

Lidia Kataryńczuk-Mania

Uniwersytet Zielonogórski

## Głos jako medium. Zaczynij od emisji głosu....

Voice as a medium. Start with the voice emission ...

Śpiewaj swoją pieśń, bo las byłby wymarły,  
gdyby śpiewały w nim tylko najlepsze ptaki

Arlyne Rial

### Wprowadzenie

Każdy człowiek posiada wrodzone zdolności, łatwość komunikowania się i uczenia. Dziedziczny obraz rzeczywistości, przyjęty i przekazywany nam poprzez różne działania edukacyjne czy artystyczne. Prawidłowo przygotowany głos, z poprawną intonacją, dykcją, właściwą prezentacją siebie, czyli autoprezentacją, umożliwić może osiągnięcie sukcesu w codziennym życiu człowieka. Śledząc literaturę przedmiotu i badania nad głosem, można zaobserwować, iż wiele z nich dotyczy problemów związanych ze świadomością głosu człowieka, ochroną głosu, rehabilitacją, dbaniem o jakość głosu i skuteczną komunikację<sup>1</sup>. Przekazanie wiedzy na temat opanowania techniki emisyjnej należy do bardzo trudnych zagadnień dydaktycznych, chociaż to od danej osoby zależy jakość głosu zarówno mówionego, jak i wokalnego. Celem artykułu jest zasygnalizowanie problemu dotyczącego emisji i higieny głosu jako ważnego czynnika

---

<sup>1</sup> L. Kataryńczuk-Mania, *Emisja głosu w pracy nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej- istotne wątki*, [w:] *Pedagogika wczesnoszkolna. Uczeń i nauczyciel w zmieniającej się przestrzeni społecznej*, t.2, red. I. Kopaczyńska, M. Magda-Adamowicz, M. Nyczaj-Drag, Toruń 2014

w pracy przyszłego nauczyciela. Kandydat na studia pedagogiczne powinien przejść badania wstępne z zakresu prawidłowej mowy i kondycji psychofizycznej, które umożliwią mu satysfakcjonujące funkcjonowanie w zawodzie nauczycielskim (od dłuższego czasu większość uczelni zrezygnowała z takich badań wstępnych). Prawidłowe operowanie głosem zdaniem Wandy Kosteckiej

stanowi podstawę dobrego mówienia nauczyciela, a zdobycie poprawnych nawyków głosowych gwarantuje stronom głosowym zachowanie zdrowia i aktywności na dłuższy czas<sup>2</sup>.

Możliwości głosowe człowieka podlegają prawidłowościom wynikającym z psychofizycznej struktury narządu głosowego i koordynacji procesu głosotwórczego. Mowa i śpiew kształtują się pod wpływem środowiska kulturowego i wrażliwości estetycznej. Jak zauważa Agnieszka Janiec:

słowo tworzy człowieka, kształtując jego osobowość, tożsamość, marzenia, sens życia; pozwalając podejmować role grupowe i przyswajając normy społecznego funkcjonowania. Dając dziecku słowo, dajemy mu strukturę, w której może się czuć bezpiecznie i tworzyć prawidłowe relacje ze światem<sup>3</sup>.

#### Zdaniem Haliny Laskowskiej

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>4</sup>.

Bogumiła Toczyska sugeruje aby w pracy nad głosem rozpocząć od samogłosek,

bo w nich jest mowność cała: i mowa codzienna, potoczna, i wiersz, i narracja prozy, a i śpiewność mowy wspiera się na samogłoskach<sup>5</sup>.

---

<sup>2</sup> W. Kostecka, *Emisja głosu jako ważny przedmiot w kształceniu nauczycieli*, „Zeszyty Naukowe WSSP” 2013, t 16, s. 46

<sup>3</sup> A. Janiec, *Mówię więc żyję...*, „Bliżej Przedszkola” 2008, nr 9, s. 36.

<sup>4</sup> H. Laskowska, *Wykorzystanie emisji głosu mówionego w edukacji*, [w:] *Profilaktyka i rehabilitacja głosu, mowy*, red. L. Kataryńczuk-Mania, I. Kowalkowska, Zielona Góra 2006, s. 36-37.

<sup>5</sup> B. Toczyska, *Zacznij od samogłosek. Samogłoska w logopedii artystycznej*, Gdańsk 2016, s. 9.

## Zajęcia emisji i higieny głosu

Rozważania warto rozpocząć od ustaleń teoretycznych w zakresie wybranych definicji, czym jest emisja głosu lub wychowanie głosowe proponowane przez Halinę Laskowską,

wychowanie głosowe, zarówno w obszarze emisji wokalne, jak i słownej (wymowy), może być propozycją dla poprawy komunikacji językowej i techniki głosowej<sup>6</sup>.

### Zdaniem Czesława Wojtyńskiego

Emisja głosu (łac. emitto - wysyłam, puszczam wolno; emissio - wypuszczenie) jest nauką i sztuką. Nauką, w której zakres wchodzi wszystkie problemy związane z procesem wydobywania głosu, zgodnie z prawami fizjologii oraz wymogami estetycznymi... Emisja głosu jest także sztuką. Sztuką oddziaływania na psychikę, wyobraźnię muzyczną, na wszystko, co jest związane z procesem wydobywania głosu<sup>7</sup>.

### Z kolei Zygmunt Pawłowski definiuje ją następująco:

emisja głosu jest zespołem czynności fonacyjnych, artykulacyjnych i oddechowych w połączeniu z funkcją rezonansową komór rezonansowych części twarzowej czaszki, krtani i klatki piersiowej. Rozróżniamy emisję mówionego i śpiewanego głosu, a istniejące różnice między nimi są ilościowe, a nie jakościowe. W emisji głosu mówionego na plan pierwszy wysuwa się problem akcentów (akcent melodyczny, dynamiczny i rytmiczny). Mowa jest związana ze stałą zmiennością akcentów, natomiast w śpiewie akcenty są podporządkowane utworowi muzycznemu<sup>8</sup>.

