

Krzysztof Zdziarski

# **Emisja i higiena głosu**

SZCZECIN 2011

**Autor**

dr Krzysztof Zdziarski

**Recenzent**

prof. dr hab. Elżbieta Perzycka

**Projekt okładki**

Milena Kozłowska

**Redakcja techniczna i korekta**

Anna Worach, Marlena Podkowa

© Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część publikacji nie może być reprodukowana ani przekazywana w żadnej postaci – elektronicznej, drogą fotokopii, nagrań, ani innej, bez pisemnego zezwolenia właścicieli praw autorskich. Szczecin 2010

**EGZEMPLARZ BEZPŁATNY**

Publikacja jest finansowana z projektu *Szansa na przyszłość. Studia Edukacja przedszkolna i wczesnoszkolna* współfinansowanego z Unii Europejskiej ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki 2007-2013, Poddziałanie 3.3.2

**ISBN** 978-83-61082-84-2

**Nakład** 100 egz.

**Wydawca**

Szczecińska Szkoła Wyższa Collegium Balticum

ul. Mieszka I 61C

71-011 Szczecin

**Druk**

volumina.pl Daniel Krzanowski

ul. Ks. Witolda 7-9

71-063 Szczecin

## Spis treści

SŁOWO WSTĘPNE .....	5
ROZDZIAŁ 1. OGÓLNY ZARYS BUDOWY APARATU GŁOSOWEGO .....	7
1.1. Budowa fałdu głosowego .....	8
1.2. Charakterystyka mięśni wdechowych i wydechowych ..	9
1.3. Fizjologia oddychania .....	13
1.4. Biomechanika oddychania .....	13
ROZDZIAŁ 2. STRUKTURA PROCESU MOWY .....	19
2.1. Głoska – element strumienia mowy .....	19
2.2. Emisja głosu, mechanizm powstawania głosu .....	20
2.3. Dykcja - fonetyka .....	22
2.4. Tempo mowy, artykulacja, intonacja.....	25
ROZDZIAŁ 3. HIGIENA GŁOSU .....	33
3.1. Mechanizm powstawania chryпки .....	35
3.2. Ćwiczenia wspomagające głos ludzki.....	36
BIBLIOGRAFIA.....	43



## Słowo wstępne

Głos ludzki jest podstawowym narzędziem komunikacji, a w przypadku misji jaką spełnia nauczyciel, wydaje się być jego niezbędnym narzędziem. Halina Laskowska twierdzi, że: „Głos ludzki to muzyka, która wyraża nasze uczucia, emocje i nastroje chwili. Stan naszego głosu to wypadkowa naszego umysłu, ciała i ducha. Także życie codzienne pozostaje nie bez wpływu na funkcjonowanie całego ustroju człowieka, a w konsekwencji i na jego głos. Przyjmując taką logikę myślenia o człowieku zrozumiemy, że nie ma uniwersalnej metody pracy nad głosem, jest zawsze indywidualny głos i niepowtarzalny człowiek”<sup>1</sup>.

Wobec powyższego, świadomość znaczenia zasad prawidłowej emisji głosu i higieny jest jednym z podstawowych aspektów dla owocnej pracy przyszłych nauczycieli. Teoretyczne informacje z tego zakresu powinny być postrzegane jako elementarne i obejmują:

- zmiany chorobowe w obrębie narządu głosu, jamy nosowej i gardła,
- skalę głosu,
- poprawną koordynację fonacyjno-oddechową,
- poprawny czas fonacji,
- prawidłową artykulację i dykcję,

---

<sup>1</sup> H. Laskowska, *Wykorzystane emisji głosu mówionego w edukacji*, [w:] L. Kataryńczyk-Mania, I. Kowalkowska, (red. nauk.), *Profilaktyka i rehabilitacja głosu, mowy*, Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra 2006, s. 36.

– poprawny słuch<sup>2</sup>.

Poprawna emisja głosu domaga się dokładnego artykułowania dźwięków mowy i nade wszystko precyzji w kształtowaniu niewielkiej przestrzeni ponad krtanią, do której przedostaje się drgające powietrze. Podczas mówienia, przestrzeń w której wytwarza się dźwięki mowy zmienia się błyskawicznie. Decyduje o tym tzw. prawo ograniczenia wysiłku, z którego nie zawsze nadawca wypowiedzi umiejętnie korzysta. Dlatego ważne jest, aby nauczyciel generował w sobie umiejętności fonetyczne usprawniające komunikację międzyosobową.

W pracy dydaktycznej za atut uważa się sprawne operowanie dźwiękami mowy, ich sekwencjami i ostatecznie nadawanie głosem sensu wypowiedzi<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> L. Kataryńczuk-Mania, *Głos jako warsztat pracy nauczyciela – znaczenia emisji i higieny głosu*, [w:] L. Kataryńczyk-Mania, I. Kowalkowska, (red. nauk.), *Profilaktyka i rehabilitacja głosu, mowy*, Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra 2006, s. 39.

<sup>3</sup> M. Przybysz-Piwko, *Fonetyczne podstawy emisji głosu*, [w:] M. Przybysz-Piwko, (red. nauk.), *Emisja głosu nauczyciela, Wybrane zagadnienia*, Centralny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli, Warszawa 2006, s. 31.

# ROZDZIAŁ 1

## OGÓLNY ZARYS BUDOWY APARATU GŁOSOWEGO

Poznanie mechanizmu aktywności części aparatu głosotwórczego jest niezbędne dla każdego, kto chce być dobrze rozumianym przez innych.

Trzy zasadnicze części tworzą narząd głosowy:

1. Motoryczna, która obejmuje klatkę piersiową, mięśnie międzyżebrowe, płuca, przeponę i mięśnie brzucha – ma zapewnić prawidłowy oddech, który daje możliwość utrzymania stabilnego głosu. Stały dopływ powietrza o stabilnym ciśnieniu uzależniony jest od właściwego operowania mięśniami tułowia.
2. Głosotwórcza obejmuje: krtań, więzadła głosowe, nerwy i mięśnie łączące krtań z innymi elementami aparatu głosotwórczego. W tej części następuje zjawisko fonacji, które polega na wytwarzaniu fali dźwiękowej przez wprowadzenie w drgania więzadeł głosowych. Fonację generuje wysłany z mózgu impuls nerwowy, który jest przetwarzany na działania fizyczne, które polega na utrzymaniu ciągłego emitowania dźwięku przez skoordynowaną pracę mięśni oddechowych. Następnie przy stałym ciśnieniu powietrza oraz współdrżeniu więzadeł głosowych powstają fale akustyczne. Dwa opisane elementy są głównymi generatorami dla powstawania dźwięku.
3. Rezonacyjno-artykulacyjna (tzw. nasada) obejmuje: jamę gardłową, jamę ustną, komory rezonansu głowy, zatoki,

podniebienie miękkie i twarde oraz niezbędne elementy do artykulacji, czyli wargi, język, zęby i żuchwę. Głównym zadaniem tej części jest koordynowanie i wzmocnienie wytworzonego w krtani dźwięku poprzez wykorzystanie zjawiska rezonansu i artykulacji głosek. Zarówno artykulacja jak i rezonans są zjawiskami, które w mówieniu ściśle ze sobą współpracują.

