instytut Ochrony Pracy - Państwowy Instytut Badawczy przeprowadził badania poziomu hałasu w szkołach, podczas przerw i lekcji, w różnych miejscach. Danuta Augustyńska i Jan Radosz porównali wyniki badań hałasu w polskich i zagranicznych szkołach, wykazując niekorzystny stan warunków akustycznych w szkołach polskich. Jego poziom uzależniony jest od rodzaju aktywności uczniów i miejsca, w którym przebywają. Najwyższy poziom hałasu odnotowany został w czasie przerw na korytarzu oraz w sali gimnastycznej – wynosił 80-90 dB<sup>6</sup>. Stacja sanitarno-epidemiologiczna podaje, iż dźwięk o natężeniu 55dB jest nieprzyjemny, a poziom

---

<sup>4</sup> *Głos narzędziem pracy. Poradnik dla nauczycieli*, red. M. Śliwińska-Kowalska, Łódź 1999, s. 40.

<sup>5</sup> *Ibidem*, s. 41.

<sup>6</sup> D. Augustyńska, J. Radosz, *Hałas w szkołach – przegląd badań*, „Bezpieczeństwo Pracy” 2009, nr 9, s. 19.

hałasu o natężeniu 65dB uznawany jest za trudny do zniesienia. Hałas występujący w szkołach można przyrównać do natężenia dużego ruchu ulicznego (samochody, ciężarówki). Na tym poziomie może on wpływać na układ krążenia, wywoływać drażliwość, nadpobudliwość, zaburzenia słuchu, zmniejszać wydajność pracy<sup>7</sup>.

Nietrudno wyobrazić sobie warunki, w jakich nauczyciel sprawujący dyżur podczas przerwy, musi zwrócić uwagę uczniom, którzy zagrażają bezpieczeństwu swojemu, czy rówieśników. Bywa, że od jego natychmiastowej reakcji zależy zdrowie osób, nad którymi sprawuje opiekę. Łączy się to z wysiłkiem głosowym, podwyższeniem dynamiki głosu, który musi przebić się przez panujący hałas. Również uczniowie często przychodzą do nauczycieli dyżurujących, aby zapytać się o pewne kwestie związane z nauczaniem przedmiotem lub po prostu porozmawiać. By być słyszany nauczyciel musi mówić głośniej, co wpływa na przesilenie krtani.

Nadmierny wysiłek głosowy (trwający powyżej 15 lat) może prowadzić do przewlekłych chorób narządu głosu takich jak:

- guzki głosowe twarde,
- wtórne zmiany przerostowe fałdów głosowych,
- niedowład mięśni przywodzących i napinających fałdy głosowe z niedomykalnością fonacyjną głośni i trwałą dysfonią<sup>8</sup>.

Badania Instytutu Medycyny Pracy i Zdrowia Środowiskowego wykazały, iż głównymi przyczynami zaburzeń głosu są: suchość błon śluzowych, gardła i krtani, obniżenie wysokości głosu, drapanie w gardle oraz chrypka. Wiodące czynniki podnoszące ryzyko wystąpienia chorób głosu to przede wszystkim: długi staż pracy, nauczany przedmiot (wychowanie fizyczne, edukacja wczesnoszkolna<sup>9</sup>), czas

---

<sup>7</sup> Powiatowa stacja sanitarno-epidemiologiczna w Kole, [*Hałas*], on-line, <http://psse-kolo.pl/menu-strony/oddzialy/oddzial-higieny-komunalnej/informacje-oddzial-higieny-komunalnej/halas>, (dostęp: 06.10.2019).

<sup>8</sup> D. Augustyńska, J. Radosz, *Hałas w szkołach – wpływ hałasu szkolnego na uczniów i nauczycieli oraz jego profilaktyka*, „Bezpieczeństwo Pracy” 2009, nr 10, s. 9.

<sup>9</sup> Badania wykazały, że dziecko 6-letnie, aby dobrze usłyszało i zrozumiało nauczyciela, wymaga zwiększonego poziomu głośności mowy, za: D. Augustyńska, J. Radosz, *Hałas w szkołach...*, op. cit., s. 9.

używania podniesionego głosu, stres oraz niekorzystne warunki akustyczne w pomieszczeniach<sup>10</sup>.