Zasady emisji głosu mówionego są bardzo podobne do zasad emisji wokalne, gdyż uwarunkowania mowy i śpiewu są identyczne. Mówi o tym szczegółowo np. Mirosław Kisiel<sup>9</sup>. Dla przykładu: w mowie - *ruchy mięśni artykulacyjnych nie są ściśle określone. Zdarza się, że często są one nieprawidłowe, asymetryczne, powodują zniekształcenia głosek natomiast w śpiewie ważne są precyzyjne ruchy decydujące o prawidłowej, poprawnej artykulacji dźwięków itp.*

---

<sup>6</sup> H. Laskowska, *Podstawy emisji głosu*, Bydgoszcz 2000, s. 7.

<sup>7</sup> C. Wojtyński, *Emisja głosu*, Warszawa 1970, s. 3-4. por. L. Kataryńczuk-Mania, *Emisja głosu nauczyciela [w:] Słownik. Kompendium wiedzy nauczyciela i rodzica*, red. K. Zajdel, M. Prokocz, Toruń 2014, s.57-60.

<sup>8</sup> *Emisja głosu: Struktura, funkcja, diagnostyka, pedagogizacja*, red. Z. Pawłowski, Warszawa 2008, s. 8.

<sup>9</sup> M. Kisiel, *Emisja i higiena głosu w pracy dydaktyczno-wychowawczej nauczyciela*, Dąbrowa Górnicza 2012, s. 86.

Posiłkując się literaturą przedmiotu warto przywołać wybrane treści z zakresu założeń programowych dotyczących emisji głosu, które mogą być pomocne w realizowaniu ćwiczeń, warsztatów głosowych. *Emisja i higiena głosu* jako przedmiot w kształceniu akademickim pojawia się najczęściej w wymiarze 15 lub 30 godzin, szczególnie na kierunkach pedagogicznych. Czy jest to wystarczający czas, zwłaszcza gdy przyszły nauczyciel będzie musiał posługiwać się własnym głosem przez wiele godzin lekcyjnych a jednocześnie dbać o głos uczniów? Zajęcia te mają najczęściej charakter warsztatowy. Studenci pracują nad własną postawą, kształtowaniem prawidłowych nawyków tworzenia dźwięku poprzez ćwiczenia oddechowe, fonacyjne, fizyczne, relaksacyjne w oparciu o wiedzę z zakresu funkcjonowania narządu głosu a także całego organizmu, higieny głosu.. Słuchacze uczą się rozpoznawać właściwości własnego głosu i nieprawidłowości emisyjne oraz korygować zaburzenia mowy. Istotne jest ustalenie średnicy dźwięku, ćwiczenie miękkiego nastawienia głosowego, napięcia opartego na ćwiczeniach rezonacyjnych i wypracowaniu podparcia oddechowego. W pracy z głosem i nad głosem najczęściej pojawiają się ćwiczenia słuchowe, słuchu werbalnego i awerbalnego, prawidłowej postawy, oddechowe, fonacyjne, relaksacyjne, artykulacyjne.

Zamierzonym efektem **ćwiczeń słuchowych (jak słyszymy tak mówimy)** jest usłyszenie i uświadomienie sobie określonych parametrów i cech głosu, jak: barwa, wybrzmienie dźwiękowe, wysokość, napięcie. Wyróżnia się wśród nich ćwiczenia **słuchu fizjologicznego**, dotyczące sprawnego odbioru, analizy i syntezy wszystkich zjawisk akustycznych (np. rozpoznawanie znanych melodii, różnych głosów, określonych kategorii dźwięków - wysokich, niskich, różnicowanie ilości dźwięków, rytmów itp.). Ćwiczenia **słuchu fonemowego** obejmują klasyfikowanie fonemów i ćwiczenia **słuchu fonetycznego** z zakresu odróżniania poszczególnych głosek i zjawisk prozodycznych<sup>10</sup> (np. ćwiczenia różnicowania intonacji, akcentu, tempa wypowiedzi, wysokości głosek, napięcia głosek). Ćwiczenia **słuchu awerbalnego** polegają na rozróżnianiu

---

<sup>10</sup> A. Walencik-Topiło, *Głos jako narzędzie, materiały do ćwiczeń emisji głosu dla osób pracujących głosem i nad głosem*, Gdańsk 2009, s. 33.

cech dźwięku: natężenia, wysokości i czasu trwania. Ułatwiają one wydzielanie z ciągu mownego zdań i wyrazów. Natomiast ćwiczenia **sluchu werbalnego**, który jest podstawą dla sluchu fonemowego i fonetycznego, pamięci sluchowej rozwijają koncentrację na sygnałach sluchowych, umiejętność rozróżniania i różnicowania dźwięków z otoczenia a także kojarzenia ich z przedmiotami, sytuacjami czy zjawiskami<sup>11</sup>.

Ćwiczenia **prawidłowej postawy**. Emisja głosu wymaga dobrego ogólnego stanu zdrowia i właściwej koordynacji psychofizycznej. W przypadku **postawy stojącej**, stoimy w lekkim rozkroku, wyprostowani, z rozluźnionymi mięśniami tułowia i szyi. Jeśli jest to **postawa siedząca**, to powinna być wyprostowana linia pleców, dopuszczalne jest lekkie pochylenie ciała do przodu, nie powinno się opierać górnej części pleców o krzesło i wysuwać bioder do przodu. Należy także unikać sztucznej artykulacji i grymasów<sup>12</sup>.