Najważniejszym elementem aparatu głosowego jest krtąń ze strunami głosowymi (więzadłami głosowymi)<sup>4</sup>. Powyższy podział wynika z trzech zjawisk, które są zaangażowane w proces tworzenia głosu ludzkiego, a mianowicie: oddychania, rezonansu i fonacji. Prawidłowe skoordynowanie czynników przyporządkowanych omówionym zjawiskom jest warunkiem dla poprawnej emisji ludzkiego głosu<sup>5</sup>.

### **1.1. Budowa fałdu głosowego**

Fałd głosowy w głównej mierze składa się z błony śluzowej pokrywającej mięsień głosowy. Natomiast w błonie śluzowej znajduje się płaski nabłonek wielowarstwowy i blaszka właściwa, którą tworzą trzy warstwy:

- powierzchowna, zbudowana z luźno ułożonych włókien elastycznych i kolagenowych oraz macierzy (substancji pozakomórkowej) bogatej w molekuły białkowe,
- pośrednia, charakteryzująca się przewagą włókien ela-

---

<sup>4</sup> M. Kuchcińska, *Podstawy wiedzy wokalne dla dyrygentów i nauczycieli emisji głosu*, Wydawnictwo Beseder s.c., Kraków 2006, s. 10.

<sup>5</sup> A. Legieć-Matosiuk, J. Chaciński, *Emisja głosu. Skrypt dla studentów*, Wyższa Szkoła Pedagogiczna, Słupsk 1994, s. 6-7.

stycznych nad kolagenowymi,

- głęboka, która jest zbudowana z włókien kolagenowych<sup>6</sup>.

Więzadło głosowe tworzą dwie warstwy: pośrednia i głęboka. Teoretycy problemu podkreślają, że błona śluzowa fałdów głosowych powinna być odpowiednio nawilgocona. Mogą to zapewnić gruczoły surowicze i mieszane, które są rozłożone w trzech skupiskach: gruczoły górne na nagłośni, gruczoły środkowe w fałdzie kieszonki i gruczoły tylne w okolicy międzynałekowej. Ponadto wydzielinę śluzową wytwarzają gruczoły tchawicze i oskrzelowe oraz skupiska komórek gruczołowych w kieszonce krtaniowej<sup>7</sup>.

## 1.2. Charakterystyka mięśni wdechowych i wydechowych

W skład mięśni **wdechowych** wchodzi:

- **Przepona**, która układa się kopulasto do jamy klatki piersiowej i oddziela ją od jamy brzusznej. Wyróżnia się trzy części przepony, a mianowicie lędźwiową, żebrową i mostkową. Ich wspólnym ścięgnem jest tzw. środek ścięgnisty, który zawiera trzy otwory umożliwiające przejście do przełyku, aorty i żyły głównej dolnej. Przeponę unerwia tzw. nerw przeponowy ze splotu

---

<sup>6</sup> A. Obrębowski (red), *Narząd głosu i jego znaczenie w komunikacji społecznej*, Uniwersytet Medyczny, Poznań 2008, s. 15.

<sup>7</sup> Ibidem, s. 17.

szyjnego<sup>8</sup>.

- **Mięśnie międzyżebrowe zewnętrzne**, które położone są w przestrzeniach międzyżebrowych i przebiegają od dolnego brzegu każdego żebra, ukośnie w kierunku domostkowym, aż do brzegu górnego żebra następnego. Unerwione są przez nerwy międzyżebrowe, czyli przednie gałęzie nerwów rdzeniowych odcinka piersiowego<sup>9</sup>.
- **Mięśnie pochyle przednie** przynależą do grupy mięśni głębokich szyi i przebiegają od wyrostków poprzecznych, do kręgów szyjnych dwóch górnych żeber. Unerwiają je gałązki ze spłotu ramiennego i szyjnego.
- **Mięsień mostkowo – obojczykowo – sutkowy**, który przynależy do grupy mięśni powierzchniowych szyi i przebiega ukośnie od szyi, pomiędzy rękonością mostka i końcem mostkowym obojczyka, aż do powierzchni bocznej wyrostka sutkowego. Działa przy ustalonej głowie jako mięsień wdechowy i przy ustalonej klatce piersiowej powoduje zgięcie głowy ku bokowi i obraca twarz ku górze w przeciwną stronę. Mięsień ten unerwiony jest przez dodatkowy nerw i gałązki spłotu szyjnego.
- **Mięśnie: piersiowy mniejszy i większy** – zaliczane są do mięśni powierzchniowych klatki piersiowej i rozpinają się między klatką piersiową a kośćmi barku i ramienia. Unerwione są przez przednie nerwy piersiowe.

---

<sup>8</sup> A. Obrębowski (red), *Narząd...*, op. cit., s. 24.

<sup>9</sup> Ibidem, s. 24.

- **Mięsień zębaty przedni** rozpina się pomiędzy łopatką a powierzchnią zewnętrzną dziewięciu żeber górnych i przynależy do mięśni powierzchniowych klatki piersiowej. Unerwienie czerpie od nerwu piersiowego długiego.
- **Mięsień najgłębszy grzbietu** przynależy do grupy mięśni powierzchniowych grzbietu oraz do grupy ramienno-kolcowej. Część żebrowa tego mięśnia odchodzi od powierzchni zewnętrznej 9 – 12 żebra. Mięsień unerwiony jest od nerwu piersiowo-grzbietowego tzw. splotu ramiennego.
- **Mięsień zębaty tylny** zaliczany jest do grupy kolcowo-żebrowej mięśni powierzchniowych grzbietu. Przynależy do powierzchni zewnętrznej 2 – 3 żebra (górną część) i 9 – 12 żebra (dolną część). Unerwienie czerpie od nerwu międzygrzbietowego.

Natomiast w skład mięśni **wydechowych** wchodzi:

- **Mięśnie międzyżebrowe wewnętrzne**, które przyłączone są podobnie jak zewnętrzne, ale ich włókna biegną ku dołowi w kierunku kręgosłupa. Unerwione są dzięki nerwom międzyżebrowym.
- **Mięsień poprzeczny klatki piersiowej**, który znajduje się pomiędzy tylną powierzchnią mostka a 2-6 żebrami. Unerwiony jest poprzez nerw międzyżebrowy.
- **Mięsień najszerszy grzbietu**, którego brzeg boczny napina się zwłaszcza przy kaszlu, czyli przy wydechu i naciska od strony bocznej aż do żebra.

