



You have downloaded a document from
RE-BUŚ
repository of the University of Silesia in Katowice

Title: W stronę zdrowego głosu i skutecznej komunikacji nauczycieli

Author: Anna Guzy, Magdalena Ochwat

Citation style: Guzy Anna, Ochwat Magdalena. (2014). W stronę zdrowego głosu i skutecznej komunikacji nauczycieli W: B. Kożusznik, J. Polak (red.), "Uczyć z pasją : wskazówki dla nauczycieli akademickich" (s. 151-186). Katowice : Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.



Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych Polska - Licencja ta zezwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykonywanie utworu jedynie w celach niekomercyjnych oraz pod warunkiem zachowania go w oryginalnej postaci (nie tworzenia utworów zależnych).



UNIwersYTET ŚLĄSKI
W KATOWICACH



Biblioteka
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Anna Guzy
Magdalena Ochwat

Uniwersytet Śląski w Katowicach
Wydział Filologiczny

**W stronę zdrowego głosu
i skutecznej komunikacji nauczycieli**

1. Wprowadzenie

Głos w procesie komunikacji ma ogromną wartość. Może być najważniejszym elementem w przekazywaniu informacji, rzadko bywa neutralnym kanałem informowania. Głos wyraża bowiem stosunek mówiącego „ja” do rzeczywistości, jego emocje, nastrój czy samopoczucie, określa także poziom kultury mowy. Kiedy na przykład jesteśmy smutni, głos staje się niski, cichy, a wypowiedź powolna. Gdy czujemy lęk – głos jest dyszący, przyspieszony, wtedy natomiast, kiedy jesteśmy radośni, jest on podwyższony. Głos jest również formą wywierania wpływu, może być jednym ze sposobów rozwiązywania kryzysów, łączy i dzieli ludzi. Według antropologa Alberta Mehrabiana, który stworzył teoretyczny model kanałów komunikacji, nasz przekaz w dużej mierze zależy od brzmienia głosu – od wyrazistości mowy, tempa, siły, wysokości głosu i jego barwy, rytmu, intonacji, akcentowania – aż w 38%, słowa decydują o skuteczności komunikacji tylko w 7%, a postawa ciała i gesty nawet 55%¹. Jak wynika z przedstawionych danych, to właśnie głos i zachowania niewerbalne człowieka, a nie znaczenia słów czy przekazywana treść, wywierają na słuchaczu największe wrażenie.

Współczesny, nowoczesny nauczyciel, szczególnie akademicki, który funkcjonuje w świecie ekspansji informacji, ery nowych mediów, Internetu, powinien posługiwać się sprawnie i efektywnie polszczyzną, a jego ekspresja językowa może przyczynić się do lepszego, a czasem nawet i właściwego odbioru treści. Tekst powiedziany bez odpowiedniej interpretacji głosowej może oznaczać coś innego niż zakłada jego nadawca, a zaakcentowanie wszystkich informacji w komunikacie powoduje, że żadna z nich nie jest uwydatniona. Umiejętność precyzyjnego, starannego i interesującego mówienia oraz właściwe funkcjonowanie narządów mowy stanowią szansę na długie lata efektywnej pracy w zawodzie nauczyciela. Z naszych obserwacji i badań wynika, że nauczyciele niedostatecznie dbają o swój głos, często, kiedy pojawiają się trudności głosowe, nie korzystają z przysługującym im zwolnień lekarskich oraz bagatelizują pierwsze objawy problemów, np. chrypkę. Należy uświadomić sobie, że większość chorób krtani i gardła zaczyna się od niewinnej chrypki, która stopniowo przechodzi w zapalenie krtani, a od takiego stanu chorobowego już bardzo blisko do poważniejszych schorzeń, tj. guzków śpiewaczych, polipów, niedowładów mięśni czy nawet nowo-

¹ Por. A. MEHRABIAN: *Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes*. Belmont 1981. Total Liking = 7% Verbal Liking + 38% Vocal Liking + 55% Facial Liking.

tworu krtani. Bardzo ważna jest również świadomość dotycząca odpowiedniej techniki i emisji głosu. Edukacja z zakresu higieny narządu głosu oraz poprawnych nawyków, np.: popijania w trakcie wykładu wody niegazowanej, a nie kawy czy herbaty, które wysuszają struny głosowe. Szczególnie młoda kadra akademicka nie zawsze jest właściwie przygotowana do prawidłowego posługiwania się głosem, ale również nie jest skażona złymi przyzwyczajeniami. Młodzi uczeni, jeśli na początku swojej kariery zadbają o optymalną emisję i poprawne nawyki, mają szansę zachować swój narząd pracy w dobrej kondycji.

Zajęcia z emisji głosu i kultury żywego słowa powinny być obligatoryjne na studiach wszystkich kierunków, nie tylko tych nauczycielskich. Powinno się zadbać również o szkolenia dla prowadzących zajęcia, w tym doktorantów.

Sprawna komunikacja jest gwarancją sukcesu przedstawicieli różnych profesji: przedsiębiorców, menegerów, polityków, nauczycieli, lekarzy, tłumaczy i wielu innych grup zawodowych. By skutecznie zarządzać kapitałem ludzkim, należy przede wszystkim rozwijać umiejętności komunikacyjne zarówno werbalne, jak i niewerbalne. Świadome używanie języka oraz głosu wewnątrz instytucji usprawnia obieg informacji, zwiększa zaangażowanie pracowników, jak również, co ważne, zmniejsza ich opór wobec zmian i motywuje do pracy. Biorąc pod uwagę wymienione korzyści, warto zdać sobie sprawę z kilku czynników głosotwórczych, takich jak: barwa głosu, jego natężenie, intonacja, odpowiednia interpretacja głosowa faktów, ale także z zagrożeń i chorób, na jakie głos napotyka.

Do powstania głosu potrzebna jest aktywna praca wielu elementów: centralnego układu nerwowego, krtani z drgającymi strunami głosowymi, mięśni oddechowych, w tym przepony, narządów fonacyjnych (tj. krtani, żuchwy, języka, podniebienia miękkiego) i artykulacyjnych (tj. języka, żuchwy, warg, policzków, podniebienia miękkiego i twardego, zębów oraz dziąseł), narządu słuchu, przestrzeni rezonansowych, które decydują o nośności dźwięku oraz jego walorach brzmieniowych. Powstający głos jest doskonałym narzędziem komunikacji językowej i współtworzy, wraz z innymi elementami, wizerunek każdego z nas. Nad jego istotnością oraz fenomenem zaczynamy się zastanawiać często zbyt późno, w sytuacji, w której nam go po prostu zabraknie.

Niniejszy artykuł jest próbą pokazania, jakie czynniki powodują, że nasz głos jest niedoskonały, na czym te defekty mogą polegać oraz przedstawienie, co można zrobić, aby głos posłużył nauczycielowi na wiele lat pracy. Staraliśmy się pokazać, jakie problemy głosowe mają nauczyciele w odniesieniu do poszczególnych sfer emisji głosu.

Czy istnieje recepta na dobre wykorzystanie głosu? W jakimś sensie tak, dlatego proponujemy proste, ale naszym zdaniem skuteczne

ćwiczenia emisyjne, sposoby rozgrzewki przed wystąpieniem, walki z treścią, chrząkaniem. Podamy również kilka dobrych rad, w formie kompendium dla pedagogów, dzięki czemu każdy będzie mógł osiągnąć zamierzony cel, korzystając w sposób świadomy z głosu.

Jeśli odbiorca tego artykułu ma za mało czasu na jego dokładne przestudiowanie, a chce zadbać o swój głos, wystarczy, jeśli przeczyta fragmenty oznaczone jako: „Dobre rady” oraz „Wskazówki”. Tworzą one podstawy dla osób pracujących głosem².

2. Ocena ryzyka występowania chorób głosu wśród nauczycieli

Zgodnie z klasyfikacją komisji ekspertów Unii Europejskich Foniatriów nauczyciele należą do grupy zawodowej, która stawia znaczne wymagania narządowi głosu³. W ostatnim czasie widoczne jest coraz większe zainteresowanie problematyką profilaktyki głosu wśród nauczycieli oraz studentów kierunków nauczycielskich. Kiedyś przywilejem kształcenia głosu mieli tylko słuchacze szkół aktorskich oraz muzycznych, obecnie w obowiązkowym kształceniu emisji głosu biorą udział wszyscy studenci, którzy są na specjalnościach nauczycielskich.

Pomimo rozmaitych działań liczba zachorowań nauczycieli na choroby głosu nadal jest wysoka. Statystyki i dane związane z rozmiarem problemu są niepokojące. Częstość występowania zaburzeń głosu szacuje się na 6% ogólnej populacji, co więcej, badania wykazały, że aż 20% nauczycieli oraz przyszłych nauczycieli (studentów kierunków pedagogicznych) ma zaburzenia głosu⁴. Według Marioli Śliwińskiej-Kowalskiej z Instytutu Medycyny Pracy, w latach 90. odnotowywano co roku ponad 3,5 tys. zachorowań na choroby narządu głosu⁵. W 90% chorymi byli

² Szerzej pisałyśmy o tym w: M. OCHWAT, A. GUZY: *O emisji głosu w szkole*. W: „Język Polski w szkole IV–VI”, nr 1, 2010/2011, s. 32–42; M. OCHWAT, A. GUZY: *O emisji głosu w szkole (część 2)*. W: „Język polski w szkole IV–VI”, nr 2, 2010/2011, s. 36–50; M. OCHWAT, A. GUZY: *ABC wystąpień publicznych, czyli o skutecznej komunikacji*. W: *Literatura i język. Szkice opisowe i komparatywne*. Red. M. MICHALSKA-SUCHANEK. Gliwice 2010, s. 168–187.

³ *Foniatria kliniczna*. Red. A. PRUSZEWICZ. Warszawa 1992, s. 205.

⁴ Wyniki badań prowadzonych w Stanach Zjednoczonych w latach 90. XX wieku, por. E. SMITH, S. GRAY, H. DOVE, L. KIRCHNER, H. HERAS: *Frequency and Effects of the Teachers Voice Problems*, „Voice” 1997 (11), s. 81.

⁵ *Głos narzędziem pracy. Poradnik dla nauczycieli*. Red. M. ŚLIWIŃSKA-KOWALSKA. Łódź 2005, s. 45.

nauczyciele. Dla pełnego zobrazowania skali zjawiska w tabeli 1 zostały przedstawione dane liczbowe dotyczące nauczycieli zapadających na choroby głosowe.

TABELA 1. Liczba nauczycieli zapadających na choroby głosu⁶

Lata	1995	1998	2000	2001	2002	2009
Liczba chorych	3 000	3 654	2 479	1 680	1 225	623

ŹRÓDŁO: Rocznik statystyczny RP 2003, s. 171; E. NIEBUDEK-BOGUSZ: *Zastosowanie analizy akustycznej głosu z próbą obciążeniową w dysforiach zawodowych*. Łódź 2010, s. 3.

Choć widoczny jest znaczny spadek liczby zapadalności na choroby głosu, to odsetek ich występowania jest nadal niepokojący. Nauczyciele, ze względu na specyfikę swojej pracy, są w znacznym stopniu narażeni na choroby narządu głosu. Istotną kwestią jest określenie czynników, które intensyfikują występowanie wśród tej grupy zawodowej chorób głosu, jak również wskazanie, co można zrobić, aby głos posłużył im jak najdłużej.

W celu odpowiedzi na pytanie o główne problemy głosowe nauczycieli przeprowadziliśmy postępowanie badawcze, które trwało od 2010 do 2011 roku⁷. Badaniu poddano łącznie 200 nauczycieli różnych przedmiotów (w tym w przeważającej mierze polonistów, nauczycieli przedszkoli oraz bibliotekarzy, z różnych etapów kształcenia, a także nauczycieli akademickich), w tym tylko 20 mężczyzn. Badania prowadzono na terenie województwa śląskiego za pomocą autorskiego *Arkusza Diagnozy Problemów Emisji Głosu (ADE)*⁸. Jest to narzędzie, którego zadaniem jest określenie aktualnych możliwości głosowych badanego. Pomaga również w diagnozowaniu problemów oraz określaniu dysfunkcji związanych z postawą ciała podczas mówienia, sposobem oddychania, artykulacją oraz głosową interpretacją tekstu. Arkusz może być także wykorzystywany w programowaniu ewentualnej terapii emisji głosu.