Proponuję przykładowe ćwiczenie rozluźniające postawę: oprzyj się o ścianę (głową, łopatkami, pośladkami, piętami), podczas wypowiedzania od dołu do góry tekstu zwalniaj kolejno punkty podparcia; głowa na końcu - opieraj się głową. Ćwiczenie na uaktywnienie mięśni przepony i brzucha: stań w lekkim rozkroku, podnieś się do góry na palcach a następnie energicznie opadaj na całe stopy, wypowiadając wyrazy lub sylaby.

**Ćwiczenia oddechowe** poprawiają lub usprawniają pracę aparatu oddechowego a także wspomagają poprawną i skuteczną realizację innych zadań<sup>13</sup>. Ćwiczenia oddechowe można realizować w pozycji stojącej, siedzącej, leżącej. Należy zwrócić uwagę na oddech statyczny (gdy nie mówimy oddychamy nosem) i dynamiczny (w trakcie mówienia wdech wykonujemy przez nos i usta). Wśród typów

---

<sup>11</sup> Szerzej: I. Styczek, *Badanie i kształtowanie sluchu fonematycznego*, Warszawa 1982.

<sup>12</sup> Por. B. Tarasiewicz, *Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do nauki emisji głosu*, Kraków 2003; J. Sipowicz, *Ja i mój głos*, Brzezia Łąka 2009.

<sup>13</sup> Por. A. Suchanek, *Powszechnie kształcenie głosu jako problem pedagogiczny*, Katowice 1989; J. Stadnicka, *Terapia dzieci muzyką, ruchem i mową*, Warszawa 1998; L. Barańska-Grabara, A. Fredyk, B. Kowalik, *Trening oddechowy w emisji głosu*, Katowice 2009.

oddychania wyróżnia się: **oddychanie brzuszne** (wadliwe - wdech poprzez pracę mięśni brzucha, mięsień przepony przesunięty w dół, brak aktywności mięśni międzyżebrowych i rozszerzenia klatki piersiowej), **oddychanie przeponowo-żebrowe** (pełne, prawidłowe - równowaga aktywności mięśni żeber i pasa brzusznego, niskie położenie przepony i jej napięcie, co umożliwia pobranie dużej ilości powietrza oraz kontrolę fazy wydechu), **oddychanie piersiowe** (wadliwe - wdech poprzez pracę mięśni klatki piersiowej, przesunięcie klatki do przodu, płytki wdech i brak lub mała aktywność mięśni przepony). Zdaniem Józefy Zając metody samoregulacji, wpływania na rytm oddechów, od tysięcy lat były przedmiotem wschodnich technik samodoskonalenia<sup>14</sup>. Zgodnie z najstarszym chińskim religijnym przekazem z VI w. p.n.e.: Podczas oddychania należy tak postępować:

Zaczerpnąć powietrza, aby się nagromadziło.

Kiedy się nagromadzi, rozszerzy się.

Kiedy się rozszerzy, przejdzie w dół.

Kiedy zejdzie w dół, oddech uspokoi się.

Kiedy się uspokoi - stanie się mocny<sup>15</sup>.

**Ćwiczenia fonacyjne, zwane głosowymi** zmniejszają lub zwiększają napięcia mięśni krtani, gardła, regulują natężenie głosu, wypracowują miękkie nastawienie głosu, ułatwiają osiągnięcie odpowiedniej wysokości głosu w trakcie mówienia.

**Ćwiczenia relaksacyjne.** Czas relaksu zależy od wydolności psychoruchowej człowieka, intensywności zajęć, zapotrzebowania na wypoczynek. Najczęściej w praktyce proponowany jest relaks oddechowy, trening autogenny (m.in. W. Schulza)<sup>16</sup>, progresywna relaksacja mięśni Edmunda Jacobsona<sup>17</sup>. Inną propozycją dla relak-

---

<sup>14</sup> J. Zając, *Oddech - dialog umysłu z ciałem. Kreatywna funkcja technik oddechowych w ekspresji aktora. Przegląd wybranych metod*, „Zeszyty Naukowe PWST w Krakowie” 2014, nr 6, s. 144.

<sup>15</sup> P. Elling, A. Schneider, *Terapia oddechowa*, Warszawa 2002, s. 16.

<sup>16</sup> Por. ćwiczenia relaksacyjne dla dzieci, które proponuje Janina Stadnicka w publikacji: *Terapia dzieci muzyką, ruchem i mową*, Warszawa 1998, s. 178-179.

<sup>17</sup> *Techniki relaksacyjne*, <http://relaksacja.pl/Relaksacyjne> [dostęp: 29.12.2019];

su głosowego mogą być elementy techniki Moshea Feldenkraisa<sup>18</sup> Metoda dotyczy poznania, rozwoju , świadomości własnego ciała poprzez ruch. Ćwiczenia dotyczą sposobów poruszania się, świadomego kontrolowania własnego ciała np. - rozciąganie mięśni powoli i delikatnie, kołysanie miednicą w przód i tył, obracanie, patrzenie w górę, w dół, na boki, ręka na skroni, pochylanie głowy w bok, ruchy miednicy z głową podpartą. Technika Aleksandra<sup>19</sup> ułatwia eliminowanie symptomów złych emocji, napięć, pomaga świadomie przywracać stan swobody, sprężystości mięśni, ożywiać stan psychofizyczny człowieka.

Pomocne mogą być także: wizualizacja, harmonia własnych uczuć, zdolność logicznego rozumowania, równowaga między napięciem a podświadomością, skupienie się na własnym ciele, odkrywanie własnego ja<sup>20</sup>. Współcześnie coraz modniejsze staje się czytanie szeptem książek. Zjawisko ASMR<sup>21</sup> to propozycja odreagowania i wykorzystania szeptu, różnych odgłosów akustycznych niezbędnych w relaksie człowieka.