• **Mięśnie brzucha:**

- Mięsień skośny brzucha zewnętrzny, który zaczyna się na powierzchni zewnętrznej żeber 5-12 i kończy ścięgnem wchodzącym w skład pochewki mięśnia prostego; mięsień ten ciągnie klatkę piersiową ku dołowi.
- Mięsień skośny brzucha wewnętrzny, który biegnie od okolicy lędźwiowo-biodrowej do dolnych brzegów 10-12 żebra. Włókna w tym mięśniu przebiegają podobnie jak w mięśniach międzygrzbietowych wewnętrznych. Mięsień ten kurcząc się, klatkę piersiową ciągnie ku dołowi.
- Oba mięśnie skośne brzucha unerwienie czerpią od nerwów międzyżebrowych oraz od nerwów biodrowo-podbrzusznego i biodrowo-pachwinowego tzw. splotu lędźwiowego.
- Mięsień poprzeczny brzucha, który przebiega poprzecznie od wewnętrznej powierzchni 7-12 chrząstki żebrowej aż do pochewki ścięgnistej mięśnia prostego. Mięsień ten ma za zadanie zwęzić klatkę piersiową. Unerwienie czerpie ze splotu lędźwiowego.
- Mięsień prosty brzucha – rozpiną się pomiędzy mostkiem i powierzchnią przednią 5-7 chrząstki żebrowej a kością łonową. Mięsień ten unerwiają nerwy międzyżebrowe<sup>10</sup>.

---

<sup>10</sup> A. Obrębowski (red), *Narząd...*, op. cit., s. 24 – 25.

### 1.3. Fizjologia oddychania

Tworzenie głosu i dźwięcznej artykulacji u człowieka, dokonuje się poprzez strumień wydychanego powietrza.

Zbiornikiem powietrza, który zapewnia właściwy strumień wydechowy na przestrzeni od krtani do oskrzelików są dolne wargi oddechowe. W łączności z jamą nosową i gardłem (górnymi drogami oddechowymi) tworzą tzw. część przewodzącą układu oddechowego, który z kolei zapewnia wymianę gazową między powietrzem środowiska w którym znajduje się człowiek, a pęcherzykami płucnymi (zewnętrzne oddychanie).

Natomiast część oddechowa jest stworzona przez miąższ płucny (pęcherzyki płucne, oskrzeliki oddechowe, przewodniki pęcherzykowe), w którym następuje wymiana tlenu i dwutlenku węgla między siecią naczyń włosowatych (które otaczają pęcherzyki płucne), a powietrzem pęcherzykowym. Wymiana ta zachodzi na powierzchni 90m<sup>2</sup>.

Specjaliści twierdzą, że w płucach człowieka jest od 1 do 8 milionów przewodników pęcherzykowych i przeciętnie w czasie spoczynkowego oddychania przepływa przez nie ok. 4 litrów powietrza atmosferycznego na minutę<sup>11</sup>.

### 1.4. Biomechanika oddychania

Biorąc pod uwagę stopień zaangażowania mięśni wdechowych można wyróżnić:

---

<sup>11</sup> A. Obrębowski (red), *Narząd...*, op. cit., s. 22.

- typ oddechowy, piersiowy lub żebrowy, wówczas gdy przede wszystkim poruszają się żebra,
- typ oddechowy, przeponowy lub brzuszny, wówczas, gdy przepona odgrywa pierwszorzędną rolę, a żebra nie są bezpośrednio zaangażowane do procesu oddychania.

W żebrowym typie oddychania można wyszczególnić:

- oddychanie żebrowe dolne, które często łączy się z przeponowym w tzw. mechanizm żebrowo-przeponowy (piersiowo-brzuszny),
- oddychanie żebrowe górne, które w połączeniu z mostkiem i obojczykiem tworzy mechanizm żebrowo-obojczykowy.

Praktycznie, kiedy jest nasilone oddychanie, dochodzi do tzw. typu mieszanego żebrowo-brzusznego. Teoretycy tego zagadnienia wskazują, że fizjologicznym sposobem oddychania jest mieszany typ oddechowy piersiowo-brzuszny, który powoduje, że klatka piersiowa rozszerza się we wszystkich kierunkach.

Przy oddychaniu wyróżnia się:

- podparcie przeponowe, które polega na utrzymaniu przepony w żebrowym typie oddechowym przez około 8 sekund zaraz po rozpoczęciu fonacji,
- podparcie piersiowe, które polega na utrzymaniu klatki piersiowej w typie oddechowym brzuszny w pozycji gdy przepona zaczyna się przemieszczać do góry.

Wskazane podparcia wykorzystuje się do techniki podparcia oddechowego, które polega na rzeczywistym zwalnianiu fa-

zy wydechowej przy pomocy kontrolowanego napięcia mięśni wdechowych. Proces ten trwa ok. 8 sekund i pozwala na równoczesne relaksowanie się przepony oraz wydłuża efektywnie fazę wydechową. W podparciu oddechowym, pierwszorzędną rolę w przedłużaniu ustawienia wdechowego klatki piersiowej, spełniają międzyżebrowe mięśnie zewnętrzne i mięsień zębaty przedni, ponieważ przepona w tym czasie rozluźniając się, współdziała w pewnym sensie z mięśniami wdechowymi. A podparcie oddechowe polega przede wszystkim na aktywnym kierowaniu wydechem. Subiektywne odczucia, które są związane z podparciem oddechowym, poza napięciem mięśni oddechowych, objawiają się odczuwaniem prężności powietrza podgłośniowego oraz współwystępującymi parestezjami w jamie ustnej i gardle<sup>12</sup>.

Wydech przy oddychaniu spoczynkowym jest dłuższy od wdechu. Natomiast w badaniu pneumograficznym oddychanie brzuszne i piersiowe wzajemnie nachodzą na siebie. Mając na uwadze oddychanie przy mówieniu, można zaobserwować z zapisie pneumograficznym asynchroniczne zachowanie się krzywych, co odzwierciedla się w tym, że gdy krzywa piersiowa jeszcze wzrasta, to krzywa brzuszna opada. Wskaźnik czasowy wdechu do wydechu przy spokojnym oddychaniu wynosi: 1:2,2, a przy mówieniu 1:3. Warto dodać, że płuca mogą pomieścić 4000 – 5000 ml powietrza. W procesie oddychania mówi się o tzw. pojemności życiowej, czyli całkowitej pojemności wydychanego powietrza, która jest uzależniona od rozmiarów ciała i przede wszystkim od wysokości, a mniej od

---

<sup>12</sup> A. Obrębowski (red), *Narząd...*, op. cit., s. 25.

obwodu piersi czy wagi człowieka. Przy czym wiek człowieka odgrywa ważną rolę, ponieważ wskazuje na wysokość osoby. Teoretycy wskazują, że pojemność życiowa płuc ma wartość ustabilizowaną w wieku od 20 do 50 roku życia, natomiast w wieku starszym maleje, co jest konsekwencją zmian atroficzných w układzie oddechowym<sup>13</sup>.