⁶ Jak zauważa URSZULA WAWRZYŃIAK w 2002 roku zmieniono orzecznictwo związane z klasyfikacją chorób głosu, stąd widoczny jest znaczny spadek chorób głosu. Nie oznacza to jednak, aż tak dużego spadku realnie występujących zachorowań. Por. U. WAWRZYŃIAK: *Choroby zawodowe*. W: <<http://www.pracaizdrowie.com.pl/content/view/111/6/>> [data dostępu: 20.02.2013].

⁷ Badanie prowadzone w Katedrze Dydaktyki Języka i Literatury Polskiej Uniwersytetu Śląskiego w ramach projektu: „Głos w komunikacji werbalnej” (kierująca projektem dr ANNA GUZY).

⁸ Strukturę i sposób prowadzenia badania indywidualnego za pomocą arkusza przedstawiam szerzej w: A. Guzy: *Diagnozowanie problemów emisji głosu*. W: *Praktyka logopedyczna w systemie edukacji*. Red. K. WĘSIERSKA. Katowice 2012, s. 153–169 oraz A. Guzy: *Jak określać problemy emisji głosu. Propozycja wykorzystania Arkusza Diagnozy Emisji Głosu (ADE)*. W: „Forum Logopedyczne”. Red. M. PŁUTA-WOJCIECHOWSKA. Katowice 2012, s. 120–137.

Stanowi modyfikację dostępnych narzędzi diagnostycznych⁹, został uzupełniony o propozycje własne i jest obecnie w fazie eksperymentalnej. Każdorazowe badanie trwało około 15–20 minut. Po skończonym postępowaniu diagnostycznym prowadzący omawiał wyniki z każdym z badanych, określał obszary największych dysfunkcji lub, w przypadku ich braku, sugerował ćwiczenia profilaktyczne oraz doskonalące głos¹⁰. Warto zwrócić uwagę jeszcze przed omówieniem właściwych wyników badań¹¹ na niepokojący fakt, że nauczyciele nie tylko nie znają swoich możliwości głosowych, ale najczęściej nie potrafią wymienić żadnych ćwiczeń profilaktycznych, które usprawniają poszczególne sfery właściwej emisji głosu¹². To też wskazuje na dużą potrzebę ustawicznej edukacji w tym obszarze nauczycieli aktywnych zawodowo.

Uczestnicy rozpoczynali badanie od samodzielnej oceny własnego głosu i jego możliwości. W tabeli 2 zostały zilustrowane uzyskane wyniki badań.

TABELA 2. Samoocena głosu badanych (N = 200)

Samoocena	Brak problemu	Niewielkie problemy	Duże problemy
Ocena zrozumiałości wypowiedzi	190	10	0
Męczliwość podczas mówienia	134	60	6
Kłopoty z oddychaniem/oddechem	180	20	0
Trudności głosowe	100	77	13
Ból podczas mówienia	193	6	1

ŹRÓDŁO: Badania własne.

⁹ Do tworzenia i obecnego kształtu Arkusza przyczyniły się w dużej mierze następujące źródła: *Głos narzędziem pracy. Poradnik dla nauczycieli*. Red. M. ŚLIWIŃSKA-KOWALSKA. Łódź 2005, U. MIRECKA, K. GUSTAW: *Skala dyzartrii. Wersja dla dzieci*. Wrocław 2006 oraz A. WALENCIK-TOPIŁKO: *Głos jako narzędzie*. Gdańsk 2010.

¹⁰ Przed badaniem właściwym prowadzony był wywiad związany z analizą: nawyków podczas mówienia, rodzaju wykonywanej pracy, charakteru mówienia (do jakiej liczby osób, jak długo (ile godzin dziennie, tygodniowo, czy stosowane są elementy nagłaśniające), warunków pracy (akustyka pomieszczenia, stres, warunki atmosferyczne, nałogów: papierosy, używki), stosowanych leków (np. hormonalnych), ewentualnego badania foniatrycznego lub/i laryngologicznego, któremu poddawał się badany (każdorazowo do arkusza wpisywałam opis dostrzeżonych przez lekarza zaburzeń), stosowanych leków.

¹¹ Ze względu na charakter opracowania prezentujemy tylko najważniejsze wyniki uzyskanych badań, szersze omówienie problemu znajduje się przykładowo W: A. GUZY: *Problemy emisji głosu przyszłych nauczycieli*. W: *Komunikowanie społeczne w badaniach młodych naukowców*. Red. J. KARWAT. Poznań 2012, s. 113–131.

¹² Na podobny stan rzeczy zwracają uwagę inni badacze, por. I. WINIARSKA: *Problemy głosowe nauczycieli*. W: *Logopedia. Teoria i praktyka*. Red. M. MŁYNARSKA, T. SMEREKA. Wrocław 2005, s. 378–381.

Jak widać, podczas samooceny badani częściowo wskazali na swoje trudności głosowe, które dotyczyły w dużej mierze szybkiej męczliwości podczas mówienia. Na trudności głosowe o różnym stopniu nasilenia skarży się aż połowa badanych, z czego 77 osób uważa, że problem jest umiarkowany, a aż 13 osób, że ma duże problemy w tym zakresie. Badani nie odczuwają bólu podczas mówienia, dotyczy on tylko 7 nauczycieli. 20 osób narzeka również na umiarkowane problemy oddechowe, jednak zdecydowana większość nauczycieli nie zauważa u siebie takiej dysfunkcji. Kolejno oceniano poprawną postawę (siedzącą oraz stojącą) badanych, w tabeli 3–4 zobrazowane zostały uzyskane wyniki badań.

TABELA 3. Postawa stojąca (N = 200)

Postawa	Brak problemu	Niewielkie problemy	Duże problemy
Usztywnienie ciała, napięcia	100	70	30
Nadmierne unoszenie głowy/brody do góry	180	14	6
Nadmierne opuszczanie głowy do brody	193	4	3
Zbalansowanie	120	75	5
Układ kręgosłupa	80	100	20
Mowa ciała i gestykulacja	70	112	18

ŹRÓDŁO: Badania własne.

TABELA 4. Postawa siedząca (N = 200)

Postawa	Brak problemu	Niewielkie problemy	Duże problemy
Usztywnienie ciała, napięcia	160	33	7
Nadmierne unoszenie głowy/brody do góry	190	7	3
Nadmierne opuszczanie głowy do brody	189	9	2
Zbalansowanie	170	20	10
Układ kręgosłupa	160	30	10
Mowa ciała i gestykulacja	140	55	5

ŹRÓDŁO: Badania własne.

Badani powinni popracować nad swoją postawą zarówno stojącą, jak i siedzącą. To jak stoimy, czy siedzimy ma wpływ na nasz głos. Największym problemem jest dla nich wyzbycie się w ciele napięć oraz odpowiednie ułożenie ciała (układ kręgosłupa, zbalansowanie, garbienie się). Niestety część badanych cechuje nadmierna gestykulacja, wzmożona podczas postawy stojącej.

2.1. Dobre rady dotyczące postawy

Postawa ciała pełni kluczową rolę w procesie powstawania głosu. Istnieje ścisły związek między postawą ciała a głosem – mówienie na tzw. uśmiechu czy nawet podniesienie brwi w czasie artykulacji powoduje, że nasz głos ulega zmianie. Od postawy zależy zatem czy głos wydobywamy naturalnie, czy zmuszamy krtań do nadmiernego wysiłku. Podczas mówienia warto pamiętać o wyznacznikach poprawnej postawy: stopy powinny być lekko rozstawione (najlepiej na szerokość barków lub nieco mniejszą); nogi wyprostowane – uczucie stabilnego stania na obu nogach; kręgosłup prosty, ale nieusztywniony, *zachowane krzywizny kręgosłupa*; łopatki oddalone od siebie, plecy niezgarbione; ręce powinny zwisać swobodnie – nie powinno się zakładać rąk do tyłu, zaciskać ich w pięści, czy krzyżować na piersiach. Taki gest to oznaka postawy zamkniętej, która nie pozwala klatce piersiowej na swobodne ruchy. Stosując zalecenia poprawnej postawy staramy się, aby głowa znalazła się w neutralnej pozycji. Duże znaczenie dla fonacji mają **nieprawidłowości kręgosłupa szyjnego**, nadmierne napięcia szyi, karku, złe ułożenie głowy, uniesienie twarzy do przodu i ku górze¹³. Poprawna siedząca postawa wykorzystuje te elementy z postawy stojącej, które są możliwe. Oczywiście siedząc opierasz się głównie na obszarach ciała związanych z miednicą, nogi i stopy są zaś dodatkowym wsparciem¹⁴.

TABELA 5. Artykulacja (N = 200)

Artykulacja	Brak problemu	Niewielkie problemy	Duże problemy
Poprawna artykulacja pojedynczych wyrazów	195	5	0
Poprawna wymowa zdań	192	7	1
Sprawna wymowa łańcuchów	130	50	20
Odpowiednia wymowa samogłosek	150	35	15
Stosowanie uproszczeń grup spółgłoskowych	99	61	40
Wady wymowy	165	30	5
Wymowa nosówek	112	76	12

ŹRÓDŁO: Badania własne.

¹³ B. TARASEWICZ: *Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do nauki emisji głosu*. Kraków 2003, s. 114–117. Dostępny w Internecie: *easy voice*: <<http://www.easyvoice.pl/postawa-ciala/>> oraz <<http://www.easyvoice.pl/emisja-glosu/postawa-ciala-a-emisja-glosu-cz-ii.html>> [data dostępu 17.02.2013].

¹⁴ Zob. Prawidłowa dla emisji głosu postawa stojąca i siedząca. M. McCALLION: *The Voice Book*. Londyn 1988.

W kolejnej sferze oceniana była artykulacja badanych. W tabeli 5 zilustrowano uzyskane wyniki badań.

Artykulacja przyszłych nauczycieli jest na ogół poprawna, największy problem mają ze stosowaniem nadmiernych uproszczeń grup spółgłoskowych oraz z hiperpoprawnością i niewłaściwą realizacją nosówek. Wymowa badanych często jest niestaranna, wręcz niechlujna. Części badanych duży problem sprawiała odpowiednia wymowa łamańców dykcyjnych. Niestety, aż u 35 osób dostrzeżono wady wymowy, w tym głównie związane z lekkim jąkaniem się czy seplenieniem, u pięciorga badanych wady te były znacznie słyszalne. Można uznać, że wręcz uniemożliwiały sprawną komunikację. Należy pamiętać również, że sytuacja diagnozy sprawiała, że badani starali się wypowiadać starannie, niżeli czynią to w codziennej komunikacji.

2.2. Dobre rady dotyczące wymowy

W wielu pracach z zakresu językoznawstwa wymienia się cztery typy wymowy: **niestaranną** (zawsze niepoprawna, niedbałe mówienie, występują w niej liczne błędy i pomijanie głosek np.: „misch” — „mistrz”, czy — „tszy”); **potoczną** (przejawia się w nieoficjalnych wypowiedziach, np.: w stosunkach koleżeńskich); **staranną** (powinna występować we wszelkich publicznych wypowiedziach) i **bardzo staranną** (dominuje w wypowiedziach aktorów, mówców, kaznodziejów, cechuje się nienaganną dykcją). W niektórych opracowaniach zamiast wymowy starannej i bardzo starannej wymienia się tylko jedną — **wzorcową**¹⁵.

By mówić starannie warto znać niektóre zasady poprawnej wymowy:

Wymowa nosówek

Ą (na końcu wyrazu) — czytamy zawsze nosowo, np.: (idą, a nie *idom*)¹⁶

¹⁵ Historia polskiej normy ortofonicznej (czyli wymawianiowej) jest zróżnicowana. Niektórzy badacze wyróżniali tylko wymowę sceniczną i szkolną (Por. *Przewodnik poprawnej wymowy polskiej*. Red. Z. KLEMENSIEWICZ. Kraków 1988). Inni, jak J.T. KANIA, zwracali uwagę na wymowę staranną sceniczną i niesceniczną, wymowę naturalną, która była zbliżona do szkolnej oraz wymowę potoczną (Por. J.T. KANIA: *Z zagadnień fonetyki współczesnej polszczyzny potocznej*. W: *Z polskich studiów slawistycznych*, seria 4. Językoznawstwo. Warszawa 1972), zdaniem językoznawców W. LUBASIA oraz S. URBAŃCZYKA w obrębie wymowy można wyróżnić **wymowę staranną** (bardzo staranną i staranną), **wymowę potoczną** oraz **niestaranną**, która nie jest aprobowana (Por. W. LUBAŚ, S. URBAŃCZYK: *Podręczny słownik poprawnej wymowy polskiej*. Kraków—Katowice 1994). Więcej na temat polskiej normy ortofonicznej: B. TOCZYSKA: *Głośno i wyraźnie...*, s. 277—333.