**Ćwiczenia artykulacyjne** usprawniają ruchome artykulatory:

---

*Trening autogeny*, [http://pl.wikipedia.org/wiki/Trening\\_autogeny](http://pl.wikipedia.org/wiki/Trening_autogeny) [dostęp: 29.12.2019]; *Metoda reedukacji psychofizycznej Fredericka Matthiasa Alexandra*, <http://www.technika-alexandra.pl/>[dostęp: 29.12.2019].

<sup>18</sup> J.Paszowski, *Metoda Feldenkraisa: 55 krótkich lekcji ruchowych*, Warszawa 2007.

<sup>19</sup> Szerzej: D. Kędzior, *Technika Alexandra*, Warszawa 1993

<sup>20</sup> Por. S. Nakkach, V. Carpenter, *Uwolnij swój głos. Przebudź się do życia poprzez śpiew*, przekład: B. Pierga, Barczewo 2016. Publikacja zawiera ciekawe propozycje ćwiczeń głosowych zaczerpnięte z różnych kultur i tradycji. Autorki proponują metody poznawania właściwości głosowych człowieka na płaszczyźnie fizycznej, psychicznej i duchowej (np. praca z oddechem, śpiewna intonacja, medytacje, improwizacje wokalne itp.). Mitchell L. Gaynor, doktor nauk medycznych uważa, że „lektura tej książki jest radosnym przypomnieniem, że wszyscy urodziliśmy się z potencjalnym instrumentem muzycznym: głosem. Posiada on naturalny odruch eksploracji i ekspresji, doskonalenia i przedstawiania, transcendencji i uzdrawiania. Głos ma moc łączenia ciała, wewnętrznego: „ja” i świata zewnętrznego” (tamże, s. 14). Zaletą książki jest dodatek dostępnych do ściągnięcia cyfrowych ścieżek dźwiękowych towarzyszących proponowanym ćwiczeniom głosowym.

<sup>21</sup> ASMR, [asmr.info.pl](http://asmr.info.pl) [dostęp: 12.02.2020].

język, wargi, podniebienie miękkie, żuchwę; usprawniają koordynację ruchową w zakresie aparatu artykulacyjnego. Ćwiczenia narządów mowy są przedłużeniem ćwiczeń oddechowych na czynności warg, języka, żuchwy, mięśni policzkowych, podniebienia miękkiego.

Izabela Jeżowska, autorka metody wyzwolenia głosu poprzez ruch, wskazuje co można zrobić, *by uwalniany w sposób naturalny za pomocą ruchu głos, brzmiał jak najlepiej*. Rozpocząć należy od poznania swojego ciała i głosu - czy raczej głosu w ciele, tzn. wypracować i ugruntować indywidualną, optymalną barwę i wysokość głosu, wydobyć największe bogactwo alikwotów, uzyskać klarowność, czystość samogłosek, posługiwać się prawidłowym oddechem, nabyć umiejętność słuchania i słyszenia oraz wychwytywania błędów. Następnie skupić się na zwiększeniu potencji i możliwości głosowych (wzmocnić rezonans, rozszerzyć skalę, zwiększyć siłę napięcia głosu, rozwinąć możliwości dynamiczne, rozszerzyć palety barw i efektów specjalnych głosu, nabyć umiejętność stosowania charakterystycznej barwy głosu i efektów dźwiękowych - szept, krzyk, chryпка, zwiększyć wytrzymałość aparatu głosowego). Wszystkie te zabiegi prowadzą w efekcie do redukcji napięć i blokad w organizmie podczas emisji dźwięków oraz korekty nieprawidłowości i wad (we współpracy ze specjalistami, np. fizjoterapeutą czy logopedą)<sup>22</sup>.

Świadome posługiwanie się głosem przyczynia się do pełniejszego rozwoju osobowości w sferze emocjonalnej, motorycznej, społecznej. Głos może stanowić psychologiczną i kulturową platformę, będącą bazą w codziennym funkcjonowaniu człowieka. Prowadząc dialog z innymi ludźmi rozwijamy swoje kompetencje społeczne, otwieramy się na świat i estetyczne otoczenie. Doświadczenia emocjonalne głosu wspomagają pamięć, wspomnienia, nadają kierunek osobistej historii.

## Głos w opiniach studentów kierunków pedagogicznych

Niektórzy studenci nie uświadamiają sobie jak cenny jest ich głos. Dopiero kiedy poznają pierwsze zasady emisji i higieny głosu

---

<sup>22</sup> I. Jeżowska, *Ruch a wyzwolenie głosu - czy kultura fizyczna może pomóc w kulturze słowa*, „Zeszyty Naukowe PWSZT w Krakowie” 2014, s. 118-128.



zaczynają zwracać większą uwagę na własną dykcję i komunikowanie się z innymi. W trakcie zajęć omawiane są zagadnienia z podstaw anatomii głosu, psychologii głosu, dotyczące stresu, tremy podczas wystąpień publicznych, autoprezentacji, diety i głosu, relaksu, treningów głosowych a przewodnim tematem jest: GŁOS TO CZŁOWIEK. Najwięcej uwag i śmiechu jest przy „Lingwołamańcach”. Zdaniem Magdaleny Gawrońskiej

posługiwanie się dźwięczną, poprawną i wyraźną mową to umiejętność bardzo trudna i skomplikowana, wymagająca zarówno wiedzy teoretycznej, jak i wielu systematycznych ćwiczeń, doskonalących nie tylko piękno i estetykę głosu, ale także, co należy podkreślić z całym naciskiem, jego wytrzymałość<sup>23</sup>.