Działania profilaktyczne mające na celu zmniejszenie poziomu hałasu w szkole dotyczą głównie rozwiązań technicznych:

- lokalizacja szkół na terenach cichych, oddalonych od wzmożonego ruchu drogowego, kolejowego i lotniczego,
- ściany budynków (zewnątrzna i wewnętrzna część) posiadające izolację akustyczną,
- rozwiązania architektoniczne polegające na umiejscowieniu sal lekcyjnych, biblioteki, aby izolowały akustycznie od korytarzy i sali gimnastycznej,
- właściwe proporcje i kształty pomieszczeń (sal lekcyjnych, korytarzy) zapewniające odpowiednią akustykę,
- stosowanie urządzeń technicznych o niskim poziomie głośności (wentylacja, klimatyzacja, komputery, sprzęt audiowizualny),
- wyposażenie szkół w sprzęt nagłaśniający.

Organizacyjne działania profilaktyczne ukierunkowane są m. in. na ograniczenie uczniów w klasie (do 20 osób), rezygnację z prowadzenia zajęć wychowania fizycznego na korytarzu, szkolenie nauczycieli z zakresu prawidłowej emisji głosu<sup>11</sup>.

Według raportu sporządzonego przez Beatę Świątkowską i Wojciecha Hanke (Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera), mającego na celu przedstawienie sytuacji epidemiologicznej w zakresie chorób zawodowych w Polsce w 2016 r., przewlekłe choroby narządu głosu plasują się w czołówce (trzecie miejsce)<sup>12</sup>. Największy ich wskaźnik jest wśród kobiet, co łączy się ze sfeminizowanym zawodem nauczycielskim. Edukacja jest jednym z działów gospodarki narodowej, w których występuje duży wskaźnik chorób zawodowych. Przewlekłe choroby głosu dotyczyły 95% zgłoszonych przypadków chorób zawodowych wśród pracowników edukacji<sup>13</sup>.

---

<sup>10</sup> Ibidem, s. 9.

<sup>11</sup> Ibidem, s. 10.

<sup>12</sup> B. Świątkowska, W. Hanke, *Choroby zawodowe w Polsce w 2016 roku*, „Medycyna Pracy” 2018, nr 6, vol. 69, s. 644.

<sup>13</sup> Ibidem, s. 649.

## Wpływ kofeiny i nikotyny

Barbara Maniecka-Aleksandrowicz oraz Anna Domeracka-Kołodziej szczegółowo opisały wpływ zewnętrznych i wewnętrznych czynników na głos nauczyciela<sup>14</sup>. Zwróciły uwagę na styl życia i jego wpływ na kondycję głosową nauczyciela. Podkreśliły wagę właściwego nawadniania fałdów głosowych, jako kluczowego aspektu w prawidłowym ich funkcjonowaniu. Może to nawet łagodzić zmiany obrzękowe, dysfonię, dobrze wpływa także na pacjentów z guzkami głosowymi i polipami krtani<sup>15</sup>.

Autorki odniosły się również do nadmiernego spożywania kawy, jej szkodliwego działania na fałdy głosowe. Obniżenie nawodnienia wywołuje spadek produkcji śluzu, co pogarsza jakość powłoki pokrywającej fałdy głosowe. Może pojawić się częste odchrząkiwanie, suchość w gardle, ograniczenie zakresu głosu w wysokim rejestrze. Palenie tytoniu, czynne i bierne, to wdychanie bezpośrednio lub pośrednio dymu papierosowego. Dochodzi do przekrwienia, obrzęku, zapalenia śluzówek oraz do wzrostu masy fałdów głosowych<sup>16</sup>.

## Stan zdrowia

Wszelkiego typu choroby przewlekłe, alergie dróg oddechowych, zmiany w układzie endokrynologicznym, wpływ przyjmowanych leków, dysplazje podniebienia i krtani, ale też poczucie osłabienia, czy słaba kondycja fizyczna utrudniają dobre podparcie oddechowe w trakcie wzmożonego wysiłku głosowego<sup>17</sup>.