¹⁶ W związku z tym, że odbiorcami artykułu będą nie tylko filologowie, nie stosujemy zapisu fonetycznego.

Ę (na końcu wyrazu) — czytamy jako *e* lub pośrednio między *e* i *ę*, np.: (*biore, bende*)

Ą i Ę (przed *f, w, s, z, ś, ź, sz, ż, j, ch*) — czytamy z wyraźną nosowością, np.: (*wąsy, księżyc*)

Ą i Ę (przed *l, ł*) — czytamy jak *o, e*, np.: (*wziół, zgiół*)

Ą i Ę (przed *p, b*) — czytamy jako *om, em*, np.: (*zomb, bembem*)

Ą i Ę (przed *t, d, c, cz, dz*) — czytamy jako *on, en*, np.: (*włonczyć*)

Ą i Ę (przed *ć, dź*) — czytamy jako *oń, eń*, np.: (*wzionć*)

Grupy *trz, strz, drz*

TRZ (na początku wyrazu) — czytamy jako *tsz*, np.: (*trzmieł — tshmieł; trzy — tszy*)¹⁷

STRZ — czytamy jako *stsz*, np.: (*strzał — stszał błąd szczał!*)

DRZ — czytamy (*d-żewo*, a nie *dź-ewo*)

Połączenie liter *au, eu, eusz, um*

AU i EU (na początku wyrazu) czytamy jak *ał i eł*, np.: (*atto, atdycja*)

EUSZ, UM (na końcu wyrazu) — czytamy, np.: (*liceum, faryzeusz*). Wymawiamy wyrazy jako dwie sylaby: *li-ceum, fary-zeusz* (a nie *lice-tum, fary-zezusz*).

Litera *ł*

Ł (przed *u*) — czytamy zawsze, np.: (*głupi, słup, a nie gupi, sup*)

Litera *w*

W (po spółgłosce bezdźwięcznej, w połączeniach takich jak: *kw, tw, sw, cw*) — czytamy jako *f*, np.: (*kfiat, tfasz, śfiat, cfany*)¹⁸.

W wypowiedziach nauczycieli często można usłyszeć wiele błędów związanych z wymową, tj.:

łabądź zamiast *łabędź* — niepoprawna realizacja nosówki

kocha się wannie zamiast *kocha się w Annie*

zucha zamiast *z ucha* — nieuwzględnianie rozziwu międzywyrazowego¹⁹

czeba, cza (*trzeba*) — opuszczanie jednej lub kilku głosek w wyrazie, nadmierne uproszczenia

karnister zamiast *kanister* — wtrącanie, wstawianie głosek

¹⁷ Por. B. TARASIEWICZ: *Mówię i śpiewam...*, s. 193.

¹⁸ Więcej: *Język polski. Encyklopedia w tabelach*. Red. W. MIZERSKI. Warszawa 2005, s. 24–26.

¹⁹ Rozziew międzywyrazowy (gr. *hiatus*) — zbieg dwu identycznych lub różnych samogłosek na pograniczu wyrazów, także zbieg przyimka kończącego samogłoskę (*nad, pod, od*) lub przyimka — spółgłoski (*w, z*) i wyrazu rozpoczynającego się od samogłoski. Reguły prozodyczno-artykulacyjne nakazują, by tego typu spojenia wymawiać oddzielnie (zaznaczyć małą pauzą) i precyzyjnie, ostrzej zaakcentować samogłoskę rozpoczynającą drugi wyraz. Wymawiamy zatem: *smutna* (pauza) *Ała*, a nie: *smutn(a)ła*. Nieumiejętność wymawiania rozziwu może zakłócić komunikację językową, jak również zmienić sens wypowiedzi.

druszlak zamiast *durszlak*

kordła zamiast *kołdra* — przestawianie kolejności głosek

branzoletka zamiast *bransoletka* — nieuprawnione udźwięcznienie

standarty zamiast *standardy* — nieuprawnione ubezdźwięcznienie

nienawidzieć zamiast *nienawidzić* — niewłaściwa postać fleksyjna wyrazu

lubił zamiast *lubił* — niewłaściwa postać fleksyjna wyrazu.

Najczęściej popełniany przez nauczycieli błąd to: w *cudzysłowiu* zamiast w *cudzysłowie* oraz nieodmienianie nazwisk.

Jeśli chcemy, aby nasza artykulacja była nienaganna, powinniśmy wykonywać ćwiczenia, w których z odpowiednią dbałością, będziemy wymawiać połączenia trudne artykulacyjnie oraz łamańce. W ćwiczeniach należy pamiętać o tym, że najważniejsza staje się precyzja, a nie liczba powtórzeń czy szybkość wykonania.

- Wymawiaj staranie poniższe wyrazy zawierające *trz* w opozycji do głoski *cz*, np.:

Trzysta-czysta, Trzysta złotych. Czysta wódka.

Trzask-czas. Trzask ognia. Czas mrozów.

Rozpatrz-rozpacz. Popatrz-zobacz. Popatrz na mnie. Zobacz mnie.

Wietrzna-wieczna. Wietrzna pogoda. Wieczna niepogoda.

Patrz trzysta czystych trzewików.

Czy trzy, czy trzydzieści trzy, czy trzysta trzydzieści trzy²⁰.

- Postaraj się poprawnie wymówić poniższe wyrazy (proszę pamiętać o zasadach obowiązujących podczas artykulacji nosówek): *pięciolinia*, *krzepiaco*, *rwąc*, *rtęć*, *chłopięcy*, *zadąć*, *wszechmogący*, *obręcz*, *rączka*, *gorączka*, *jęczmień*, *jęczeń*, *zajęczy*, *przełęcz*, *kłące*, *brzęczek*.
- Proszę odczytać zdania łamańce:

Czy tata czyta cytaty Tacyta?

Chrząszcz brzmi w trzcinie w Szczepreszynie, że przepiórki pstre trzy podpatrzyły jak raz w Pszczynie cietrzew wieprza wietrzył.

Wietrzył cietrzew wieprzy szereg oraz otomanę, która miała trzy z nóg czterech powyłamywane.

Tracz tarł tarcicę tak, takt w takt, jak takt w takt tarcicę tartak tarł.

W czasie suszy szosa sucha. Suchą szosą Sasza szedł.

²⁰ Ćwiczenie na podstawie: M. WALCZAK-DELEŻYŃSKA: *Aby język giętki był: wybór ćwiczeń artykulacyjnych od J. Tennera do B. Toczyskiej*. Wrocław 2004.

Zmystyfikowanie i odmitologizowanie niezidentyfikowanych obiektów latających.

Wyindywidualizowaliśmy się z rozentuzjowanym tłumem.
Ależ alabastrowa Ala alarmuje altem alpejskiego albatrosa²¹.

W celu usprawnienia artykulacji należy pamiętać, że:

- jest ona ściśle związana z oddychaniem. Podczas ćwiczeń powinno się więc oddychać swobodnie. Należy pamiętać o wykonaniu kilku prostych ćwiczeń oddechowych lub oddechowo-relaksacyjnych;
- lepsze efekty osiąga się, gdy poprzedzi się ćwiczenia głosowe krótką rozgrzewką (kilka skłonów, wymachów rąk, przysiadów, krótki spacer po pokoju itp.)²²;
- optymalne dla pełnego brzmienia jest mówienie na samogłoskach np.: „Olo i Ania polecili do Aten”;
- należy mówić na lekkim uśmiechu, co powoduje podniesienie kąćków ust i uaktywnia podniebienie miękkie. Dzięki temu głos jest ciepły, jasny, aż „chce się go słuchać”.

Kolejnym ocenianym elementem była praca rezonatorów, dzięki którym możliwe jest odpowiednie wzmocnienie dźwięku. W tabeli 6 znajdują się uzyskane wyniki badań.

TABELA 6. Praca rezonatorów (N = 200)

Praca rezonatorów	Brak problemu	Niewielkie problemy	Duże problemy
Odpowiednia praca rezonatorów górnych	180	20	0
Odpowiednia praca rezonatorów dolnych	197	2	0

ŹRÓDŁO: Badania własne.

U większości badanych rezonans jest prawidłowy, nie mają oni problemów z pracą górnych i dolnych rezonatorów. Gdy pojawiają się problemy w tym zakresie, dotyczą one przede wszystkim rezonatorów górnych (u 20 badanych). Rezonans jest niezwykle ważnym elementem wpływającym na nośność dźwięków, dlatego też umiejętne jego wykorzystywanie jest tak ważne w pracy nauczycieli²³.

²¹ M. WALCZAK-DELEŻYŃSKA: *Aby język giętki był...*

²² Por. M. OCZKOŚ: *Sztuka poprawnej wymowy, czyli o fałdowaniu i bełkotaniu*. Warszawa 2007, s. 39–40.

²³ W badaniu uwzględniano czy rezonans występuje, nie analizowano jego siły.

2.3. Wskazówki

- Pamiętajmy, że wyrównanie rejestrów głosu (czyli doprowadzenie do optymalnej współpracy rezonatorów głowowego i piersiowego) jest jednym z najtrudniejszych zadań emisji głosu²⁴, dlatego też nie należy się zbyt łatwo zniechęcać.
- Staraj się mówić na swojej „średnicy głosu” tak, aby sztucznie nie obniżać oraz nie podwyższać wysokości tonu.
- Ćwiczenia rezonacyjne wykonuj jak najczęściej, ponieważ tylko regularne ich stosowanie przyniesie pożądane efekty.
- Jeżeli uważasz, że twój głos jest za wysoki, brzmi nieczysto, czy piskliwie, wykonuj zamieszczone poniżej ćwiczenia (najlepiej codziennie przez kilka minut), aby na stałe obniżyć swój głos.

3. Przykładowe ćwiczenia rezonacyjne²⁵

1. Pobierz powietrze, na wydechu wypowiadaj głoskę *m*. Możesz modulować ją dowolnie.
2. Wykonuj mrużankę jak w ćwiczeniu 1., a później stopniowo przechodź od artykulacji spółgłoski *m* do wypowiadania połączeń:

mma, mme, mmi, mmo, mmu, mmy
amm, emm, imm, omm, umm, ymm
mnamm, mnemm, mnimm, mnomm, mnumm, mnymm

3. Pobierz powietrze i na jednym wydechu wypowiadaj następujące połączenia:

llallallallallallallallallallalla
lellellellellellellellellellelle
lollollollollollollollollollollo
lalalalalalalalalalalalalalalalal
lelelelelelelelelelelelelelelele
lololololololololololololololololo

²⁴ Więcej na ten temat: B. TARASIEWICZ: *Mówię i śpiewam świadomie*, s. 166–168.

²⁵ Na podstawie J. SIPOWICZ: *Ja i mój głos*. Toruń 2010, s. 99–116.

W następnej części badani nauczyciele czytali wskazane przez osobę diagnozującą wyrazy (oceniane było zastosowanie odpowiedniego akcentu zdaniowego oraz wyrazowego), zdania (analizowano stosowanie właściwego tempa podczas mówienia oraz realizację właściwego akcentu zdaniowego). Dodatkowo diagnozowani mieli powtarzać zdania, zachowując wskazane tempo mowy (polecenie brzmiało: *staraj się mówić tak samo szybko lub tak samo wolno, jak ja*). W tabeli 7 znajdują się uzyskane wyniki badań, obrazujące jakość sfery prozodyjnej badanych.