Człowiek dorosły oddycha równocześnie torem piersiowo-przeponowym i przeponowo-brzusznym, a jego pojemność życiowa wynosi przeciętnie około 3500 ml. Na wskazaną wartość składają się:

- pojemność oddechowa, tzn. objętość powietrza, która jest wprowadzana do płuc w czasie oddychania spokojnego, czyli ok. 500 ml,
- pojemność rezerwowa powietrza wdychanego lub tzw. powietrze dopełniające, tj. 1500 – 3000 ml – taką ilość powietrza można wprowadzić dodatkowo do płuc przy wdechu forsowanym,
- pojemność rezerwowa powietrza wydychanego, tj. 1000 – 1500 ml – taką ilość określa się mianem powietrza zapasowego, a można je wygenerować przy spokojnym wydechu,
- pojemność fonacyjna, która jest najbardziej korzystna przy maksymalnym czasie fonacji i jest uzależniona od pojemności życiowej, i tak u kobiet wynosi 45 – 75% wartości, a u mężczyzn 50 – 80%,
- pojemność zalegająca, którą określa się w 1000 – 1200 ml powietrza pozostającego w płucach przy wydechu

---

<sup>13</sup> A. Obrębowski (red), *Narząd...*, op. cit., s.25.

maksymalnym,

- czynnościowa pojemność zalegająca, która stanowi ok. 2500 ml powietrza pozostającego w płucach przy oddychaniu zrównoważonym,
- wentylacja minutowa, to pojemność powietrza wydychana i wdychana w czasie minuty przy 15 oddechach na minutę, którą ostatecznie określa się na  $8 \text{ dm}^3/\text{min}$ <sup>14</sup>.

---

<sup>14</sup> A. Obrębowski (red), *Narząd...*, op. cit., s. 26.



## ROZDZIAŁ 2

### STRUKTURA PROCESU MOWY

#### 2.1. Głoska – element strumienia mowy

Głoski jako dźwięki mowy, tworzą specyficzny typ dźwięków wytwarzanych i odbieranych przez ludzi. W ich kształtowanie i odbieranie zaangażowane są poszczególne części ludzkiego organizmu, począwszy od mózgu, a skończywszy na przeponie. Ostatecznie, o powstaniu głoski decyduje aparat artykulacyjny, czyli część narządu mowy. I tak ton głosowy tworzą: jama gardłowa, ustna i nosowa. Natomiast kształt i objętość kanału głosowego ma wpływ na barwę i powstające dźwięki mowy. Kanał głosowy dzięki elementom ruchomym i nieruchomym może być modyfikowany.

Elementy ruchome kanału głosowego to: wargi, żuchwa dolna, język oraz podniebienie miękkie. Do nieruchomych zalicza się: dziąsła, zęby i podniebienie twarde. Głoska jako element mowy jest czymś chwilowym, ponieważ trwa zaledwie setne sekundy. Decydujące znaczenie dla właściwego wymówienia głoski mają poszczególne ruchy i układy wytworzone przez elementy ruchome i nieruchome aparatu artykulacyjnego. I tak przez osłabienie lub zaniechanie ruchu można nieprecyzyjnie wykonać głoskę. Może to być także skutkiem przyzwyczajenia lub stanu emocjonalnego.

Przykłady nieprecyzyjnego wymówienia głosek:

- powjedział i pedział,
- dwadzieścia pjenć i dwaścicia pinć,

- tszydzieści, czszydzieści, czydzieści.

Warto pamiętać, że nie ma dwóch takich samych głosek, ale decydujące znaczenie dla poprawnego ich wymówienia, poza wymienionymi już przyczynami, mają takie czynniki jak: długość wyrazu, sąsiedztwo innych głosek, czy wreszcie pozycja głoski w wyrazie, czyli tzw. pozycja głoski w wygłosie, śródgłosie i nagłosie. Co więcej, głoski stanowią elementarne jednostki funkcjonujące w języku.

Dla przykładu przeanalizujmy różnice między wyrazami, jakie powstają na skutek zmiany jednej głoski:

- pary – bary – mary – tary – dary – kary – gary (p, b, m, t, d, k, g),
- kasa – kasia – kasza (s, si, sz),
- kosy – kasy – kusy (o, a, u),
- drogo – drogą (o, ɔ),
- pole – pola (e, a),
- dała – dało – dały (a, o, y),
- mały, mała, małe (y, a, e).<sup>15</sup>

Łatwo można zauważyć, że rozpoznawalność głosek ma ścisły związek z ich wielokrotnym odtwarzaniem przez nadawcę.

## 2.2. Emisja głosu, mechanizm powstawania głosu

Najkrócej można powiedzieć, że emisja głosu, to czynność zespolona fonacji i oddychania w połączeniu ze zjawiskiem rezonansu w komorach rezonacyjnych klatki piersiowej i nasady

---

<sup>15</sup> M. Przybysz-Piwko, *Fonetyczne...*, op. cit., s. 31-32.

połączonej z rezonansem głowy. A zatem za dobrze ustawiony głos uważa się taki, którego właściwości instrumentalne są świadomie podporządkowane technicznym rygorom i ujętym w konsekwentny i spójny system<sup>16</sup>. Właściwą emisję głosu, a zatem uzyskanie dźwięczności i nośności emitowanego dźwięku, gwarantuje proces zapoznania się z poszczególnymi elementami omawianego systemu. Pozyskanie dźwięczności głosu jest możliwe dzięki skoordynowaniu dwóch zjawisk, rezonansu i prawidłowego oddychania, czyli dzięki tzw. podparciu oddechowemu, które gwarantuje stabilność i jednolitość dźwięku. Prawidłowe łączenie fonacji, rezonansu, oddechu w połączeniu z poprawną dykcją, skutkuje sugestywnym i pięknym głosem<sup>17</sup>.

Fonacja połączona z wytwarzaniem dźwięcznej mowy wymagają ścisłego współdziałania trzech grup narządów, które przede wszystkim:

- generują niezbędny dla artykulacji i fonacji strumień powietrza, który zapewniają płuca i układ tchawiczo-oskrzelowy,
- wywołują energię akustyczną tonu podstawowego (głośnia i krtań),
- kreują barwę głosu i wytwarzają elementy dźwiękowe mowy, czyli tzw. fonemy (głoski).

Biorąc pod uwagę przestrzeń fizjologiczną, należy wskazać, że głos powstaje w głośni, która (dzięki swojej budowie

---

<sup>16</sup> A. Legieć-Matosiuk, J. Chaciński, *Emisja...*, op. cit., s. 20.

<sup>17</sup> Ibidem, s. 20.

i biofizycznym właściwościom) jest generatorem tonu krtanowego<sup>18</sup>. Fala dźwięku głośniowego w swoim kształcie jest zbliżona do trójkąta, a jej spektrum częstotliwości charakteryzuje się obniżaniem amplitudy składowych harmoniczných o 12 dB na oktawę. Częstotliwość podstawowa jest określana jako częstotliwość najniższa. Częstotliwości wyższe są najczęściej harmoniczne, ale mogą przyjmować także postać tzw. składowych szumowych. Praktycznie, znawcy przedmiotu, twierdzą, że częstotliwość podstawowa wyraża się częstotliwością tonu krtanowego, która u kobiet w czasie mowy kształtuje się na poziomie 200 – 300 Hz, a u mężczyzn 100 – 150 dB. Przy czym należy mieć na uwadze, że głośność, tj. natężenie głosu jest uzależnione od ciśnienia podgłośniowego oraz od stopnia zamknięcia głośni i od czynności rezonacyjnej traktu głosowego. Natomiast wysokość głosu, tzn. częstotliwość jest uzależniona od długości, masy i napięcia fałdów głosowych oraz ciśnienia podgłośniowego<sup>19</sup>.