Mirosław Kisiel uważa, że główne cele kształcenia głosu przyszłych nauczycieli powinny koncentrować się na:

- celu poznawczym (uzyskiwanie wiedzy o budowie aparatu głosowego, zjawisk fizjologicznych związanych z tworzeniem głosu, jego emisją, zaburzeniami, odbiorem i higieną),
- celu kształcącym (koncentruje się na opanowaniu umiejętności prawidłowego operowania głosem, jego ustawieniu oraz uzyskaniu naturalnych nawyków fonacyjnych, artykulacyjnych i dykcyjnych);
- celu wychowawczym (odnosi się do wypracowania pewnego modelu zachowania, opartego na pielęgnacji i propagowaniu głosu eufonicznego, dbałości o poprawną wymowę i czystość języka polskiego, jak również utrwaleniu postawy prozdrowotnej w zakresie higieny głosu);
- celu profilaktycznym (ukierunkowany jest na uświadomienie zainteresowanym potrzeby troski o głos, wypracowanie nawyku i umiejętności pracy nad własnym głosem i utrzymanie jego funkcjonowania w dobrej kondycji);
- celu rehabilitacyjnym (związany jest z rozpoznaniem i usuwaniem zaburzeń głosotwórczych, zastosowaniem metod skutecznych w korekcie emisji głosu i powrót do optymalnego działania)<sup>24</sup>.

---

<sup>23</sup> M. Gawrońska, *Podstawy wymowy i impostacji głosu*, Wrocław 2001, s. 17.

<sup>24</sup> M. Kisiel, *Emisja i higiena głosu w pracy dydaktyczno-wychowawczej nauczyciela*, Dąbrowa Górnicza 2012, s.217-218

## Założenia badawcze

Celem podjętych badań o charakterze pilotażowym z zakresu emisji głosu było ustalenie (na przykładzie analizy swobodnych wypowiedzi pisemnych) jak studenci kierunków pedagogicznych (pedagogika specjalna, logopedia, pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna, arteterapia, pedagogika opiekuńczo-wychowawcza i resocjalizacja z profilaktyką społeczną) postrzegają swój głos, jego potencjał, czy świadomie dbają o jego jakość i profilaktykę. Badania zostały przeprowadzone w 2019 r. Wzięło w nim udział 80 studentów I roku w wieku 19-24 lat, w tym większość kobiet. Należy podkreślić, że na realizację przedmiotu na kierunkach pedagogicznych przeznaczają się tylko 15 godzin zajęć, a ich celem jest wykształcenie prawidłowych nawyków posługiwania się narządem mowy oraz wyposażenie w wiedzę z zakresu funkcjonowania i patologii narządu mowy<sup>25</sup>.

## Wybrane opinie studentów na temat: „Głos w moim życiu”

W ramach problematyki higieny głosu omawialiśmy niedyspozycje gardła i górnych dróg oddechowych, skupialiśmy uwagę na domowych sposobach np. płukaniu gardła szalwią, osoloną wodą, naparem z rumianku lub tymianku; przy uporczywym kaszlu: sok z cebuli, płukanka z czerwonych buraków z łyżką octu winnego lub jabłkowego, siemię lniane z dodatkiem miodu, syrop z nasion kopru włoskiego, sok z cytryny i oliwą z oliwek, imbiru, wdychanie i zjedanie chrzanu itp. Bardzo ważne jest nawodnienie organizmu (woda, soki, ziołowe herbatki) i ciepłe okłady. Przed każdym wystąpieniem, lekcją należy wprowadzić rozgrzewkę narządu mowy.

## Oto kilka wypowiedzi studentów na temat głosu:

- Mój głos jest raczej ciepły. Mam częste infekcje gardła a więc nie jest on do końca taki jaki powinien być. Jest raczej zachrypnięty a wtedy wspomagam się lekami i syropami na gardło, które nie zawsze pozwalają mi wrócić do normalnego dźwięku... Myślę, że

---

<sup>25</sup> Za B. Tarasiewicz, *Głos-emisja, higiena, terapia*, [w:] *Muzyka-edukacja-terapia. Przekraczanie barier*, red. J. Fyk, A. Łuczak, Zielona Góra 2010, s. 59, Dz.U 2004; D. Dąbrowska, A. Dziwińska, *Emisja głosu - wybrane zagadnienia- skrypt dla studentów*, Wałbrzych 2005;