TABELA 7. Prozodia (N = 200)

Prozodia	Brak problemu	Niewielkie problemy	Duże problemy
Odpowiedni akcent wyrazowy	120	77	3
Utrzymanie właściwego tempa podczas mówienia	100	70	30
Właściwe stosowanie pauz podczas mówienia	100	90	10
Odpowiedni akcent zdaniowy	190	8	2

ŹRÓDŁO: Badania własne.

W sferze związanej z prozodią badani mają dość spore problemy, szczególnie podczas naśladowania tempa mowy. Nauczyciele mówią zbyt szybko, a co za tym idzie, często niestarannie. Poważnym problemem jest również trudność w realizacji odpowiedniego akcentu wyrazowego (u 80 osób) oraz zdaniowego (10 osób). Z punktu widzenia dydaktyki szkolnej i akademickiej oraz procesu edukacji nastawionego na ucznia czy studenta i jego potrzeby, nauczyciele powinni starać się mówić interesująco, raczej wolniej i staranniej, stosować odpowiednie pauzy podczas mówienia. W badaniu okazało się, że wolne czytanie tekstu stanowi jedno z najtrudniejszych zadań do wykonania.

3.1. Dobre rady dotyczące wystąpień

Przygotowując tekst do wygłoszenia, należy zwrócić uwagę na kilka elementów, związanych z interpretacją głosową.

- **Czy mimika i gesty współgrają z odczytywaną treścią?** Ruch jest elementem ekspresji, jeśli wygłaszany przez nas tekst nie ma charakteru zabawy twórczej, unikajmy nadmiernego ruchu: koliduje to bowiem z kulturą mówienia. Podczas mówienia staramy się unikać

zbyt ekspresyjnej gestykulacji, aby rozmówcy słuchali naszych słów, a nie skupiali się na naszych gestach.

- **Czy odpowiednio posługujemy się skalą wysokości tonu, czyli czy mamy prawidłową intonację?** Dzięki prawidłowej intonacji²⁶ pozwalamy naszemu odbiorcy zrozumieć intencję wypowiedzi. W tekstach pisanych nasza intonacja zależna jest od znaków interpunkcyjnych, kończących daną frazę, np.: w pytaniach, tj. „Czy tu jest zimno?” występuje intonacja unosząca się, twój głos powinien podobnie, jak poniższa linia, „podnosić się”.



W wykrzyknieniach występuje intonacja opadająca, np.: „Ależ tu jest zimno!”.



Modyfikacją jest intonacja rosnąco-opadająca, np.: „Wszyscy widzą, że tu jest zimno”.



- **Czy głos jest odpowiednio modulowany?** Gdy nasz głos będzie odpowiednio modulowany, będziemy mogli pokazać, które kwestie są w tekście naszym zdaniem najważniejsze, rozbudzimy wrażliwość naszych słuchaczy. Ważne jest, aby modulacja (czyli siła i barwa głosu) była dostosowana do treści i zabarwienia uczuciowego wypowiedzianych treści. Nieprawidłowa modulacja może prowadzić do zaburzenia komunikatu, może sprawiać, że nasza wypowiedź wywoła wręcz sytuacje komiczne.
- **Czy prawidłowo akcentujemy?** Akcentowanie polega na silniejszym wypowiedzianiu określonego odcinka tekstu. **Akcent wyrazowy** polega na silniejszym wypowiedzeniu (uwydatnieniu) jednej sylaby na tle innych sylab. W języku polskim pada najczęściej na drugą sylabę od końca, np.: *dwunasty*, *bląhy*²⁷, a w wyrazach obcego pochodzenia, o korzeniach greckich i łacińskich, zakończonych na *-ika*, *-yka* akcentujemy na trzecią sylabę od końca, np.: *dydaktyka*, *bazylika*. W wyrazach więcej niż trzy sylabowych w trybie przypuszczającym, akcent pada na czwartą sylabę od końca, np.: *zrobiłybyście*, *przeci-*

²⁶ Więcej na temat intonacji i linii intonacyjnej: A. DREJER: *Kultura żywego słowa. Wybrane zagadnienia*. Wałbrzych 2006, s. 46–48.

²⁷ Z uwagi na skrótowy charakter niniejszego opracowania przedstawiamy tylko ogólne zasady akcentowania, naszym zdaniem najistotniejsze dla kultury występów publicznych. Zachęcamy do lektury wybranego opracowania, które w wyczerpujący sposób przedstawia kwestie akcentu i akcentowania, np.: *Nowy słownik poprawnej polszczyzny*. Red. A. MARKOWSKI. Warszawa 1999, s. 1613–1615.

talibyście. **Akcent zdaniowy** polega na akcentowaniu danego wyrazu w zdaniu, np.: **Jan** poszedł do pracy, albo Jan **poszedł** do pracy, albo Jan poszedł **do pracy**²⁸. Z pozoru niewinne zdanie: „Ala ma kota” otwiera przed nami wiele możliwości wypowiedzi. Gdy powiemy: „**Ala** ma kota”, zwrócimy uwagę na właścicielkę kota, gdy zaś: — „Ala **ma** kota” — na samą czynność posiadania, natomiast zdanie: „Ala ma **kota**”, zwróci uwagę na to, że Ala ma kota, a nie inne zwierzę. Misterna sieć połączeń interpretacyjnych nie kończy się jednak w tym momencie. Istotny jest również kontekst naszych wypowiedzi. To on dookreśla sposób interpretacji tego, co mówimy. Wracając do naszej Ali i jej kota, osoba mówiąca może mieć pretensje do Ali, że ta ma kota, może jej zazdrościć lub współczuć, ktoś może pytać, czy to właśnie Ala ma kota, lub dziwić się temu. W praktyce wypowiedzi publicznych często stosowany jest również **akcent ekspiracyjny**, który polega na przedłużeniu czasu brzmienia sylaby, np. **duuuży** niedźwiedź oraz **akcent emocjonalny**, gdy wzmocnienie akcentowe, dzięki odpowiedniej modulacji, ukaże zabarwienie uczuciowe rozmówcy.

- **Czy dbamy o poprawne frazowanie, czyli podział (rozcłonkowanie) tekstu?**²⁹. Mechanika oddychania powinna ściśle współgrać z podziałem tekstu (pobieramy powietrze w tych miejscach, które nie zaburzają ciągłości wyводу, w miejscach znaków interpunkcyjnych lub intuicyjnie itp.). Fraza nie zawsze pokrywa się ze zdaniem, może nią być słowo, sylaba, wybrany fragment tekstu.
- **Tempo.** Tempo mówienia zależy bardzo często od temperamentu mówiącego. Najczęściej osoby mówią galopując, zasypują uczniów, studentów gradem słów, w takim tempie, nic nie jest w stanie dotrzeć do ich świadomości, bo nic nie jest ważne. Szczególnie w dużej sali wykładowej trzeba mówić nieco wolniej, bo fale głosowe muszą w niej przebyć dłuższą drogę.

Kolejnym ocenianym elementem była fonacja. W czasie trwania fonacji mamy do czynienia z dźwiękiem fonacyjnym, który nie jest jeszcze dźwiękiem artykułowanym, dopiero pod wpływem pracy narządów artykulacyjnych możliwa jest komunikacja i rozmowa między ludźmi. W tabeli 8 zilustrowane zostały uzyskane wyniki badań.

²⁸ Por. A. DREJER: *Kultura żywego...*, s. 44–45.

²⁹ Zgodnie z definicją A. DREJER frazą nazywamy: „wymówiony w czasie jednego wydechu człon wypowiedzi stanowiący pewną składniowo-logiczną całość. W sensie praktycznym jest to fragment wypowiedzi mieszczący się pomiędzy jednym a drugim wdechem powietrza”. Por. A. DREJER: *Kultura żywego...*, s. 45.

TABELA 8. **Fonacja** (N = 200))

Fonacja	Brak problemu	Niewielkie problemy	Duże problemy
Nastawienie głosu	150	45	5
Długość fonacji	100	80	20
Natężenie głosu podczas mówienia	140	55	5

ŹRÓDŁO: Badania własne.

W sferze fonacji nauczyciele mają dość znaczne niedomogi. Dotyczą one przede wszystkim skróconego czasu fonacji, jak również odpowiedniego nastawienia głosu. Nastawienie głosu to sposób, w jaki struny głosowe zbliżają się do siebie. Rozróżniamy trzy podstawowe nastawienia (ataki) głosu:

- **miękki**, w którym struny głosowe w swobodny sposób zbliżają się do siebie. Jest on najbardziej odpowiedni dla sprawnego działania strun głosowych;
- **twardy**, gdy struny głosowe zbyt mocno na siebie „napierają”. Ma to miejsce wtedy, gdy krzyczymy lub zbyt głośno mówimy. Jest nieodpowiedni z punktu widzenia emisji głosu;
- **chuchający**, gdy struny głosowe podczas mówienia nie łączą się na całej swojej powierzchni, w wyniku czego powietrze nie zmienia się w falę akustyczną. Jest uważane za patologię³⁰.

Jak wynika z naszych badań, u 45 nauczycieli atak dźwięku był niepoprawny, zbliżony do twardego lub chuchającego, bądź twardego (5 osób). Taki rodzaj nastawienia głosu może w niedalekiej przyszłości doprowadzić do powstania trwałych defektów, guzków głosowych, jak również innych chorób głosu. U połowy badanych występuje nieprawidłowy czas fonacji (poniżej 21 sekund), a wśród 20 osób czas fonacji (mierzony trzykrotnie, przy czym wynik końcowy stanowił średnią z pomiarów) wyniósł tylko 9–10 sekund, co uznawane jest za stan patologiczny. Osoby te powinny niezwłocznie rozpocząć odpowiednią terapię oraz ćwiczenia.

3.2. Wskazówki

- Staraj się mówić spokojnie, niepotrzebnie nie wysilać swojego głosu, nie krzyczeć. Jeśli to możliwe ograniczaj mówienie w stanach dużego pobudzenia emocjonalnego, złości, smutku, zdenerwowania.

³⁰ Por. B. TARASIEWICZ: *Mówię i śpiewam świadomie...*, s. 38.

- Zadbaj o to, aby wielkość sali była adekwatna do liczby studentów czy uczniów. W zbyt dużym pomieszczeniu będziesz musiał bardziej eksploatować głos, aby zostać słyszany. Jeśli to możliwe korzystaj z aparatury nagłaśniającej.
- Jeśli twój czas fonacji (czyli czas mówienia na jednym wydechu mierzony w sekundach) jest poniżej 15 sekund, zacznij regularnie ćwiczyć wydłużenie fazy wydechu, aby osiągnąć wyższy wynik.

Przykładowe ćwiczenie na wydłużenie fazy wydechu, to takie w którym czytamy kolejne wersy, przed każdym z nich pobieramy oddech. Do ćwiczeń możemy wykorzystać dowolne teksty.

Jerzy Jończyk:

| Czarny kwadrat na białym tle

| Czarny kwadrat okna z wybitą szybą.

| Czarny kwadrat okna z szybą wybitą przez ciemność.

| Czarny kwadrat okna z szybą wybitą przez ciemność nicości.

| Czarny kwadrat okna z szybą wybitą przez ciemność nicości która staje się.

| Czarny kwadrat okna z szybą wybitą przez ciemność nicości która staje się bytem.

| Czarny kwadrat okna z szybą wybitą przez ciemność nicości która staje się bytem, działając³¹.

Dużym problemem dla badanych jest również panowanie nad odpowiednim natężeniem głosu – dostosowanie siły głosu do otoczenia (wielkości sali, liczby rozmówców), przyszli nauczyciele mówią często zdecydowanie za cicho (i o czym już wcześniej wspomnieliśmy – niewyraźnie), zdarza się również mówienie zbyt głośno.

3.2.2. Dobre rady dotyczące oddychania

Wśród rodzajów głosu stosowanych w mówieniu należy wymienić:

- **szept** – który powstaje bez udziału wiązań głosowych (strun głosowych);
- **półgłos** – powstaje z udziałem wiązań głosowych, ale bez pełnego rezonansu. Jest to udźwięczniony szept;

³¹ Ćwiczenie za: „Słoneczne Ciekawostki” nr 8 (2009), s. 9.