### **2.3. Dykcja - fonetyka**

Współgranie fonetyki i dykcji w zawodzie nauczyciela to ważne czynniki, które pozwalają pozyskać tzw. nośność głosu. Odpowiednie usytuowanie głoski, a następnie ułożenie słowa na rezonatorze oraz podparcie głosowe i efektywne artykulowanie dźwięku, to podstawowe elementy sprzyjające nośności głosu. Natomiast wyczucie przestrzeni i umiejętne modelowanie głosem, to elementy do skutecznego, poprawnego ko-

---

<sup>18</sup> A. Obrębowski (red), *Narząd...*, op. cit., s. 28.

<sup>19</sup> Ibidem, s. 30.

munikowania się z innymi ludźmi. Poniższe ćwiczenie przy pełnej świadomości tworzenia głosek, może posłużyć do wypracowania poprawnej artykulacji<sup>20</sup>.

**Tabela 1. Przykład ćwiczenia fonetycznego**

Wargowe twarde					Zębowe twarde							
ba	pa	wa	fa	ma	ta	da	na	ca	dza	sa	za	
be	pe	we	fe	me	te	de	ne	ce	dze	se	ze	
bi	pi	wi	fi	mi	ti	di	ni	ci	dzi	si	zi	
bo	po	wo	fo	mo	tu	du	nu	cu	dzu	su	zu	
bu	pu	wu	fu	mu	ty	dy	ny	cy	dzy	sy	zy	
by	py	wy	fy	my	tą	dą	na	cą	dzą	są	zą	
bą	pą	wą	fą	mą	tę	dę	nę	cę	dzę	sę	zę	
bę	pę	wę	fę	mę								
Wargowe miękkie					Zębowe miękkie							
bia	pia	wia	fia	mia	cia	dzia	sia	zia	nia			
bie	pie	wie	fie	mie	cie	dzie	sie	zie	nie			
bi	pi	wi	fi	mi	ci	dzi	si	zi	ni			
bio	pio	wio	fio	mio	cio	dzio	sio	zio	nio			
biu	piu	wiu	fiu	miu	ciu	dziu	siu	ziu	niu			
bią	pią	wią	fią	mią	cią	dzią	sią	zią	nią			

<sup>20</sup> A. Legieć-Matosiuk, J. Chaciński, *Emisja...*, op. cit., s. 37.

bie	pie	wie	fię	mie	cie	dzie	się	zię	nię	
Zębowe syczące grube					Gardłowe płynne grube					
cza	dza	ze	rza		ka	ga	cha	ha	ra	ła
cze	dze	zi	rze		ke	ge	che	he	re	łe
czy	dzi	zu	rzi		ki	gi	chi	hi	ri	li
czo	dzo	zy	rzo		ko	go	cho	ho	ro	ło
czu	dzu	zą	rzo		ku	gu	chu	hu	ru	łu
czą	dzią	zę	rzią		ką	gą	chą	hą	rå	lą
czą	dzię	szą	rzię		kę	gę	chę	hę	re	łę

Źródło: A. Legieć-Matosiuk, J. Chaciński, *Emisja głosu. Skrypt dla studentów*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Słupsk 1994, s. 38.

Wykonanie ćwiczenia polega na usytuowaniu sylab w odpowiednim przedziale dla danej grupy sylab (przy aktywnej pracy twardych warg) z uwzględnieniem podparcia oddechowego. Należy zwrócić uwagę i skoncentrować się na uaktywnieniu tych grup mięśni, które gwarantują odpowiednie wyeksponowanie słowa. W trakcie ćwiczenia, sylaby należy wypowiadać na jednostajnej wysokości przy stałym napięciu mięśni. Niezbędnym czynnikiem jest stałe tempo i ciągłość pulsu dla całej grupy zgłosek. Powyższe ćwiczenie może ułatwić pracę nad głosem i zapewnić jego odpowiedni rozwój, a także pozwala na samokontrolę. Przy czym należy pamiętać, że świadome kontrolowanie mięśni, które biorą udział w tym ćwiczeniu, pozwala na wyeliminowanie nieprawidłowości w generowaniu głosu. Systematyczność wykonywania ćwiczenia wpły-

wa na umiejętne operowanie i modelowanie głosem, niezależnie od wrodzonych braków i ograniczeń<sup>21</sup>.

## 2.4. Tempo mowy, artykulacja, intonacja

Zbyt szybkie tempo mowy zazwyczaj nie sprzyja poprawnej artykulacji. Należy mieć na uwadze, że każdy dźwięk trwa przez określony czas, tzn. dłużej lub krócej, w zależności od osobistych możliwości artykulacyjnych i tempa mówienia oraz długości wyrazu, mierzonej liczbą sylab. W języku polskim najkrótsze są spółgłoski, a najdłuższe samogłoski. Z tempem mowy powiązana jest redukcja dźwięków mowy i sylab, co wiąże się z odpowiednim akcentowaniem. Należy pamiętać, że redukcji ulegają *spółgłoski* w tzw. pozycji między samogłoskami, np.

- poediał zamiast powiedział,
- dwaeścia zamiast dwadzieścia,
- mja zamiast **mjała**.

Takiemu samemu zjawisku redukcji ulegają *samogłoski* umiejscowione między spółgłoskami, np.:

- **cz**tanie zamiast czytanie,
- **uni**werstet zamiast uniwersytet<sup>22</sup>.

W praktyce, przedstawione redukcje ograniczają wyrazistość i donośność wypowiedzi. Natomiast zbyt szybkie tempo mówienia nie sprzyja poprawnej artykulacji, zwłaszcza w grupach spółgłoskowych (nagłosowych i wygłosowych, należą-

---

<sup>21</sup> A. Legieć-Matosiuk, J. Chaciński, *Emisja...*, op. cit., s. 38.

<sup>22</sup> M. Przybysz-Piwko, *Fonetyczne...*, op. cit., s. 37.

cych do jednej sylaby), np.:

- gupota zamiast głupota,
- dugopis zamiast długopis,
- pomys zamiast pomysł.

Mając na uwadze powyższe przykłady, należy pamiętać, że niektóre wymówienia łatwo się leksykalizują (nabierają stałości). Przyzwyczajenia są związane nie tylko z tempem wypowiedzi i częstością użycia danego wyrazu, ale zaczynają funkcjonować jako nieświadome nawyki, na przykład w postaci: - *bedzie, zamjas, oczyjście*, a poprawnie jest: *będzie, zamiast, oczywiście*<sup>23</sup>.

Jednym z błędów szybkiej mowy są tzw. ściągnięcia, które charakteryzują się tym, że niektóre formy wyrazowe, samodzielne pod względem akcentu, tracą swoją samodzielność i zostają podporządkowane innym wyrazom, np. obok wymówień:

- która teras można usłyszeć któr **ter**as,
- mże pani zamiast **mo**że **pani**,
- pań mó**wi**ła zamiast pani mó**wi**ła.