- potrafię sterować swoim głosem. Gdy pojawił się przedmiot emisja głosu - zaczęłam bardziej skupiać się nad każdym wypowiadanym słowem (Marta, lat 24,).
- Mój głos. Szczerze mówiąc, nie uważam swojego głosu za ładny, według mnie nie ma zbyt przyjemnego tonu i często mówię trochę za nisko. Jednakże wielu znajomych przyznaje, że potrafię z siebie wydobyć zarówno niskie, jak i bardzo wysokie tony, często naprawdę donośne. Niestety nie idzie to w parze z ładnym śpiewem... Dzięki zajęciom z emisji głosu poznałam podstawowe zasady funkcjonowania głosu, jak zadbać o swój głos i zauważyłam, że lepiej ćwiczyć wprawki emisyjne wspólnie z grupą niż indywidualnie (Katarzyna, lat 23,).
  - Od pewnego czasu, dokładnie od czasu rozpoczęcia stażu w przedszkolu, zauważyłam, że mój głos niknie wśród dziecięcego zgiefku. Jest dziecięcy, delikatny i muszę zacząć nad nim pracować. Żałuję, że nie jest piękniejszy, mocniejszy, ponieważ bardzo lubię śpiewać. Nie staram się specjalnie o niego dbać. Kiedyś, przez 8 lat uczęszczałam do chóru szkolnego i tęsknię za tym czasem. Brakuje mi prób, nauki nowych utworów i uczestnictwa w różnych konkursach, gdzie mogłam podziwiać głosy wszystkich uczestników. Zajęcia z emisji, szkoda, że tak krótko, pomogły mi uwierzyć w siłę mojego głosu (Klaudia, lat 22).
  - Uwagę na moim głosie skupiłam dopiero na przedmiocie emisja głosu. Lubię mój głos zwłaszcza rano, kiedy się budzę i jestem wypoczęta. Mam wrażenie, że rano barwa mojego głosu jest najpiękniejsza. Jestem uodporniona, więc nie choruję często. Z przeziębieniem radzę sobie, pijąc mleko z miodem a w ostateczności idę do lekarza i biorę lekarstwa. Mam dość niski, wyrazisty oraz ciepły głos. Jak jestem zadowolona mam wyższy głos, jak jestem smutna mam załamany głos... (Marta, lat 24).
  - Mój głos mnie odmładza. Jest nieprzyjemny kiedy krzyczę. Lubię sobie posłuchać pięknych głosów, choć czasami mam problem ze zrozumieniem gdy odbieram rozmowy z telefonu, który zniekształca głos. Mój głos brzmi ładnie, gdy jestem pewniejsza siebie, wyspana. Brzmi ładnie, gdy śpiewam po cichu. Gdy śpiewam głośno jest nieprzyjemny. Rzadko zwracam uwagę na mój głos. Na zajęciach z emisji głosu, gdzie panowała przyjemna atmosfera, skupiłam

- uwagę na ćwiczeniach oddechowych i artykulacyjnych, obserwo-  
wałam zaangażowanie koleżanek (niektóre miały wady wymowy  
a chcą być nauczycielkami najmłodszych dzieci ) (Patrycja, 21 lat).
- Mój głos jest rano zachrypnięty ale mocny, a wieczorem jest spo-  
kojny. Uwagę na to, że mój głos jest najważniejszym instrumentem  
zwróciłam dopiero po zajęciach emisji głosu. Gdy jestem chora  
piję syropy, biorę tabletki na gardło oraz piję dużo herbaty. Mój  
głos brzmi jakbym mówiła przez nos i jest niski. Gdy jestem we-  
soła mój głos jest piskliwy. Uważam, że zajęcia z emisji głosu po-  
winny trwać dłużej aby skutecznie pracować nad sztuką mówienia  
i śpiewania (Nicola, 25 lat).

Warto podkreślić, iż nadmierne przyjmowanie leków: rozszerzają-  
cych naczynia krwionośne, hormonalnych, przeciwalergiczných, od-  
wadniających itp. niekorzystnie może wpływać na kondycję głosową.  
Niekorzystne są również stany alergiczne dróg oddechowych, które  
mogą być przyczyną niewydolności związanej z problemami choro-  
bowymi śluzówki. Podobnie układ nerwowy wegetatywny, kontrolu-  
jący wydzielanie śluzówki, może mieć istotny wpływ na sprawność  
głosową. Stresujące sytuacje mogą ujawniać drżenie głosu, drgania  
mięśni, osłabiać kondycję człowieka. Zaleca się aktywny wypoczy-  
nek, zdrową dietę<sup>26</sup>. Cytryna i miód stanowią idealne remedium na  
przesuszone, bolące gardło. Zaleca się: jeżówkę, propolis, dzięgiel  
(szczególnie na przeziębienia), lukrecję, kardamon i in. W zakresie  
higieny głosu należy unikać stresu, infekcji, hałasu, zapylenia, prze-  
ciągnięć, utrzymywać dobrą kondycję psychofizyczną, w pracy nato-  
miast dbać o ekonomiczny rozkład zajęć i o mikroklimat pomiesz-  
czenia (wilgotność, temperatura - do 21st. C). Warto też pamiętać  
o nawadnianiu organizmu, zwłaszcza w suchych i małych pomiesz-  
czeniach, unikaniu zimnych, gazowanych napojów, alkoholu. Nie na-  
leży mówić monotonnym głosem lub zbyt agresywnym tonem. War-  
to stosować pauzy podczas wypowiedzi (pauza logiczna- segmentuje  
wypowiedź, pauza psychologiczna jest ważnym środkiem ekspresji).  
Pozwólmy odpocząć swojemu głosowi.

---

<sup>26</sup> Szerzej: *Choroby zawodowe*, red. K. Marek, Warszawa 2001; M. Śliwińska-Ko-  
walska., E. Niebudek-Bogusz, *Rehabilitacja zawodowych zaburzeń głosu: poradnik dla  
nauczycieli*, Łódź 2009; S. Kubiak, B. Wiskirska-Woźnica, G. Demenko *Zarys higieny  
narządu głosu*, Włocławek 2006.

- Osobiście nie lubię swojego głosu. Jak dla mnie jest zbyt niski. Może dlatego, że nie przywiązywałam uwagi do higieny mojego głosu. Wiem, że moje możliwości akustyczne są bardzo dobre. Dzięki zajęciom z emisji głosu zaczęłam zwracać uwagę na mój głos. Korzystać z uwag dotyczących pożywienia, które nie podrażnia moich strun głosowych (omawialiśmy problem „dieta a głos”). Potrzebuję dłuższej pracy nad moim głosem, aby uzyskać maksimum tego co chcę osiągnąć. Zajęcia z emisji głosu powinny trwać dłużej aby ćwiczyć praktycznie głos. Chciałabym także nauczyć się śpiewać, ponieważ nie jest to mój atut, raczej wstydzę się to robić. Wiem, że to wszystko ułatwić może mi pracę w zawodzie nauczyciela przedszkola (Karolina, 24 lata).
- Mój głos jest altem o niskiej barwie. Gdy jestem zmęczona lub zestresowana głos jest cichy i zachrypnięty. Jest on dla mnie bardzo cennym instrumentem od zawsze, ponieważ od dziecka lubię śpiewać. Jest też ważny dla przyszłego zawodu nauczyciela. Gdy jestem chora lub gdy jest suche powietrze lecę się poprzez inhalację, kisiel, piję herbatę rumiankową, stosuję tabletki do ssania. Na zajęciach z emisji zainteresowały mnie przede wszystkim atrakcyjne ćwiczenia usprawniające mowę i śpiew a także relaksujące dla głosu. Wiem, że muszę zadbać o kondycję mojego głosu i pracować nad oddechem (Klaudia 26 lat).