- **głos pełny** – powstaje przy odpowiedniej pracy więzadeł głosowych z pełnym rezonansem piersiowym i przy domieszce rezonansu nasady;
- **krzyk** – powstaje z udziałem rezonansu głowowego i piersiowego przy dużym napięciu więzadeł głosowych, z dużym użyciem powietrza wydechowego;
- **falset** – powstaje przy ściśnięciu dolnej części skróconych więzadeł głosowych bez udziału rezonansu klatki piersiowej³².

Unikajmy krzyku, mówmy na średnicy swojego głosu. Tajemnica siły głosu nie polega na głośnym mówieniu, ale na wspieraniu go oddechem całościowym. Warto mówić spokojnie, ale niemonotonnie.

Problemy z czasem fonacji mogą wynikać z dysfunkcji organicznych czy chorób (np. astmy), jednak najczęściej są spowodowane występowaniem nieprawidłowego toru oddechowego. Oddech jest przecież budulcem głosu. Ćwicząc oddech, możemy usprawnić narządy oddechowe, zwiększyć pojemność płuc, dłużej mówić na jednym wydechu, tzn. nauczyć się ekonomicznego wykorzystania powietrza oraz zrelaksować się, co jest bardzo istotne, szczególnie kiedy mamy do czynienia z treścią przed wypowiedzią publiczną. W efekcie prawidłowego oddychania głos staje się stabilny, silny i „nie łamie się”. Prawidłowe oddychanie jest podstawą dobrej wymowy. W tabeli 9 znajdują się wyniki badań nad jakością oddechu u przyszłych nauczycieli.

TABELA 9. Oddychanie (N = 200)

Oddychanie	Brak problemu	Niewielkie problemy	Duże problemy
Właściwe oddychanie statyczne	150	35	15
Właściwe oddychanie dynamiczne	80	110	10
Właściwa długość fazy wydechu	140	52	8
Pobór powietrza adekwatny do wypowiedzianej fazy	135	45	20
Oddech bezgłośny, bezszmerowy	70	100	30
Odpowiednie drogi poboru powietrza	180	15	5
Fonacja na resztkach oddechu	160	36	4
Nosowanie	193	7	0

ŹRÓDŁO: Badania własne.

Największym problemem badanych jest występowanie nieprawidłowego, z punktu widzenia emisji głosu, mówionego toru oddechowego³³, w tym szczególnie podczas oddychania dynamicznego. Badani mają trudności z dostosowaniem ilości pobranego powietrza do wypowiedza-

³² M. MIKUTA: *Kultura żywego słowa*. Warszawa 1961, s. 107–108.

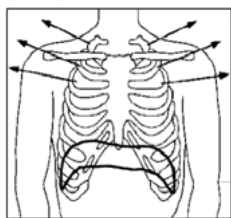
³³ Z powodu przewagi kobiet w badaniu, nieprawidłowym torem był tor piersiowy.

nej frazy, często fonują na resztkach oddechu, a pobór powietrza zdaje się nieekonomiczny i zbyt głośny. U badanych na ogół nie występuje nosowanie. Zdiagnozowano je u 7 osób, ale nie można wykluczyć, że było spowodowane zmianami alergicznymi lub chorobowymi.

Ze zjawiskiem powstania dźwięku mamy do czynienia w czasie wydechu, bo mówimy na wydechu i przy całkowicie zbliżonych do siebie strunach głosowych. Strumień powietrza przechodzi przez krtań, w której znajdują się struny głosowe (szpara głosni, czyli przestrzeń pomiędzy strunami, zamyka się), a poruszający się słup powietrza, który wydostaje się z organizmu, zmienia się w falę akustyczną. Można zatem powiedzieć, że oddech jest budulcem głosu. Ćwicząc oddech, możemy usprawnić narządy oddechowe, zwiększyć pojemność płuc, dłużej mówić na jednym wydechu, tzn. nauczyć się ekonomicznego wykorzystania powietrza oraz zrelaksować się, co jest bardzo istotne szczególnie, kiedy mamy do czynienia z tremą przed wypowiedzią. Dzięki prawidłowemu oddychaniu głos staje się stabilny, silny i „nie łamie się”. Prawidłowe oddychanie jest podstawą dobrej wymowy.

Literatura fachowa wyróżnia cztery sposoby wykorzystania aparatu oddechowego, czyli mówiąc prościej, cztery rodzaje oddychania³⁴:

- **typ oddychania szczytowy** — przeważa w nim praca górnych mięśni żebrowych, brak natomiast aktywności mięśni dolnożebrowych i przepony. Dla fonacji jest to oddech wręcz wadliwy;
- **typ oddychania piersiowy** — poszerzają się górne obszary klatki piersiowej, następuje uniesienie ramion i łopatek (rys. 1). W taki sposób oddychają głównie kobiety;



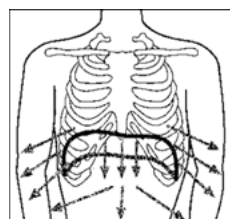
RYSUNEK 1. Typ oddychania piersiowy³⁵

³⁴ Niektóre opracowania wyróżniają tylko 3 typy oddychania: oddech piersiowy, brzuszny oraz pełny (całościowy). Por. poniższy rysunek za: M. Oczoś: *Sztuka poprawnej wymowy...*, s. 24.



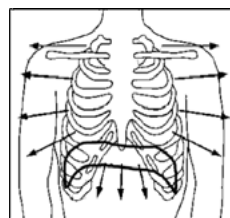
³⁵ Rys. 2, 3, 4 za: *Głos narządem pracy...*, s. 22–23.

- **typ oddychania brzuszny (brzuszo-przeponowy)** — podczas wdechu rozszerzają się jedynie dolne partie płuc, górna część klatki piersiowej nie pracuje, brzuch wypychany jest jedynie na zewnątrz (rys. 2). Oddech taki cechuje głównie mężczyźn. Typ: piersiowy i brzuszny jest nieprawidłowy dla pracy narządem głosu;



RYSUNEK 2. Typ oddychania brzuszny

- **typ oddychania piersiowo-brzuszny (całościowy)** — podczas wdechu następuje równomierne poszerzenie klatki piersiowej, wspomagane pracą przepony oraz płuca wypełniają się powietrzem (rys. 3). Taki tor jest optymalny dla prawidłowej fonacji. O oddechu całościowym mówi się także, że to oddech leczniczy, ponieważ dotlenia nasz organizm i pomagają nam osiągnąć stan relaksu i odprężenia, tak ważny dla skutecznej komunikacji.



RYSUNEK 3. Typ oddychania całościowy

Opanowanie prawidłowego sposobu oddychania jest sprawą niezwykle trudną, jednak konieczną, jeśli chcemy poprawnie emitować nasz głos. Dzięki odpowiednim ćwiczeniom z czasem uda się wywołać prawidłowy — całościowy tor oddechowy. Przed przystąpieniem do ćwiczeń oddechowych powinniśmy zbadać „nasz sposób oddychania”. Proponujemy włączyć spokojną muzykę, pobierać kilka razy głębiej powietrze, uspokoić się i wyciszyć. Następnie powinno się stanąć przed lustrem i obserwować swój oddech. Proszę zwrócić uwagę na to czy ramiona podnoszą się, czy rozchylają się żebra, czy odczuwalne są ruchy przepony? Dzięki wnikliwym obserwacjom możemy stwierdzić, który z zaprezentowanych typów oddychania realizujemy. Podczas wykonywania ćwiczeń oddechowych starajmy się jak najczęściej kontrolować

swój oddech (zaleca się kontrolę dotykową, por. rys. 4). Na początku niektóre ćwiczenia możemy wykonywać przed lustrem. Ćwicząc oddech, powinniśmy starać się być rozluźnieni, zachowywać swobodną pozycję ramion, nie przechylać głowy do tyłu oraz nigdy nie wydychać całego nabranego powietrza.



RYSUNEK 4. Kontrola pracy mięśni oddechowych

Zob. B. TOCZYSKA: *Głośno i wyraźnie. 9 lekcji dobrego mówienia*. Gdańsk, 2007, s. 18.

3.2.3. Dobre rady: ćwiczenia oddechowe

W celu usprawnienia procesu oddychania należy pamiętać, że:

- w czasie mówienia oddychamy przez usta oraz przez nos, możemy wtedy zaczerpnąć dużo więcej powietrza niż oddychając wyłącznie nosem. Oddychanie tego typu staje się konieczne przy oddychaniu dynamicznym, czyli takim, które występuje w trakcie mówienia czy śpiewania. Przy oddychaniu statycznym prawidłowe jest oddychanie wyłącznie przez nos;
- wciągamy powietrze (przez usta) z zewnątrz w sposób krótki i cichy, niesłyszalny dla innych. Można to osiągnąć, jeśli ułożymy się wargi jak przy wymawianiu głoski *a*.

W opanowaniu sztuki oddychania całościowego mogą pomóc poniższe ćwiczenia.

- **Wąchanie kwiatka.** Wyobraź sobie, że jesteś na łące i trzymasz w ręku kwiatek. Wąchaj go głęboko, nabierając głęboko powietrza za jednym razem i wydychaj powietrze ustami.
- **Wypowiadanie głoski *s*.** Połóż dłoń w okolicy przepony, nabierz powietrze i wypowiadaj wielokrotnie, szybko i w sposób ostry głoskę *s*.
- **Wciąganie powietrza.** Wdychaj powietrze przez wąską szczelinę między wargami (ułożenie warg naturalne), wydychaj powietrze ustami.
- **Chuchanie na ręce.** Ułóż dłonie blisko ust w taki sposób, że na wewnętrznej stronie jednej dłoni jest zewnętrzna strona drugiej, tak jak układasz je zimą, aby je ogrzać, i z odległości około 5 cm chuchaj na nie nabierając powietrze ustami i wydychając ciepłe powietrze również ustami.

- **Głośne liczenie.** Nabierz powietrza, następnie głośno, na jednym długim wydechu licz od 1—...dopóki starczy ci powietrza. Powtórz kilka razy.
- **Pyłki.** Wyobraź sobie, że zdmuchujesz pyłki z różnych części swojego ubrania (np. z rękawa). Wykonuj w szybkim tempie wdech i wydech.
- **Naśladowanie śmiechu różnych ludzi.** Staruszki: *che che che*, kobiety — jasny: *cha cha cha*, mężczyzny — tubalny: *cho cho cho*, dziewczynki — piskliwy: *chi chi chi*, chłopca — hałaśliwy: *cha cha cha*.
- **Kartka.** Podczas krótkich wydechów dmuchaj mocno na kartkę papieru, którą trzymasz pionowo przed sobą tak, by równomiernie odchylała się o pewien niewielki kąt³⁶.

Oprócz prawidłowego oddechu dla odpowiedniej artykulacji ważna jest również właściwa praca aparatu artykulacyjnego. W tabeli 10 prezentowane są uzyskane wyniki w zakresie tej sfery emisji głosu.

TABELA 10. Motoryka aparatu artykulacyjnego (N = 200))

Motoryka aparatu artykulacyjnego	Brak problemu	Niewielkie problemy	Duże problemy
Odpowiednia praca warg	170	22	8
Wady zgryzu	170	25	5
Odpowiednia praca języka	176	19	5
Właściwa praca podniebienia miękkiego	200	0	0
Szczękościsk	96	80	24

ŹRÓDŁO: Badania własne.

Na podstawie badań można uznać, że badani mówią niewyraźnie i niestarannie, co zdecydowanie osłabia jakość ich komunikacji. U połowy zaobserwowano szczękościsk (104 osoby), w tym u 24 osób silny, a u 80 lekki. Praca poszczególnych elementów aparatu artykulacyjnego jest na ogół dobra, ale większa dbałość podczas wymawiania poszczególnych głosek, wyrazów i zdań, sprawiłaby, że nośność i wyrazistość wypowiedzi byłaby większa. Dodatkowo należy dodać, że podczas badania, nauczyciele starali się wymawiać poszczególne wyrazy czy zdania staranniejsz niż czynią to na co dzień. Można zatem przypuszczać, że ich faktyczna emisja głosu pod względem motoryki i wyrazistości wymowy jest zdecydowanie gorsza.

³⁶ Opracowanie własne do programu M. MATUSZKIEWICZ-GÓRSKIEJ: *Praksja — ćwiczenia usprawniające mowę*. Gliwice 2006.