W szybkiej mowie, gdy nie przestrzega się wskazań dotyczących prawidłowego artykułowania dźwięków mowy o mniejszej i większej sile donośności, zamazaniu ulega rytmiczna struktura mowy, a także jej melodia, ułatwiająca komunikatywny odbiór treści wypowiedzi, i tym samym intencji wypowiedzianego.

---

<sup>23</sup> M. Przybysz-Piwko, *Fonetyczne...*, op. cit., s. 37.

Nauczyciel powinien dostosować swoje tempo mowy, np. biorąc pod uwagę naturę samego tekstu oraz możliwości słuchaczy, po to, aby tekst był nie tylko przeczytany ale zrozumiały. Zakłada się, że liczba głosek wypowiedzianych w jednostce czasu, powinna się wahać przy wolnym tempie mówienia od 5 na sekundę (tzn. 2 sylaby na sekundę), do 10 – 12 głosek na sekundę przy rozmowie dynamicznej (4 – 5 sylab), a przy bardzo szybkim tempie wskazuje się na 21 głosek (9 – 10 sylab na minutę) i wówczas następuje przekroczenie granicy, czego konsekwencją jest brak zrozumienia wypowiedzi<sup>24</sup>.

W codziennych sytuacjach egzystencjalnych zdarza się, że nawet osoby z dużą świadomością językową, ujawniają cechy wypowiedzi, które można zakwalifikować jako pozanormalne. Jednak zdarza się, że w określonej sytuacji komunikatywnej nie są odbierane jako wykraczające poza normy. Przykładem są wyrazy akcentowane niezgodnie z tradycją polską: **matematyka**, **fizyka**, **logika**, **opera**, **zrobilibyśmy**, **dziewięćset**, **nauka**.

We współczesnej polszczyźnie wyróżnia się dwa poziomy normy językowej: wzorcową i użytkową. Warto zaznaczyć, że normy te odnoszą się do wymowy, która ze swej natury jest wariantywna, np.:

- kapitalizm - kapitalizmie,
- keczup – keczap,
- pjerfszy – perszy.

W skład normy wzorcowej wchodzi warianty wymowy,

---

<sup>24</sup> M. Przybysz-Piwko, *Fonetyczne...*, op. cit., s. 38.

które przez mówiących są świadomie stosowane, co jest odzwierciedleniem poczucia, że język sam w sobie stanowi wartość. Można tu wskazać na wyrazy, które są akceptowane przez zdecydowaną większość wykształconych Polaków, a mianowicie:

- widze obok widzę,
- kaptalism obok kapitalizm.

Przestrzeganie normy wzorcowej jest wskazane we wszystkich rodzajach wypowiedzi, zwłaszcza tych, które mogą być wzorcotwórcze np. w wypowiedziach do uczniów.

Natomiast norma użytkowa obejmuje te warianty wymawianiowe, które nie są rażące dla słuchacza. Norma użytkowa jest zróżnicowana ze względu na swój zasięg, jak i na jakość używanych wyrazów. Dostrzega się zatem, tzw. mowę potoczną, a nawet potoczną regionalnie, np. warszafski i pot. warszawski, trzeci i pot. czszeci. Należy dodać, że norma jest dynamiczna i podlega zmianom, ponieważ składające się na nią warianty ulegają przewartościowaniu. Poza tym niektóre warianty są sporadycznie używane i ich występowanie ma związek z wymową osób należących do starszego pokolenia, np.:

- inteligencja i przestarzałe inteligiencja,
- w radju i sporadycznie w radio<sup>25</sup>.

Poniżej zostaną zaprezentowane normy wymowy wzorcowej, które będą pomocą we właściwym kształtowaniu mowy nie tylko u siebie, ale także w pracy nauczycielskiej z uczniami.

---

<sup>25</sup> M. Przybysz-Piwko, *Fonetyczne...*, op. cit., s. 38.

I tak samogłoski nosowe występują tylko przed spółgłoskami szczelinowymi:

- f, fj, w, wj, s, sz, z, ź/rz, ś, ź, ch, a więc na końcu wyrazu (w wygłosie) i wewnątrz polskich wyrazów.

W piśmie litery ą i ę wymawiane są jako grupy samogłoskowo-spółgłoskowe przed literami oznaczającymi głoski szczelinowe, i tak:

- ę, ą przed t, d, c, dz należy wymawiać jako grupę dwugłoskową: en, on, np. pentla, tendy, wjenc, miedzy,
- ę, ą przed ć, dź, ci, dzi należy wymawiać grupowo jako: eń, oń, np. beńdzie, peńdzić,
- ę, ą przed p, b mają postać dwugłoskową: em, om, np. pempek, głomby,
- ę, ą przed pi, bi są wymawiane: em, om, np. na zem`bje, kom`piel,
- ę, ą przed k, ki, g, gi należy wymawiać grupowo: eń, oń, np. reńka, rok,
- ę, ą przed l, li, ł wymawiać należy jak e, o, np. wzieli, wziół.

We wskazanych powyżej sytuacjach należy unikać tzw. mowy doliterowej, czyli ściśle wiernej graficznemu zapisowi<sup>26</sup>.

Wypowiedź nauczyciela staje się jasna i zrozumiała dla słuchacza wówczas, gdy mówca nadaje jej prawidłową interpretację głosową. Płynne mówienie – jedna z najcenniejszych właściwości dobrego mówcy – polega na mówieniu frazami, a nie słowami. Frazą mogą być całe zdania, np. On już przyszedł?

---

<sup>26</sup> M. Przybysz-Piwko, *Fonetyczne...*, op. cit, s. 39.

Już przyszedł?, także części zdań, np. Przyszedł. Przyszedł? Już?, oraz w szczególnych sytuacjach kilka zdań, np. Wrócę jutro i opowiem do końca na miejscu. Jak widać, to samo słowo może nabierać różnych znaczeń, np. Przyszedł. Przyszedł? Przyszedł, przyszedł.

Wykładnikiem różnych aktów mowy jest intonacja, która wskazuje na: twierdzenia, żądania, prośby, pytania. Zasadniczo wyróżnia się dwa typy intonacji: opadającą (kadencję) i rosnącą (antykadencję). Intonacja opadająca zachodzi wówczas, gdy ton wyższy przechodzi w niższy i zaczyna się lub kończy niewielkim wzrostem tonu podstawowego. Ponadto intonacja opadająca jest wykładnikiem twierdzenia, co daje się zauważyć w zadaniach: powiadamiających (twierdzących), np. Wszyscy zdaliśmy egzamin, w zdaniach rozkazujących, np. Nie idź tam! albo ekspresywnych, np. Wyluzuj i daj mi spokój!, a także w zadaniach pytających o uzupełnienie, np. Dokąd pojedziemy?

Natomiast intonacja rosnąca charakteryzuje się tym, że ton niższy przechodzi w wyższy i zaczyna się lub kończy niewielkim spadkiem tonu. Intonacja rosnąca charakteryzuje się wypowiedziami pytającymi o rozstrzygnięcie (tak lub nie), np. Czy skończyłeś pracować? Skończyłeś pracować? Skończył? Intonacja rosnąca dotyczy także wypowiedzi nagle przerwanych, niedokończonych, np. Zobaczył go, wtedy, kiedy...