Rafał Majzner uważa, że młodzież ma trudności z opanowaniem toru oddechowego oraz prawidłowym atakiem dźwięku. Wśród przyczyn podaje:

- złe nawyki wokalne - proponowanie w środkach masowego przekazu złej emisji głosu powoduje wśród młodzieży odwzorowanie nieprawidłowych nawyków idoli. Wiąże się to przede wszystkim ze śpiewaniem w jednym rejestrze głosu (piersiowym);
- złe nawyki oddechowe- brak śpiewu w szkołach, często teoretyczne lekcje muzyki, brak chórów czy zespołów wokalnych powoduje niewyrabianie nawyków oddechowych;
- niezrozumienie procesów emisji głosu- nastawienie na szybką karierę ...)<sup>27</sup>.

---

<sup>27</sup> R. Majzner, *Rola psychiki ucznia w kształceniu nawyków prawidłowej emisji głosu solowego na etapie szkoły muzycznej II stopnia* [w:] *Konteksty kultury, konteksty edukacji, wielowymiarowość kształcenia artystycznego i upowszechniania kultury*, red. L. Kataryńczuk-Mania, G. Mania, Kraków-Skarbona 2019, s.174.

- Z moim głosem czuję się dobrze. Najlepiej brzmi około godziny dziesiątej, gdy jestem już rozbudzona, po śniadaniu i w pełni gotowa do działania. Barwa mojego głosu jest ciepła i w wysokich tonach. Mówię dosyć głośno, nie jest on przygaszony. Z rana lub późnym wieczorem mój głos bywa zachrypnięty i jest nieco cichszy. Po zajęciach z emisji głosu zaczęłam pić dużo więcej wody z rana. Do tej pory piłam herbatę, która jak się okazało może wysuszać struny głosowe i wpływać niekorzystnie na brzmienie mojego głosu. Podczas zajęć emisyjnych podobały mi się gry głosowe - każdy z nas starał się wykonywać je precyzyjnie (Izabela, 21 lat).
- Nie lubię słuchać swojego głosu na nagraniach, przeraża mnie myśl, że ludzie słyszą mnie tak, jak ja siebie na wspomnianych nagraniach. To przekonanie często do mnie wraca i czasami czuję się skrępowana, gdy poznaję kogoś i rozmawiamy po raz pierwszy. Wiem jednak, że głos to moje najważniejsze narzędzie w każdej sytuacji, w której dochodzi do interakcji z innymi. Mój głos brzmi różnie w różnych okolicznościach i o różnej porze dnia. Nie lubię występować publicznie. O higienie i innej pracy narządów głosowych nie pamiętam każdego dnia, chociaż dużo dyskutowaliśmy podczas zajęć z emisji głosu. Głos uznaję za pewniak - coś co jest zawsze i wszędzie. Przypomina nam się wówczas gdy tracimy brzmienie, pojawia się nagle chrypka lub przestaje brzmieć. W zawodzie nauczyciela głos jest bardzo ważny i by nie zniszczył go doszczętnie - warto zapamiętać uwagi przekazywane nam na przedmiocie jakim jest emisja głosu (Martyna, 24 lata).
- Mój głos jest dla mnie narzędziem do komunikacji ze społecznością, ludźmi. Będzie też moim narzędziem pracy, gdy zostanę już nauczycielką wychowania przedszkolnego. Lubię swoją barwę głosu lecz wolałabym żeby był on trochę mocniejszy. W sytuacji gdy mam problemy z bólem gardła sięgam po tabletki, lecz w ostateczności. Wcześniej próbuję sobie pomóc piciem herbaty owocowej z miodem. W różnych sytuacjach mój głos ulega zmianie. W sytuacji gdy się denerwuję mój głos jest drżący, często też ciężko mi się uspokoić. Wtedy wypowiedziane przeze mnie zdania są nieskładne. Natomiast gdy jestem radosna, szczęśliwa mój głos jest bardziej piskliwy i wyższy w tonie. Gdy jestem smutna mój głos jest łamiący i niski. Na zajęciach podobały mi się przykłady ćwiczeń usprawniających ekspresję wokalną oparte na elementach dramy,

np. „nadmuchane zabawki”, „zakłęty krąg” (artykułowaliśmy głosem samogłoski i sylaby (Magda, 20 lat).