3.2.4. Dobre rady: ćwiczenia fonacyjne

Ważnym zagadnieniem w nauce poprawnego mówienia jest praca aparatu fonacyjnego, w którego skład wchodzi: **krtani, zuchwa, język i podniebienie miękkie**. Zanim przejdziemy do rozgrzewki narządów fonacyjnych, kilka słów o samej fonacji³⁷. **Fonacja** to wydawanie dźwięku w następstwie drgań strun głosowych pod wpływem wydychanego powietrza. W czasie trwania fonacji mamy do czynienia z dźwiękiem fonacyjnym, który nie jest jeszcze dźwiękiem artykułowanym, dopiero pod wpływem pracy narządów artykulacyjnych możliwa jest komunikacja i rozmowa między ludźmi.

Kluczowe dla prawidłowej fonacji i później artykulacji są **ruchy żuchwy**, czyli sposób otwierania ust. Wiązą się one z ruchami krtani i języka, ich usztywnienie może powodować zacieśnienie krtani, a w konsekwencji przechodzenie głosu w krzyk. Mamy do czynienia z kilkoma rodzajami mówców — tymi, którzy otwierają usta w naturalny sposób luźno i swobodnie; tymi, którzy za szeroko otwierają usta oraz takimi, którzy w ogóle ich nie otwierają i mówią przez zęby. Jak zatem otwierać usta? Zbyt szerokie ich otwarcie spowoduje szybkie zużycie stawu skroniowo-żuchwowego i w efekcie „wypadanie żuchwy z zawisów”. Mówienie natomiast przez zęby — tzw. szczękoscisk to problem wielu dorosłych Polaków oraz połowy dzieci w wieku szkolnym³⁸. Przy takiej wadzie wymowy słowa artykułowane są niewyraźnie, osoba mówiąca przez zęby nie wzbudza sympatii audytorium, i co najważniejsze, nie jest to zdrowe dla naszej krtani. Bogumiła Tarasiewicz w książce *Mówię i śpiewam* proponuje ćwiczenie, które pomaga zmierzyć indywidualne rozwarście ust. Można w bardzo prosty sposób sprawdzić, czy nie mamy szczękoscisku. W tym celu rękę układamy na skroniach (kciuk spoczywa na stawie skroniowo-żuchwowym) i staramy się wyczuć pod kciukiem ruszający się staw (w formie lekko wypukłej kulki, niedaleko ucha). Następnie otwieramy żuchwę. Jeśli rozewrzemy ją za szeroko, pocujemy, że staw przeskakuje. Jeśli otworzymy ją naturalnie, w sposób prawidłowy, nie zaobserwujemy przeskoku³⁹. Oprócz swobodnie opuszczonej żuchwy dla dobrej fonacji, konieczne jest zachowanie **otwartej krtani**, czyli swobodnej, nienapiętej, nieodczuwalnej dla nas. Aby to

³⁷ Opracowanie fonacji na podstawie B. TARASIEWICZ: *Mówię i śpiewam...*, s. 119.

³⁸ *Specjaliści alarmują — w ciągu ostatnich kilku lat liczba dzieci mających problemy logopedyczne wzrosła aż o 60%. Źródło: Premier sepleni, prezydent ma szczękoscisk, <<http://fakty.interia.pl/polska/news/premier-sepleni-prezydent-ma-szczekoscisk,1068778>> (data dostępu: 02.2011).*

³⁹ B. TARASIEWICZ: *Mówię i śpiewam...*, s. 119.

osiągnąć, można odtworzyć czynność ziewania lub oddychania przez usta z otwartą buzią. **Język**, kolejny narząd fonacyjny, spoczywa luźno na dnie jamy ustnej, a jego koniec opiera się o dolne zęby. Znajduje się on jak najdalej od gardła. **Podniebienie miękkie**, jako jedyny narząd fonacyjny, ma być napięte i podniesione do góry. W czasie śmiechu udaje się nam stworzyć poprawne położenie podniebienia miękkiego. Brak poprawnego ułożenia tego narządu powoduje nosowanie, czyli mówienie z nieprawidłowym rezonansem nosowym.

Poniżej przedstawiamy kilka ćwiczeń fonacyjnych. Dążymy w nich do swobodnego opuszczania żuchwy, luźnego położenia języka, uniesienia i napięcia podniebienia miękkiego oraz otwartej krtani.

Ćwiczenia fonacyjne (wszystkie ćwiczenia należy wykonywać w swoim tempie, nie należy się spieszyć, precyzja jest najważniejsza!).

Żuchwa:

- wykonuj ruchy żuchwy: w bok, podnieś żuchwę do góry i dolnymi zębami chwyć górną wargę;
- swobodnie ziewaj bez wydawania głosu. Żuchwa opada luźno bez niepotrzebnych napięć;
- naśluduj bezgłosne wymawianie sylab: „pa”, „ba”, „da” starając się, aby żuchwa swobodnie i lekko opadała.

Krtani:

Otwórz usta jak do wymowy samogłoski „a”. Wyciągnij rękę i otwartą dłońią przesuвай do ust porcję powietrza, aż dotkniesz ust. Ćwiczenie to rozluźnia mięśnie krtani, pomaga pozbyć się napięć w okolicy gardła.

Język:

- buzia otwarta. Licz czubkiem języka zęby górne, najpierw od zewnętrznej, następnie od wewnętrznej strony;
- wysuwamy i cofamy język przez zwarte zęby. Przeciskając język między zębami, masujemy go;
- szybko wymawiaj głoskę *l* (*l – l – l – l – l – l – l – l – l – l...*). Szybko wymawiaj naprzemiennie głoski *l*, *n* (*l – n – l – n – l – n – l – n...*);
- wymawiaj energicznie: *ktktktktkt...tktktktktktk...ttktktktktktktktktkttk...kktkktkktk...*

Podniebienie miękkie:

- udawaj ziewanie, swobodnie przy nisko opuszczonej żuchwie: wdech przez nos, wydech ustami przy szeroko otwartej jamie ustnej;
- wyobraź sobie, udawaj, że ssiesz smoczek;
- wymawiaj połączenia głosek: *ga ge gi go gu, ka ke ki ko ku, ha he hi ho hu*⁴⁰.

⁴⁰ B. TARASIEWICZ: *Mówię i śpiewam...*, s. 114–126.

4. Najczęstsze przyczyny zaburzeń głosu w zawodzie nauczyciela

W literaturze przedmiotu wymienia się dwie grupy czynników wpływających na jakość głosu:

- **wewnętrzne**, tj. wiek, stan słuchu, jakość narządu głosu, usposobienie emocjonalne, zmiany w układzie endokrynologicznym, zmiany w układzie nerwowym;
- **zewnętrzne**, tj. lata pracy, kwalifikacje zawodowe, warunki pracy, nawyki, alergie, predyspozycje zdrowotne⁴¹.

Poniżej omówimy te z nich, które naszym zdaniem wydają się najbardziej istotne w funkcjonowaniu zawodowym nauczyciela.

5. Napięcie psychiczne

W przeprowadzonym w Katedrze Dydaktyki Języka i Literatury Polskiej UŚ badaniu⁴² szukano związku pomiędzy stresem i jego przejawami a głosem. W celu udzielenia odpowiedzi na postawione pytanie badawcze przeprowadzono badanie ankietowe, w którym wzięło udział 102 nauczycieli ze szkół podstawowych, gimnazjów, szkół średnich oraz wyższych, w tym 79,4% kobiet (82 osoby) oraz 19,6% mężczyzn (20 osób). Średni wiek badanych wynosił 44,9 lat, średnia długość pracy w zawodzie to natomiast 13,3 roku. Ankietowani w swojej pracy używają głosu około 20,7 godzin w tygodniu.

W jednym z pierwszych pytań pytano o objawy tremy. W tabelach 11–12 zostały zilustrowane uzyskane wyniki badań.

⁴¹ Z. PAWŁOWSKI: *Podstawy foniatryi*. Warszawa 2010, s. 214.

⁴² Prezentowane wyniki badań są częścią większego projektu „Głos w komunikacji werbalnej”, realizowanego w latach 2011–2012 w Katedrze Dydaktyki Języka i Literatury Polskiej UŚ, pod kierunkiem dr Anny Guzy (nr 1M-0211-001-1-18). Ankieta, której fragmentaryczne wyniki są referowane w niniejszym artykule, składała się z wielu różnorodnych pytań: zarówno otwartych, jak i zamkniętych. Jej celem było poznanie problemów głosowych nauczycieli, ich nawyków w pracy głosem, jak również zależności pomiędzy stresem i jego wpływem na jakość głosu badanych. W gromadzeniu materiału badawczego oraz konstruowaniu ankiety pomagała dr Luiza Barańska-Grabara, pracownik naukowy AWF w Katowicach.

TABELA 11. **Objawy tremy** (N = 100)

Objawy tremy	Wybrane objawy
Emisja głosu i jakość mowy	suchość w ustach i/lub gardle, drżenie głosu, „kluska w gardle”, zmiana barwy głosu, załamywanie się głosu, przyspieszony oddech, chrypka, dyskomfort w krtani, chwilowa afonia, gubienie myśli, problemy z płynnością mowy, pomyłki, błędy językowe, przejęzyczenia.
Objawy psychologiczne i fizjologiczne	zdenerwowanie, pustka/mętlik w głowie, niepokój wewnętrzny, rozkojarzenie, ogólne podenerwowanie, lęk przed kompromitacją, wypięki na twarzy/zaczerwienienie twarzy, potliwość rąk, drżenie ciała, pocenie się, przyspieszone bicie serca, ból brzucha, brak oddechu (płytki, szybki oddech), suchość w ustach, suchość w gardle, przyspieszony oddech.

ŹRÓDŁO: Badania własne.

TABELA 12. **Wpływ stresu na głos**

Cecha	Liczba wskazań
Drżenie głosu	78
Zmiana barwy głosu (głos jest „chropowaty”, mniej przyjemny dla ucha)	65
Załamywanie się głosu	64
Zwiększenie poziomu napięcia głosu	55
Zaciśnięcie gardła	45
Podwyższenie głosu	43
Suchość w gardle	30
Głos jest cichy	12

ŹRÓDŁO: Badania własne.

Jak widać połowa objawów, które towarzyszą sytuacjom stresowym dotyczy bezpośrednio emisji głosu i jakości wymowy. Zdając sobie sprawę z sygnałów wysyłanych przez nasze ciało jesteśmy w stanie niektóre sytuacje stresowe opanować.

W ankiecie pytano również o to, jak długo destrukcyjna trema utrzymuje się u nauczycieli. Warto już na wstępie zaznaczyć, że problem ten nie dotyczył 16,7% badanych (17 osób). Zdecydowana większość doświadcza negatywnych objawów tremy w codziennej pracy. U 60,8% (62 nauczycieli) trema występuje tylko na samym początku i mija wraz z rozpoczęciem wystąpienia. Pozostałe 23% badanych doświadcza jej w większym nasileniu: u 12,7% (13 osób) rozpoczyna się już długo przed wystąpieniem i mija dopiero po nim, natomiast u 9,8% (10 osób) trwa przez całe wystąpienie.

Badani zostali zapytani również o to, czy stres lub trema utrudniają swobodę wypowiedzi. Aż 38,2% badanych stwierdziło, że trema nie ma wpływu na jakość ich wypowiedzi, 41,2% (42 osoby) stwierdziło natomiast, że ma tylko czasami. Istotny wpływ tremy na jakość komunikatu i zachowanie swobody wypowiedzi zanotowano u 13,7% badanych (14 osób).

Ważne jest również to, kiedy najczęściej nauczyciele odczuwają stres w pracy – podczas wystąpień publicznych. Tylko 9,8% (10 osób) nauczycieli uznało, że problem ten ich nie dotyczy, w przypadku 52,9% (54 osoby) natomiast stres pojawia się tylko czasami. Stres w przypadku występów przed większym gremium odczuwa 18,6% badanych (19 osób), natomiast 14,7% (15 osób) stresuje się zawsze podczas wystąpień publicznych, niezależnie od publiczności.

Jednym z głównych problemów związanych z wpływem stresu na głos jest utrudnienie swobody wypowiedzi. Zapytano nauczycieli, co stanowi dla nich w sytuacji stresowej największy problem. W tabeli 13 zostały zestawione uzyskane wyniki badań.