W typologii intonacji wyróżnia się także intonację stałą, czyli ani rosnącą, ani opadającą. Występuje ona wówczas, kiedy pozostaje na tym samym poziomie i charakteryzuje się wypowiedzią niedokończoną, czyli tzw. wyliczanką, np. Kupił to

co zwykle: mleko, chleb, ser... Przedstawione intonacje mogą podlegać modyfikacjom, zwłaszcza pod wpływem akcentu logicznego, co odzwierciedla się zwłaszcza w bogactwie wypowiedzi, których odcienie sprawiają, że mowa staje się melodyjna. Do najczęstszych błędów w przestrzeni intonacji zalicza się: nieuznawanie kadencji (tekst ma niekończące się zdania), wypowiedzianie tekstu na bardzo niskim tonie (zapadanie się tonu), wzniesienia i spadki głosu na początku i końcu zdania, jednostajne operowanie głosem (monotonia).

Warto dodać, że aby umiejętnie posługiwać się głosem należy stosować pauzy, które pozwalają nawiązać i podtrzymać kontakt ze słuchaczem. Przy czym należy pamiętać, że pauzy są uwarunkowane fizjologicznie, dlatego trzeba samemu je wypracować. Należy wystrzegać się pauz nienaturalnych, a także manieri oddzielania słów należących do siebie, tworzących frazę, np. pauz po przyimkach, [w] [szkole]<sup>27</sup>.

Mowa, artykulacja i intonacja to czynniki, które właściwie rozwijane i kształtowane stają się narzędziami sprawnej komunikacji i pomagają nauczycielowi w przekazie treści dydaktycznych oraz przyczyniają się do nawiązywania wzajemnych interakcji edukacyjnych.

---

<sup>27</sup> M. Przybysz-Piwko, *Fonetyczne...*, op. cit., s. 42.



## ROZDZIAŁ 3

### HIGIENA GŁOSU

Czystość i poprawność emitowania głosu w znacznym stopniu jest uwarunkowana od stopnia utrzymania higieny górnych dróg oddechowych. Należy zwracać uwagę na jamę nosową, która przygotowuje powietrze wchodzące w czasie wdechu do dróg oddechowych poprzez oczyszczenie, ogrzanie i nawilgocenie. Równie ważnym elementem jest zachowanie higieny jamy nosowej, które polega przede wszystkim na zapobieganiu wyschnięciu błony śluzowej i uszkodzeniom mechanizmu rzęskiego. Należy pamiętać, aby mechanicznie nie oczyszczać nosa palcem, ponieważ może to spowodować stany zapalne i uszkodzenia błony śluzowej. W czasie wydmuchiwania wydzielin z nosa nie powinno się jednocześnie zamykać obu nozdrzy przednich, ponieważ może to doprowadzić do zapalenia ucha środkowego. Również nie należy nadużywać kropli do nosa, ponieważ może to prowadzić do porażenia układu rzęskiego. Jednym z najbardziej niekorzystnych czynników wpływających na czynność narządu głosu jest nałóg palenia papierosów. Znaczący przedmiot podkreślają, że szczególnie niebezpieczne dla ludzkiego głosu jest jednoczesne oddziaływanie nikotyny i alkoholu, a także używanie ostrych przypraw, które drażnią błonę śluzową gardła dolnego i mogą sprzyjać nadkwasocie<sup>28</sup>.

---

<sup>28</sup> M. Przybysz-Piwko, *Fonetyczne...*, op. cit., s. 118 – 119.

Aby zachować prawidłową higienę narządu głosu, należy zwrócić uwagę na:

- nawilgocenie błony śluzowej gardła: należy spożywać niegazowaną wodę mineralną i soki, unikać mleka, które może powodować zaflegmienie gruczołów śluzowych,
- hartowanie organizmu: poranne naprzemienne ciepłozimne natryski, kąpiele słoneczne, suche szczotkowanie skóry, w zimie lampa kwarcowa,
- zwalczanie nadkwasoty: spożywanie spreparowanego wyciągu z siemienia lnianego,
- umiarkowaną aktywność sportową: nie za ciężka praca na świeżym powietrzu<sup>29</sup>.

W profilaktyce zaburzeń głosu podstawowym obowiązkiem jest wyeliminowanie:

- nadużyć głosowych, do których zalicza się: mówienie w hałasie, wrzaski, wycia, kaszel i nadmierne chrząkanie, palenie papierosów, zbyt złośliwy śmiech lub płacz, przesadne chrząkanie dla podkreślenia swojej wypowiedzi, zbyt głośne mówienie przy infekcji dróg oddechowych lub alergii,
- błędów głosowych, do których zalicza się: długie mówienie z twardym nastawieniem głosowym, głośne wiatowanie i wyrażanie emocji, dłuższe mówienie podwyższonym głosem, zwiększanie napięcia głosu przez tzw. wyciskanie krtani, zbyt intensywne śpiewanie

---

<sup>29</sup> M. Przybysz-Piwko, *Fonetyczne...*, op. cit., s. 119.

w górnej i dolnej skali głosowej, mówienie w długim czasie.

Mając na uwadze powyższe uwagi i wskazówki, należy pamiętać, że w profilaktyce głosu bardzo ważnym czynnikiem jest wytworzenie właściwego, bezkonfliktowego klimatu dla ludzkich interakcji. Pomocne w tym będzie przede wszystkim wyeliminowanie urazów psychicznych i zawiści oraz zapewnienie odpowiedniego komfortu psychosocjalnego<sup>30</sup>.

### **3.1. Mechanizm powstawania chrypki**

Znawcy przedmiotu jako chrypkę określają, każdą odbiegającą od normy zmianę głosu. Praktycznie w odczuciu słuchowym do dźwięku dołącza się szmer. Należy dodać, że chrypka jest jednym z najczęstszych objawów zaburzeń czynności głosu. Chrypkę warunkują takie czynniki jak:

- niepełna faza zamknięcia głośni,
- brak równowagi między fałdami (masa i napięcie nierówne),
- wzmożona sztywność śluzowego pokrycia fałdu głosowego.

W praktyce, gdy powstają wskazane zaburzenia, dochodzi do utraty jednostajności wibracji fałdów głosowych i pojawienia się szumów o wysokiej częstotliwości, nakładających się na zredukowaną strukturę akustyczną. Przy czym należy mieć na uwadze, że chrypka jest uwarunkowana stanami patologicznymi w obrębie głośni, które się wyrażają poprzez:

---

<sup>30</sup> M. Przybysz-Piwko, *Fonetyczne...*, op. cit., s. 119 – 120.

- zmiany masy i napięcia fałdów głosowych,
- niecałkowite zamknięcie głośni, wywołujące szmery,
- przesunięcie fali głosowej, spowodowanej przesuwalnością pokrycia fałdu głosowego w stosunku do jego podłoża włóknisto-mięśniowego.