## Starzenie się

W ciągu naszego życia, z biegiem lat głos się zmienia:

- głosy chłopców obniżają się średnio o jedną oktawę (do 70 roku życia), u dziewcząt również występuje pogłębianie się głosu, ale nie w takim stopniu;

---

<sup>14</sup> *Emisja głosu nauczyciela. Wybrane zagadnienia*, red. M. Przybysz-Piwko, Warszawa 2006, s. 15.

<sup>15</sup> *Ibidem*, s. 16.

<sup>16</sup> *Ibidem*, s.16 - 17.

<sup>17</sup> *Ibidem*, s. 19-20.

- głosy kobiece również obniżają się wraz z wiekiem. W okresie późnej starości mogą być nawet do zbliżone do męskich;
- starsze osoby mówią wolniej, ich głos ma mniej ekspresji i siły.

Wiele z tym zmian jest nieuchronnych. Z podstaw emisji głosu wiadomo, że postawa i głos są ze sobą powiązane. Wraz ze starzeniem się człowiek traci wyprostowaną posturę, staje się sztywny i zgięty. Szczególną uwagę zwracają na to aktorzy, którzy dbają o wyprostowaną postawę, aby uniknąć spadku jakości głosu<sup>18</sup>.

## Stres

Jak wynika z moich doświadczeń i obserwacji stres, częsty element codzienności nauczyciela, ma ogromny wpływ na jakość głosu. Napięcie psychiczne, z jakim należy się mierzyć ma swoje odzwierciedlenie w jego kondycji. Często w okresach wzmożonej aktywności, gdy nauczyciel poddawany jest wielu czynnikom stresogennym, czuje się osłabienie mocy głosu, zmęczenie lub chrypkę, bywa, że pojawia się afonia.

Stres najczęściej powoduje: zaciskanie żuchwy, napięcie gardła, unoszenie barków, spinanie brzucha, ściąganie brwi, usztywnianie mięśni karku<sup>19</sup>.

Przez H. Selye został on zdefiniowany jako nieswoista reakcja organizmu na wszelkie stawiane mu żądania. W innym ujęciu przedstawiany jest jako proces, za pomocą którego czynniki środowiskowe zagrażają równowadze organizmu lub ją naruszają i za pomocą którego organizm reaguje na zagrożenie<sup>20</sup>. Maria K. Grzegorzewska, powołując się na ustalenia H. Selye, wskazuje, że stres nie wiąże się tylko z negatywnymi odczuciami, może być również stres pozytywny, który traktowany jest jako bodziec do działania.

Wyróżnia się cztery typy stresu:

- eustres – stres pozytywny,

---

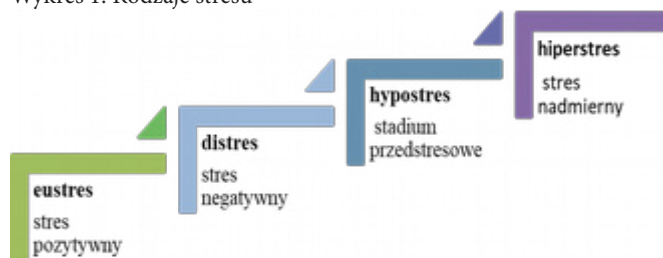
<sup>18</sup> A. Maley, *The Language ...*, op. cit., s. 69.

<sup>19</sup> B. Ciecierska-Zajdel, *Trening głosu. Praktyczny kurs dobrego mówienia*, Warszawa 2012, s. 53.

<sup>20</sup> G. Kowalska, G. Grzyb, *Stres w życiu człowieka – ujęcie teoretyczne*, „Przegląd Metodyczno-Naukowy. Edukacja dla Bezpieczeństwa” 2015, nr 4, s. 379.

- distres – stres negatywny,
- hypostres – stadium przedstresowe,
- hiperstres – stres nadmierny.

Wykres 1: Rodzaje stresu



Opracowanie własne.