TABELA 13. Utrudnienie swobody wypowiedzi (N = 200)

Cecha	Liczba wskazań
Suchość w gardle	65
Trudność w zebraniu myśli, gubienie wątku, pustka w głowie, problem w odpowiednim doborze słów	55
Drżenie strun głosowych, łamliwość głosu	31
Zmiana barwy głosu	23
Jąkanie się, przerwy w wypowiedziach ustnych	22
Przejęzyczenia	19
Powtarzanie się	19
Zdenerwowanie, chodzenie tam i z powrotem	14
Trudność w wydobyciu głosu	12
Trudności w prawidłowym oddychaniu	11
Trudności w przełykaniu śliny	8

ŹRÓDŁO: Badania własne.

Dużym problemem jest uczucie suchości w gardle (65 wskazań), gubienie wątku i pustka w głowie (55 wskazań), ogólne rozkojarzenie (54 wskazania), jak również nieodpowiedni dobór słów (54 wskazania). Na problemy emisji głosu związane z drżeniem czy łamliwością głosu wskazuje 31 badanych. Nauczyciele narzekają również na zmianę barwy głosu (23 wskazania), jąkanie się oraz konieczność stosowania dłuższych przerw w wypowiedzi (22 wskazania), powtarzanie się (19 wskazań).

Dodatkowo trudniej badanym zapanować nad poprawnym oddechem (11 wskazań) czy przetykaniem śliny (8 osób). Zdenerwowanie przekłada się również na zmianę zachowania – konieczność chodzenia „tam i z powrotem” (14 wskazań).

Stres w pracy nauczyciela powoduje zwiększenie natężenia głosu, co przekłada się najczęściej na nadmierne eksploatowanie fałdów głosowych, może być przyczyną dysfunkcji czy chorób głosu. Badani zaznaczają, że mówienie w stresie sprawia im trudność, a nawet ból (43 wskazania). Pojawia się również mówienie poza średnicą głosu, 18 badanych zwraca uwagę na zwiększenie wysokości tonu.

5.1. Dobre rady dotyczące relaksacji

W codziennym życiu nieustannie narażeni jesteśmy na sytuacje stresowe, czyli na „niespecyficzne reakcje organizmu na jakiegokolwiek wymagania na niego nałożone”⁴³, często jesteśmy „spięci”, podenerwowani, a nawet bywamy agresywni. Napięcia występujące w naszym organizmie (np. zaciśnięte pięści, napięte mięśnie nóg, brzucha, pośladków, karku, szyi) przekładają się na napięcie w gardle, krtani, a tym samym na jakość głosu oraz bariery w komunikowaniu się. Jak widać z wyników prowadzonych przez nas badań, stres i napięcie ciała mają niewątpliwie negatywny wpływ na jakość głosu. Jednym ze sposobów radzenia sobie z takimi stanami organizmu jest relaksacja oraz ćwiczenia relaksacyjno-oddechowe. Powinny one stanowić element rozgrzewki w poprawnej emisji głosu. Gdy zaczynamy treningi relaksacyjne, ćwiczenia tego typu nie powinny być zbyt długie⁴⁴, można wykorzystać dostępne nagrania, np. z płyty załączonej do książki Mirosława Oczkośa⁴⁵. Pamiętaj, że oprócz dobrania odpowiedniego nagrania relaksacji, aby zapewnić sobie optymalne efekty powinieneś zadbać również o dodatkowe czynniki.

- **Strój.** Powinien być wygodny, nie uciskać, nie krępować ruchów. Sugeruje się ściągnięcie butów, biżuterii, rozluźnienie zbyt ciasno zapiętych części garderoby itp.

⁴³ W. KALAT: *Biologiczne podstawy psychologii*. Warszawa 2011, s. 364.

⁴⁴ Nie ma tutaj przysłowiowego „złotego środka”. Wszystko zależy od osób, które w relaksacji biorą udział. Z naszych obserwacji wynika, że na samym początku należy zacząć od sesji bardzo krótkich, kilkuminutowych. Później, gdy chcemy uzyskać pełny stan relaksu proponujemy relaksacje dłuższe (nawet 20–30 minutowe).

⁴⁵ M. OCZKOŚ: *Sztuka poprawnej wymowy...*

- **Właściwą pozycję.** Relaksację możesz wykonywać siedząc na krześle lub leżąc. Preferuje się nie krzyżować rąk ani nóg. Dobrze jest nie ćwiczyć na zbyt miękkim ani nadmiernie twardym podłożu.
- **Miejsce.** Poddający się relaksacji musi czuć się w miejscu ćwiczeń bezpiecznie i komfortowo. Powinno się wybrać takie, w którym relaksowania się nie przeszkodzi hałas, inna osoba. W miarę możliwości należy zapewnić odpowiednie warunki otoczenia, tj. temperatura (około 19–20 stopni), wilgotność powietrza, lekko przyciemnione oświetlenie.
- **Nastawienie.** Bardzo ważne jest nasze nastawienie do wykonywanej relaksacji. Osoba poddająca się treningowi musi wierzyć w jego skuteczność.

5.1.1. W kolejności najlepiej wykonywać następujące rodzaje ćwiczeń

- **Oddychanie relaksujące**⁴⁶. Zamknij oczy. Skup się na sobie i swoim oddechu. Pobieraj swobodnie powietrze nosem, a wydychaj ustami. Powtórz kilka razy. Za każdym razem, gdy wykonujesz wydech, wyobraź sobie, że z wraz z nim stajesz się coraz bardziej spokojny i zrelaksowany. Z każdym oddechem jesteś coraz bardziej rozluźniony⁴⁷.
- **Postawa wyciszenia.** Możemy ją osiągnąć poprzez odtworzenie krótkiego fragmentu muzycznego (np. szumu fal, mis tybetańskich, spokojnej muzyki), skupienie się na własnym oddechu oraz powtarzanie w myślach formuły: *Jestem zupełnie wyciszony, wyciszony i odprężony!* Na początku osiągnięcie stanu relaksu jest trudne, z czasem okazuje się łatwe i przyjemne. Dzięki skupieniu się na oddechu i wyciszeniu eliminujemy większą część napięć, dzięki czemu nasz głos pracuje sprawniej i efektywniej.

⁴⁶ Wybór ćwiczeń relaksacyjno-oddechowych, tj. oddychanie naprzemienne, oczyszczające, jednonosekundowe znaleźć można w licznych opracowaniach z zakresu poprawnej emisji głosu, których pojawia się ostatnio coraz więcej na rynku wydawniczym, por. A. LEE, D. CAMPBELL: *Oddychanie doskonałe*. Warszawa 2010.

⁴⁷ Najlepsze efekty przynosi zamykanie oczu, ponieważ pozwala na lepsze wyciszenie się i odprężenie.

- **Wykorzystanie nagrań relaksacyjnych.** Najbardziej popularne są związane z metodą treningu progresywnego Jacobsona⁴⁸, treningu autogenicznego wg Schulza⁴⁹, jak również wizualizacje⁵⁰.

6. Pozostałe czynniki wpływające na jakość głosu

Prowadząc rozmowy z nauczycielami oraz studentami można zauważyć, że nie doceniają roli zdrowia somatycznego w pracy głosem. Pomijamy tu oczywiście kwestie związane z chorobą jako taką, pytani natomiast o wpływ fizycznego stanu organizmu na jakość głosu nie widzą znaczących zależności. A przecież nie tylko stres, ale i zmęczenie znacząco utrudnia pracę naszego narządu głosu⁵¹.

Kolejnym istotnym czynnikiem jest występowanie **refluku krtaniowo-przełykowego**. Jak zauważa Pawłowski: „choroba refluksowa jest pierwotną przyczyną lub ważnym kofaktorem etiologicznym prawie 2/3 chorób krtani i zaburzeń głosu”⁵². W przypadku występowania tego zaburzenia występuje chrypka poranna, głos szybko się męczy, załamuje, często odczuwany jest gorzki smak w ustach, występuje zaleganie śluzu w gardle, jak również poczucie występowania w nim przeszkody, często występuje odchrząkiwanie czy kaszel. „W krótkim czasie pojawiają się zmiany patologiczne wtórne: zapalenie gardła, zapalenie tylnej części krtani, guzki fałdów głosowych [...], zwężenia krtani czy nawracające zapalenia krtani, tchawicy, oskrzeli”⁵³.

Dużym problemem dla prawidłowego funkcjonowania narządu głosu są **zmiany w układzie endokrynologicznym**. Występuje wtedy

⁴⁸ Proponujemy spróbować tego typu relaksowania się. Wiąże się on z rozluźnianiem i napinaniem poszczególnych partii mięśni, zgodnie z sugestiami lektora. Jedno z bezpłatnych nagrań można pobrać ze strony www.relaksacja.pl.

⁴⁹ W treningu autogenicznym uczestnik relaksacji poddaje się uczuciom ciepła i ciężkości. Proponujemy skorzystanie z dostępnych na rynku relaksacji tego typu, np. V. ALBISETTI: *Trening autogeniczny dla zdrowia somatycznego*. Kielce 2006.

⁵⁰ Propozycja relaksacji tego typu znajduje się książce: M. OCZKOŚ: *Sztuka poprawnej wymowy...*, jak również relaksacja ogrodu do pobrania z serwisu www.easyvoice.pl. Więcej na ten temat: F.J. PAUL-CAVALIER: *Wizualizacja: od obrazu do działania*. Poznań 1996 oraz S. SIEK: *Relaks i autosugestia*. Warszawa 1986.

⁵¹ Więcej na ten temat: S. KUBIAK, B. WISKIRSKA-WOŹNICA, G. DEMENKO: *Zarys higieny narządu głosu*. Włocławek 2006.

⁵² Z. PAWŁOWSKI: *Podstawy...*, s. 223.

⁵³ Z. PAWŁOWSKI: *Podstawy...*, s. 223.

najczęściej: zmatowienie głosu, zawężenie się jego skali, załamywanie się głosu, jak również zintensyfikowana męczliwość głosowa⁵⁴.

Kolejnym zmianom narząd głosu ulega wraz z wiekiem, starzenie się głosu rozpoczyna się po 60. roku życia. Na obniżenie się sprawności w zakresie mówienia wpływają nie tylko różne zmiany chorobowe związane z innymi układami: krwionośnym czy oddechowym, ale również „ulega zmniejszeniu liczba naczyń krwionośnych, a gorsze odżywienie tkanek wpływa na ich atrofię”⁵⁵.

Warto również wspomnieć o **warunkach pracy**, nadmiernym hałasie, złym nagłośnieniu i akustyce sal, złych warunkach klimatycznych pomieszczeń (suche, przegrzane, zapyłone powietrze). Praca w nadmiernym hałasie powoduje wtórne zmiany głosu, które występują po upływie 3–7 lat zatrudnienia w hałasie⁵⁶.

Głos jest bardzo wrażliwy również wtedy, gdy stosujemy **leki moczopędne** (stosowane często podczas chorób nerek czy przy chorobie wieńcowej). Jak zauważa Beata Ciecierska-Zajdel, „u pacjentów zażywających leki moczopędne, trzykrotnie częściej niż u osób zdrowych, dochodzi do chorób głosu”⁵⁷.

Istotnym czynnikiem jest również świadomość dotycząca **odpowiedniej techniki i emisji głosu**, nieprzestrzeganie zasad higieny głosu (tj. palenie papierosów zarówno czynne, jak i bierne, nadużywanie alkoholu, kofeiny itp.), przyjmowanie niewłaściwej postawy podczas mówienia, zaburzenia adaptacji w zawodzenie nauczyciela (w tym wspomniany wyżej stres i trema), występowanie przewlekłych chorób zarówno somatycznych, jak i laryngologicznych.

Dodatkowo, podczas długoletniej pracy w szkole, nauczyciel narażony jest również na:

- uszkodzenie śluzówki krtani poprzez osadzanie się pyłu kredowego;
- odwodnienie w czasie oddychania podczas długotrwałego mówienia (niedostateczne nawilżenie śluzówki krtani);
- zmęczenie mięśniowe podczas długotrwałego mówienia;
- nadmierne obciążenie krtani podczas mówienia (mówienie zbyt głośno w stosunku do swoich możliwości głosowej, np. podczas uciszania klasy)⁵⁸.