Wyróżnia się następujące typy chrypek:

- chrypka najłżejsza, w której komponent szumowy jest ograniczony do najwyższego obszaru formantowego,
- chrypka lekka, która charakteryzuje się niewielkim komponentem szumowym i przewaga szmeru nad strukturą harmoniczną dotyka formantu samogłosek: e, i,
- chrypka umiarkowana, charakteryzuje się silnym komponentem szumowym, tj. powyżej 3 kHz i powoduje zatarcie szumem harmonii drugiego formantu samogłosek: e, i,
- chrypka silna, gdzie składowa szumowa przyjmuje wartość wysokiej częstotliwości i wyraża się znacznym komponentem szumowym w obszarze drugiego formantu samogłosek: a, e, i.

Chrypka może także się pojawić przy skrajnie szczelnym zamknięciu głośni, np. przy dysfonii spastycznej<sup>31</sup>.

### **3.2. Ćwiczenia wspomagające głos człowieka**

Zanim przystąpimy do pracy nad własnym głosem, spróbujmy go trochę poobserwować, posłuchać. Na co dzień traktu-

---

<sup>31</sup> A. Obrębowski (red.), *Narząd...*, op. cit., s. 40 – 41.

jemy swój głos jako coś oczywistego, jako część nas samych, tak samo jak nasz węch czy słuch. I zwykle zwracamy nań uwagę dopiero wtedy, gdy zaczyna szwankować. Teraz podejmiemy próbę poznania tego niezwykłego narzędzia, jakim jest nasz głos.

### ***1. Pewnie słyszałeś nagranie swego głosu. Co zwróciło Twoją uwagę?***

Twój własny, dobrze Ci znany głos zabrzmiał obco, inaczej. To naturalne zjawisko. Kiedy mówimy, słyszymy samych siebie na dwa sposoby:

- przez uszy, do których dociera niesiona przez powietrze fala głosowa (tak słyszymy dźwięki pochodzące z otoczenia, także głosy innych ludzi).
- przez układ kostny, który przenosi dźwięk wewnątrz naszego ciała. Te dwie drogi nakładają się na siebie i w efekcie dają to, co słyszymy jako własny głos, który znamy tylko my sami. Nikt inny go tak nie słyszy. Nasze otoczenie słyszy to, co rejestruje urządzenie nagrywające, i właśnie taki głos znają dobrze nasi bliscy, także nasi uczniowie.

### ***2. Jakiego głosu lubisz słuchać?***

Zastanów się, czyj głos Ci się podoba:

- wybierz spośród głosów bliskich Ci osób i spróbuj go opisać:

.....  
.....  
.....

- wybierz spośród głosów osób występujących publicznie (ak-

torów, dziennikarzy, polityków) i spróbuj go opisać:

.....  
.....  
.....  
.....

### **3. Jakiego głosu nie lubisz?**

Przypomnij sobie, czyjego głosu nie lubisz słuchać. Spróbuj oddzielić ocenę głosu od nastawienia do tej osoby.

- wybierz taki głos spośród głosów, które znasz prywatnie i spróbuj go opisać:

.....  
.....  
.....  
.....

- wybierz taki głos spośród głosów, które występują publicznie i spróbuj go opisać:

.....  
.....  
.....  
.....

### **4. Jaki jest mój głos?**

Teraz ćwiczenie z samoobserwacji głosu. Będzie Ci potrzebny dyktafon. Nagraj swój głos. Policz od jednego do dwudziestu. Wyobraź sobie, że liczysz książki na półce, wszystkie już przeczytane, dobrze znane, przywołujesz je, jakbyś wzywał dobrych znajomych. Następnie odtwórz nagranie, wyobrażając sobie, że jest to cudzy głos, który słyszysz po raz pierwszy.

Opisz głos (sposób mówienia), który słyszysz. Pomocna w opisie może być poniższa skala.

4	3	2	1	0	1	2	3	4
niski.....								wysoki
głośny.....								cichy
wolny.....								szybki

Pamiętaj, że nie ma złych odpowiedzi, to są cechy Twojego głosu i każda z nich może stanowić wadę lub zaletę.

Posłuchaj nagrania ponownie. Opisz głos (sposób mówienia), który słyszysz:

4	3	2	1	0	1	2	3	4
wyraźny.....								niewyraźny
jasny.....								ciemny
matowy.....								dźwięczny
energiczny.....								spokojny
zrównoważony.....								napięty
żywy.....								monotonny
???								???

### **5. Nauczyciel musi być świadom swoich możliwości głosowych.**

W swojej pracy nauczyciel powinien znać możliwości swojego głosu, jego elastyczność, zmienność, a także reakcje na duży wysiłek. W części A tego ćwiczenia zajmiemy się obserwowaniem plastyczności własnego głosu, jego różnych brzmień w rozmaitych sytuacjach życiowych (będzie to łatwiej wykonać tym, którzy starannie zrobili poprzednie ćwiczenie).

**A.** podaj po dwa przykłady sytuacji, w których Twój głos brzmi miękko, piskliwie, energicznie, monotonnie, a może jeszcze inaczej (określ to sam).

miękko:

1. ....
2. ....

piskliwie:

1. ....
2. ....

energicznie:

1. ....
2. ....

monotonnie:

1. ....
2. ....

??? wpisz własne określenie:

1. ....
2. ....

**B.** Kondycja mojego głosu.

Przeczytaj następujące stwierdzenia i zastanów się, czy możesz je odnieść do siebie. Jeżeli na któreś z tych pytań odpowiedziałeś twierdząco, trzeba pomyśleć o zasięgnięciu porady lekarza foniatry, a potem pomyśleć o pracy nad swoim głosem.

- Mój głos bardzo szybko się męczy, już po czwartej lekcji odczuwam pewien dyskomfort w krtani.
- kiedy muszę mówić przez jakiś czas głośno, potem boli mnie gardło; gardło dokucza mi też, jeśli zdarzy mi się

kilkakrotnie w ciągu dnia podnieść głos.

- Dość często muszę odchrząkiwać, żeby oczyścić głos.
- Zdarza się, że braknie mi tchu podczas mówienia.
- Nie zawsze panuję nad swoim głosem, niekiedy brzmi on jakoś obco (piskliwie, skrzecząco ...).
- Często boli mnie kark, szczególnie po całym dniu pracy.



## BIBLIOGRAFIA

1. Kataryńczyk-Mania L., Kowalkowska I., (red. nauk.), *Profilaktyka i rehabilitacja głosu, mowy*, Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra 2006.
2. Kuchcińska M., *Podstawy wiedzy wokalne dla dyrygentów i nauczycieli emisji głosu*, Wydawnictwo Beseder s.c., Kraków 2006.
3. Legieć-Matosiuk A., J. Chaciński J., *Emisja głosu. Skrypt dla studentów*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Słupsk 1994.
4. Obrębowski A., (red), *Narząd głosu i jego znaczenie w komunikacji społecznej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego, Poznań 2008.
5. Przybysz-Piwko M., (red. nauk.), *Emisja głosu nauczyciela, Wybrane zagadnienia*, Wydawnictwo Centralnego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli, Warszawa 2006.



*Tekst nie był wcześniej publikowany*

*Krzysztof Zdziarski*