Stres powoduje zacisk krtani, napięcia wchodzą w gardło i język, oddech staje się splotywny przyśpieszony. Wówczas głos brzmi monotonna, jest słaby, cichy<sup>21</sup>. Jednym z czynników stresogennych w warunkach szkolnych jest hałas i duszne pomieszczenia<sup>22</sup>.

Mirosław Kisiel, opisując wpływ stresu na głos nauczyciela, przedstawia to zagadnienie w szerokim aspekcie. Zwraca uwagę, że długotrwały stres może prowadzić do wypalenia zawodowego. Jest to wyczerpanie emocjonalne powodujące niemożność wykonywania pracy w efektywny sposób, z pełnym zaangażowaniem. Pojawiają się zmęczenie, bezsenność, bóle głowy, brzucha, nerwice, depresje<sup>23</sup>.

## Wyszktałcenie

Wyszktałcenie, jakim legitymuje się nauczyciel ma znaczenie również w kontekście zdobytych kompetencji, które dotyczą prawidłowej emisji głosu. Pojawia się ona jako przedmiot obowiązkowy i każdy

<sup>21</sup> M. Kisiel, *Emisja i higiena głosu w pracy nauczyciela*, Dąbrowa Górnicza 2012, s. 74.

<sup>22</sup> Ż. Garbacik, *Stres w pracy nauczyciela*, „Szkoła - Zawód - Praca” 2018, nr16, s. 115.

<sup>23</sup> M. Kisiel, *Emisja i higiena...*, op. cit., s. 76.



student musi go zaliczyć. Niestety poziom nauczania nie jest jednokowy w każdej uczelni, co prowadzi do różnorodnego przygotowania nauczycieli do pracy głosem. Jeśli nauczyciel uczęszcza na warsztaty, szkolenia z zakresu emisji głosu podwyższa wówczas swoje kompetencje i na bieżąco weryfikuje ewentualne nieprawidłowości. Niezwykle pomocne w prawidłowej emisji głosu jest wykształcenie muzyczne z zakresu śpiewu lub edukacji muzycznej. Wówczas intensywność ćwiczeń emisyjnych jest wysoka, postępy w nauce są regularnie oceniane podczas egzaminów. Osoby, które przeszły taki trening, nie obciążają fałd głosowych i potrafią dbać o swój aparat mowy.

W ramach podsumowania postanowiłam zapytać samych nauczycieli, które z czynników, według ich opinii, mają wpływ na jakość, kondycję ich głosu.

Zaprezentowane w dalszej części artykułu badanie sondażowe o charakterze pilotażowym miało na celu zweryfikowanie wiedzy wynikającej z własnego doświadczenia<sup>24</sup>. W ankiecie wzięło udział 43 nauczycieli. Spośród badanych 22 osoby pracują w dużym mieście, natomiast 21 – na wsi. Poproszono nauczycieli, aby ocenili, w jakim stopniu (według ich opinii) wymienione czynniki wpływają na jakość i kondycję ich głosu.

Poniżej przedstawiono wyniki ankiety.

Odpowiedzi: 43 (100%)

Pominięć: 0 (0%)

1. Jak oceniasz wpływ wilgotności powietrza w klasie na jakość, kondycję Twojego głosu?

Odpowiedź	Wykres	%	Ilość głosów
Znikomy wpływ		0	0
Mały wpływ		0	0
Średni wpływ		25.58	11
Duży wpływ		69.77	30
Bardzo duży wpływ		4.65	2

<sup>24</sup> Niniejsze badanie ma jedynie charakter orientacyjny i nie prowadzi do uogólnień naukowych.