⁵⁴ Z. PAWŁOWSKI: *Podstawy...*, s. 224.

⁵⁵ Z. PAWŁOWSKI: *Podstawy...*, s. 222.

⁵⁶ Z. PAWŁOWSKI: *Podstawy...*, s. 218.

⁵⁷ B. CIECIERSKA-ZAJDEL: *Trening głosu. Praktyczny kurs dobrego mówienia*. Warszawa 2012, s. 197.

⁵⁸ Więcej na ten temat: Z. PAWŁOWSKI: *Foniatryczna diagnostyka wykonawstwa emisji głosu śpiewaczego i mówionego*. Kraków 2005, s. 328.

7. Zamiast zakończenia, czyli SOS dla głosu

Warto pamiętać również o kilku wskazówkach, istotnych jeśli chcemy, aby nasz narząd głosu służył nam przez długie lata.

- Gdy odczuwamy suchość w gardle, pijmy wodę. Jak podaje *Sylwia Prusakiewicz-Kucharska* na stronie *easyvoice.pl*, 1,5 litra (najlepiej niegazowanej wody) to minimum spożycia płynów w ciągu dnia. Nigdy nie pijmy kawy czy herbaty, bo one wysuszają struny głosowe. Można również na chwilę przed wystąpieniem ssać cukierka albo rzuć gumę, co powoduje wytworzenie śliny. Zalecamy także przy problemach z gardłem kilka razy przełknąć ślinę.
- Witaminy A i D oraz E są zalecane przez foniatorów w celu poprawy nawilżenia śluzówki.
- Na dwie godziny przed wystąpieniem proszę nie spożywać nabiału oraz produktów, które wywołują refluks żołądkowy (kawy, alkoholu, cytrusów).
- Nie forsujmy głosu w czasie menstruacji. Struny głosowe są w tym czasie przekrwione i opuchnięte.
- Kierujmy głos w stronę rozmówcy.
- Proszę nie stosować jęków namysłu: *yyy, aaa*, jak i manierycznych wtrąceń: *właśnie, prawda, mianowicie, dasz wiarę, no wiesz*. Rozprasza one uwagę słuchaczy.
- Mówmy spokojnie, ale niemonotonnie. Pamiętaj, głos daje Ci możliwość wyrażania emocji!
- Pamiętajmy o zmianach w głosie w okresie ciąży i karmienia. Zmiany hormonalne towarzyszące ciąży mogą niekorzystnie wpływać na głos.
- Pamiętaj, że fizjologiczne starzenie się głosu występuje po 60. roku życia. Jeśli zbliżasz się do tego wieku, szczególnie zadbaj o swój głos.
- Korzystaj ze zwolnienia lekarskiego zawsze wtedy, gdy tego potrzebujesz. Pamiętaj, że niewinna chrypka może być początkiem poważniejszych zaburzeń.
- Wykonuj rozgrzewkę głosową. Krótka, kilkuminutowa rozgrzewka aparatu mowy stanowi doskonały trening przed wystąpieniem publicznym (wykładem, prelekcją, wystąpieniem na konferencji). Stanowi też element pierwotnej profilaktyki głosu.

Na zakończenie chciałobyśmy, aby Państwo spojrzeli na narząd głosu, jak na swego rodzaju maszynę (por. tabela 14). Wymaga on bowiem dbałości, regularnych przeglądów oraz przemyślanych działań. To, na ile nasz narząd głosu będzie sprawnie działać, zależy tylko od nas. Jak napisała Aleksandra Mitrinowicz-Modrzejewska: „najładniejszy głos, jeśli nie jest oparty na właściwej technice, wcześniej czy później może

ulec uszkodzeniu”⁵⁹. Dbajmy więc o niego, o naszą sprawnie działającą „maszynę”, w której każdy „trybik” jest niezwykle ważny.

TABELA 14. Głos i maszyna. Zestawienie porównawcze

Maszyna	Aparat mowy
Odblokowana	Bez stresu, napięć, usztywnień
Smarowane części	Odpowiednie nawilżenie gardła i krtani
Odpowiednio rozgrzana	Stosujemy rozgrzewkę głosową
Stosowana na odpowiednich obrotach (zgodnie z przeznaczeniem i wytrzymałością)	Mówienie na średnicy głosu. Przestrzeganie zaleceń higieny głosu
Poddawana naprawom i przeglądowi	Regularne wizyty u laryngologa i foniatry, korzystanie ze zwolnień lekarskich w razie potrzeby

ŹRÓDŁO: Opracowanie własne.

Bibliografia

- ALBISETTI V.: *Trening autogeniczny dla zdrowia somatycznego*. Kielce 2006.
- Choroby zawodowe w Polsce, lata 2002–2004*. Instytut Medycyny Pracy. Łódź 2003–2005.
- CIECIERSKA-ZAJDEL B.: *Trening głosu. Praktyczny kurs dobrego mówienia*. Warszawa 2012.
- DREJER A.: *Kultura żywego słowa. Wybrane zagadnienia*. Wałbrzych 2006.
- PRUSZEWICZ A., red.: *Foniatrya kliniczna*. Warszawa 1992.
- ŚLIWIŃSKA-KOWALSKA, M., red.: *Głos narzędziem pracy. Poradnik dla nauczycieli*. Łódź 2005.
- GUZY A.: *Diagnozowanie problemów emisji głosu*. W: *Praktyka logopedyczna w systemie edukacji*. Red. K. WĘSIERSKA. Katowice 2012, s. 153–169.
- GUZY A.: *Jak określać problemy emisji głosu. Propozycja wykorzystania Arkusza Diagnozy Emisji Głosu (ADE)*. W: „Forum Logopedyczne”. Red. M. PŁUTA-WOJCIECHOWSKA. Katowice 2012, s. 120–137.
- GUZY A.: *Problemy emisji głosu przyszłych nauczycieli*. W: *Komunikowanie społeczne w badaniach młodych naukowców*. Red. J. KARWAT. Poznań 2012, s. 113–131.
- MIZERSKI W., red.: *Język polski. Encyklopedia w tabelach*. Warszawa 2005.
- KALAT W.: *Biologiczne podstawy psychologii*. Warszawa 2011.
- KANIA J.T.: *Z zagadnień fonetyki współczesnej polszczyzny potocznej*. W: „Z polskich studiów slawistycznych”, seria 4. Językoznawstwo. Warszawa 1972.
- KUBIAK SZ., WISKIRSKA-WOŹNICA B., DEMENKO G.: *Zarys higieny narządu głosu*. Włocławek 2006.
- LEE A., CAMPBELL D.: *Oddychanie doskonałe*. Warszawa 2010.
- LUBAŚ W., URBAŃCZYK S.: *Podręczny słownik poprawnej wymowy polskiej*. Kraków–Katowice 1994.

⁵⁹ Za: B. TARASIEWICZ: *Mówię i śpiewam...*, s. 4.

- McCALLION M.: *The Voice Book*. Londyn 1988.
- MEHRABIAN A.: *Silent Messages. Implicit Communication of Emotions and Attitudes*. Belmont 1981.
- MIKUTA M.: *Kultura żywego słowa*. Warszawa 1961.
- MIRECKA U., GUSTAW K.: *Skala dyzartrii. Wersja dla dzieci*. Wrocław 2006.
- NIEBUDEK-BOGUSZ E.: *Zastosowanie analizy akustycznej głosu z próbą obciążeniową w dysforiach zawodowych*. Łódź 2010.
- MARKOWSKI A., red.: *Nowy słownik poprawnej polszczyzny*. Warszawa 1999.
- OCHWAT M., GUZY A.: *O emisji głosu w szkole*. W: „Język Polski w szkole IV–VI”, nr 1, 2010/2011.
- OCHWAT M., GUZY A.: *O emisji głosu w szkole (część 2)*. W: „Język polski w szkole IV–VI”, nr 2, 2010/2011.
- OCHWAT M., GUZY A.: *ABC wystąpień publicznych, czyli o skutecznej komunikacji*. W: *Literatura i język. Szkice opisowe i komparatywne*. Red. M. MICHALSKA-SUCHANEK. Gliwice 2010, s. 168–187.
- OCZKOŚ M.: *Sztuka poprawnej wymowy, czyli o fałtleniu i bełkotaniu*. Warszawa 2007.
- PAUL-CAVALIER F.J.: *Wizualizacja: od obrazu do działania*. Poznań 1996.
- PAWŁOWSKI Z.: *Podstawy foniatryi*. Warszawa 2010.
- PAWŁOWSKI Z.: *Foniatryczna diagnostyka wykonawstwa emisji głosu śpiewaczego i mówionego*. Kraków, 2005.
- KLEMENSIEWICZ Z., red.: *Prawidła poprawnej wymowy polskiej*. Kraków 1988.
- Premier sepleni, prezydent ma szczękoscisk*. Dostępny w Internecie: <<http://fakty.interia.pl/polska/news/premier-sepleni-prezydent-ma-szczekoscisk,1068778>> [data dostępu: 02.2011].
- Rocznik statystyczny RP* 2003.
- SIEK S.: *Relaks i autosugestia*. Warszawa 1986.
- SIPOWICZ J.: *Ja i mój głos*. Toruń 2010.
- SMITH E., GRAY S., DOVE H., KIRCHNER L., HERAS H.: *Frequency and Effects of the Teachers Voice Problems*. „Voice” 1997 (11).
- „Słoneczne Ciekawostki” nr 8 (2009).
- TARASIEWICZ B.: *Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do nauki emisji głosu*. Kraków 2003.
- TOCZYSKA B.: *Głośno i wyraźnie. 9 lekcji dobrego mówienia*. Gdańsk 2007.
- WALCZAK-DELEŻYŃSKA M.: *Aby język giętki był. Wybór ćwiczeń artykulacyjnych od J.Tennera do B. Toczyskiej*. Wrocław 2004.
- WALENCIK-TOPIŁKO A.: *Głos jako narzędzie*. Gdańsk 2010.
- WAWRZYŃIAK U.: *Choroby zawodowe*. Dostępny w Internecie: <<http://www.pracaizdrowie.com.pl/content/view/111/6/>> [data dostępu: 20.02.2013].
- WINIARSKA I.: *Problemy głosowe nauczycieli*. W: *Logopedia. Teoria i praktyka*. Red. M. MĘY-NARSKA, T. SMEREKA. Wrocław 2005, s. 378–381. Dostępny w Internecie: <<http://www.easyvoice.pl/emisja-glosu/postawa-ciala-a-emisja-glosu-cz-ii.html>> [data dostępu: 17.02.2013].

Anna Guzy, Magdalena Ochwat

Toward Effective Voice and Successful Teachers Communication

S u m m a r y

The article aims to put emphasis on the role of vocal organs (and the voice itself) in communication, as well as to present prophylaxis of vocal disorders. The first part of the article takes up the subject of risk of vocal organs disorders among teachers engaged in education from elementary to higher levels. The authors present results from their own examinations, as well as those provided by other researchers. Each part of the paper deals with particular spheres of voice production, that is phonation, articulation, resonators, or breath. Also, each section ends with extensive "Good Advice" passage which itself is a companion of recommendations, clues, exercises that should be done so as to avoid voice production disorders.

Anna Guzy, Magdalena Ochwat

Für gesunde Stimme und wirksame Kommunikation der Lehrer

Z u s a m m e n f a s s u n g

Der vorliegende Artikel hat zum Ziel, auf die Rolle des Sprechorgans (und der Stimme selbst) in der Kommunikation hinzuweisen und optimale Methoden der Stimmprophylaxe zu zeigen. Der erste Teil beinhaltet Überlegungen der Verfasserinnen über das Risiko des Auftretens von Erkrankungen des Sprechorgans unter den Lehrern auf allen Bildungsstufen; die Verfasserinnen verwenden dabei die Ergebnisse der von sich selbst und von anderen Forschern durchgeführten Forschungen zu diesem Thema. Den einzelnen Sphären der Stimmbildung, d.i.: der Phonation, der Artikulation, der Resonanz und der Atmung werden weitere Teile des Artikels gewidmet. Jeder Teil endet mit einem ausführlichen Abschnitt *Gute Ratschläge*, eine Art Kompendium, das Empfehlungen, Hinweise und Übungen zur Vermeidung potentieller Stimmchwäche beinhaltet.