2. Jak oceniasz wpływ wilgotności powietrza w klasie na jakość, kondycję Twojego głosu?

Odpowiedź	Wykres	%	Ilość głosów
Znikomy wpływ		0	0
Mały wpływ		2	1
Średni wpływ		65	28
Duży wpływ		26	11
Bardzo duży wpływ		7	3

3. Jak oceniasz wpływ zapylenia (pył od kredy) na jakość, kondycję Twojego głosu?

Odpowiedź	Wykres	%	Ilość głosów
Znikomy wpływ		2.33	1
Mały wpływ		2.33	1
Średni wpływ		18.6	8
Duży wpływ		67.44	29
Bardzo duży wpływ		9.3	4

4. Jak oceniasz wpływ hałasu w klasie/na sali gimnastycznej/na korytarzu na jakość, kondycję Twojego głosu?

Odpowiedź	Wykres	%	Ilość głosów
Znikomy wpływ		0	0
Mały wpływ		0	0
Średni wpływ		0	0
Duży wpływ		7	3
Bardzo duży wpływ		93	40

5. Jak oceniasz wpływ stresu w codziennej pracy nauczyciela na jakość, kondycję Twojego głosu?

Odpowiedź	Wykres	%	Ilość głosów
Znikomy wpływ		0	0
Mały wpływ		0	0
Średni wpływ		2	1
Duży wpływ		40	17
Bardzo duży wpływ		58	25

6. Jak oceniasz wpływ picia kawy w czasie pracy na jakość, kondycję Twojego głosu?

Odpowiedź	Wykres	%	Ilość głosów
Znikomy wpływ		0	0
Mały wpływ		30	13
Średni wpływ		63	27
Duży wpływ		5	2
Bardzo duży wpływ		2	1

7. Jak oceniasz wpływ poziomu kondycji fizycznej na jakość, kondycję Twojego głosu?

Odpowiedź	Wykres	%	Ilość głosów
Znikomy wpływ		0	0
Mały wpływ		19	8
Średni wpływ		49	21
Duży wpływ		30	13
Bardzo duży wpływ		2	1

8. Jeśli Twoim zdaniem są inne czynniki, które mają duży wpływ na jakość głosu, to proszę napisz poniżej.

Odpowiedzi: 6 (14%)

Pominięć: 37 (86%)

- zbyt częsty krzyk,
- właściwe odżywianie się,
- brak odpoczynku dla głosu, podczas przerw rozmowa w pokoju nauczycielskim,
- niektórzy mówią cały czas podniesionym głosem,
- formy prowadzenia lekcji - praca w grupach, parach - większy hałas,
- sposób prowadzenia lekcji - dyscyplina na lekcji.

Kwestionariusz ankiety został skonstruowany i rozpowszechniony za pomocą platformy: interankiety.pl (dostęp: 13.10.2019r.)

Z powyższych wykresów wynika, iż w opinii nauczycieli wilgotność powietrza ma duży wpływ na jakość głosu nauczyciela (70% badanych – 30 osób), natomiast 26% (11 osób) ankietowanych stwierdziło, że ma średni wpływ. Oceniając wpływ temperatury powietrza na jakość głosu większość badanych uważało, że ma ona średni wpływ (60%), duży – wybrało 26 % (11 osób).

Pomimo przeświadczenia, że tradycyjne tablice są wypierane przez tablice suchościeralne wykorzystujące markery, nadal zapylenie jest dużym problemem dla nauczycieli. Wskazuje na to, aż 67% ankietowanych. Uważają, że zapylenie w pomieszczeniu lekcyjnym ma duży wpływ na jakość, kondycję ich głosu. Można wnioskować, że tradycyjne tablice nadal często występują w szkołach.

Jednoznacznie odpowiedzi ułożyły się w pytaniu dotyczącym wpływu hałasu na jakość głosu nauczyciela. Większość ankietowanych, aż 93% (40 osób) stwierdziło, że ma on bardzo duży wpływ na kondycję ich głosu. Również stres, według większości (98%) opinii nauczycieli ma duży i bardzo duży wpływ na jakość głosu.

Mniejszą wagę nauczyciele przypisują wpływom picia kawy na jakość głosu (średni wpływ – 63%) oraz kondycji fizycznej (średni wpływ – 49%).

Badani uzupełnili ankietę własnymi propozycjami czynników wpływających na jakość głosu na nauczyciela, są to m.in.: formy prowadzenia lekcji (w grupach, w parach) – generuje większy hałas, co wiąże się z głośniejszą mową; sposób prowadzenia lekcji (dyscyplina); brak odpoczynku dla fałd głosowych (nawet podczas przerw, w pokoju nauczycielskim); zbyt częste podnoszenie głosu (nadwyrażanie fałd głosowych).

Aby zapobiegać problemom, chorobom głosu najważniejsza jest oczywiście profilaktyka. Idealnym rozwiązaniem byłoby wyciszanie szkół, pomieszczeń lekcyjnych. Na pewno zyskaliby na tym uczniowie, którzy również borykają się z problemami wynikającymi z wysokiego poziomu hałasu – ból głowy, rozdrażnienie, zmęczenie, brak koncentracji i oczywiście nauczyciele, którzy nie musieliby przekrzykiwać innych podczas przerwy na zatłoczonym korytarzu. Jednak nauczyciele też powinni pamiętać o higienie głosu, częstym nawadnianiu, unikaniu krzyku oraz szkoleniu się w tym zakresie, a także o regularnych badaniach u foniatry.

## Bibliografia

- Augustyńska, D., Radosz, J., *Hałas w szkołach – przegląd badań*, „Bezpieczeństwo Pracy” 2009, nr 9.
- Augustyńska, D., Radosz, J., *Hałas w szkołach – wpływ hałasu szkolnego na uczniów i nauczycieli oraz jego profilaktyka*, „Bezpieczeństwo Pracy” 2009, nr 10.
- Ciecierska-Zajdel, B., *Trening głosu. Praktyczny kurs dobrego mówienia*, Warszawa 2012.
- Emisja głosu nauczyciela. Wybrane zagadnienia*, red. M. Przybysz-Piwko, Warszawa 2006.
- Garbacik, Ż., *Stres w pracy nauczyciela*, „Szkoła - Zawód - Praca” 2018, nr 16.
- Głos narzędziem pracy. Poradnik dla nauczycieli*, red. M. Śliwińska-Kowalska, Łódź 1999.
- [*Hałas*] <http://psse-kolo.pl/menu-strony/oddzialy/oddzial-higieny-komunalnej/informacje-oddzial-higieny-komunalnej/halas>, dostęp: 06.10.2019r.
- Kisiel, M., *Emisja i higiena głosu w pracy nauczyciela*, Dąbrowa Górnicza 2012.
- Kowalska, G., Grzyb, G., *Stres w życiu człowieka – ujęcie teoretyczne*, „Przegląd Metodyczno-Naukowy. Edukacja dla Bezpieczeństwa” 2015, nr 4.
- Maley, A., *The Language Teacher's Voice*, Oxford 2000.
- Świątkowska, B., Hanke, W., *Choroby zawodowe w Polsce w 2016 roku*, „Medycyna Pracy” 2018, nr 6, vol. 69.
- Tarasiewicz, B., *Mówię i śpiewam świadomie*, Kraków 2012.

### Streszczenie

Autorka przedstawia czynniki zewnętrzne oraz wewnętrzne wpływające na jakość głosu nauczyciela. Zewnętrzne czynniki dotyczą warunków panujących w miejscu pracy - wilgotność i temperatura powietrza, zapylenie, hałas. Wewnętrzne czynniki odnoszą się do aspektów związanych z kondycją psychofizyczną nauczyciela, jego stylem życia, stanem zdrowia, odpornością na stres i wykształceniem, które posiada. Na koniec przedstawione zostały wyniki kwestionariusza ankiety przeprowadzonego wśród nauczycieli na temat czynników, które według ich opinii w największym stopniu wpływają na jakość ich głosu.

**Słowa kluczowe:** emisja głosu, czynniki zewnętrzne i wewnętrzne wpływające na jakość głosu.

### Summary

The quality of teacher's voice – impact of internal and external factors. The author shows internal and external factors which have impact on the quality of teacher's voice. External factors concern workplace conditions, such as humidity and temperature of the air, pollution, noise. Internal factors refer to psychophysical condition of the teacher, his/her

life style, health state, resistance to stress, and education. The results of a questionnaire, carried out among teachers were placed at the end of the article. They show which factors have the biggest impact on the quality of their voice.

**Key words:** voice emission, external and internal factors, quality of teacher's voice, noise, stress