- Głos jest dla mnie narzędziem, dzięki któremu mogę porozumiewać się z ludźmi. Stanowi on podstawę tego, że mój dzień jest bardzo kolorowy. Głosem wyrażam swoje emocje, poinformować mogę dzięki niemu jak się czuję, co myślę... Mój głos jest delikatny, bardzo go lubię. Jest ponadczasowym instrumentem, który tak jak inne namacalne instrumenty może się zepsuć. W sytuacji kiedy moje gardło jest chore, staram się pić napoje w temperaturze pokojowej, jeść zdrowe posiłki, ponieważ one też bardzo wpływają na stan naszego głosu. Każdego ranka mój głos jest wypoczęty, wesoły, natomiast wieczorem zachrypnięty, zmęczony. Na zajęciach mówiliśmy dużo o higienie głosu, ale nie zawsze myślałam o tym (Natalia, 22 lata).
- Głos jest dla mnie wydobywanym dźwiękiem. Musimy o niego dbać. Na to jaki mamy głos nie mamy wpływu. Niektórzy mają mocniejszy, inni cieńszy. ...podały mi się ćwiczenia emisyjne w zakresie skutecznych i sugestywnych wypowiedzi, improwizacje głosowe na dowolny temat itp. (Magdalena, 23 lata).
- Głos jest dla mnie bardzo ważnym narzędziem, dzięki niemu mogę porozumiewać się z innymi. Dopiero od początku nauki emisji głosu uświadomiłam sobie jak ważny jest w moim życiu, jak należy o niego dbać, jak poprawnie się nim posługiwać. Głos umożliwia nam mówienie, śpiewanie. Jest to pewnego rodzaju dźwięk wytwarzany. Podoba mi się jak ktoś mówi wyraźnie i powoli. Od pewnego czasu zaczęłam zwracać uwagę na mój głos w różnych sytuacjach. Gdy znajduję się w sytuacji stresującej, mój głos drży i jest niewyraźny, cichy. W otoczeniu bliskich i znajomych potrafię mówić wyraźnie, spontanicznie oraz głośno. Staram się dbać o szybkość wypowiedzania słów. Piję wodę gdy mam uczucie chryplki w głosie (Dominika, 24 lata)<sup>28</sup>.
- Bez głosu nie mogłabym funkcjonować w życiu, byłabym wykluczona ze społeczeństwa. Głos daje mi pewność siebie... Preferuję

---

<sup>28</sup> Higiena głosowa to sztuka obchodzenia się z głosem, jego pielęgnacja. Należy zwrócić uwagę na zapewnienie mikroklimatu pomieszczenia, unikanie hałasów, sytuacji stresogennych, infekcji, zmęczenia, utrzymanie sprawności fizycznej, zaprzestanie palenia papierosów, zadbanie o odpowiedni plan pracy w szkole (por. L. Kataryńczuk-Mania, *Emisja głosu w pracy nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej...*op.cit., s. 59)

- ciepłą barwę głosu u innych ludzi, ponieważ te barwy uspokajają mnie i relaksują. Bardzo cieszę się, że uczestniczyłam w praktycznych zajęciach z emisji głosu, większość ćwiczeń oddechowych, artykulacyjnych, relaksacyjnych wykorzystam w codziennym funkcjonowaniu (Ewelina, 20 lat).
- Głos jest dla mnie narzędziem do porozumiewania się z innymi, narzędziem do wyrażania swoich potrzeb. Jest ważnym instrumentem w życiu codziennym, ponieważ pozwala mi komunikować się z otoczeniem. Obok głosu ważna jest komunikacja niewerbalna, która wyraża to, czego nie mówi lub nie chce powiedzieć głos. Sposobami na profilaktyczną ochronę narządów głosowych jest częste picie wody, wietrzenie pomieszczeń, w których przebywam, unikanie nadmiernej ekspozycji głosu (nie krzyczę, gdy nie potrzeba), unikanie używek (papierosów). Preferuję niskie głosy, które uspokajają, powodują, że czuję się bezpiecznie (Izabela, 25 lat).
  - Od początku zajęć z emisji głosu zaczęłam bardziej dbać o swój głos. Wcześniej nie zwracałam uwagi, że głos jest moją siłą i należy bardzo o niego dbać. Dzięki zajęciom zwróciłam na niego uwagę. Dowiedziałam się, jak należy o niego dbać. Od pierwszych zajęć starannie zaczęłam go oszczędzać i nie krzyczeć. Regularnie nawilżam gardło. Jeżeli czuję, że zaczyna ono mnie boleć staram się bardzo uważać. Zazwyczaj piję ciepłe mleko z miodem, albo zażywam specjalnych tabletek. Podczas gdy jestem zestresowana mój głos jest cichy, nieśmiały, bez mocy. Natomiast gdy jestem pewna co mówię, mój głos jest mocny - pewny siebie. Mam w miarę wysoką barwę głosu, dlatego gdy się zdenerwuję zaczynam piszczeć oraz donośnie krzyczę przez co mój głos jest w gorszym stanie.... Nie potrafię śpiewać, ponieważ fałszuję a mój głos denerwuje niektórych. Nie lubię słuchać swojego głosu na nagraniach, zawsze jest mi wstyd. Jestem zadowolona z zajęć z emisji głosu, chociaż uważam, że 15 godzin to za mało. Wiem jak będę postępować w przyszłości (Ada, 23 lata).

Na podstawie uzyskanego materiału należy stwierdzić, iż przedmiot *emisja i higiena głosu* jest bardzo ważny w życiu każdego człowieka. Opinie studentów są jednoznacznie pozytywne, a u niektórych przedmiot wywołał świadome refleksje i pilną potrzebę dbania o własny głos a w przyszłości także głos uczniów, podopiecznych.



Z wypowiedzi badanych wynika, że emisja głosu powinna być ważnym przedmiotem nauczania i trwać dłużej niż 15 godzin. Istotną rolę pełnią takie ćwiczenia emisyjne, gdzie praktyka zależna jest od funkcji narządu słuchowego, oddechowego, głosowego, artykulacyjnego, rezonansowego i nerwowego. Wiele wypowiedzi dotyczyło świadomego posługiwania się głosem i dbania o głos. Zaangażowane osoby postanowiły nadal ćwiczyć swój głos aby służył im przez całe życie i przestrzegać zasad higieny głosu. Wstępne rozpoznanie zjawiska wskazuje na pilną potrzebę pogłębiania badań nad emisją i higieną głosu, szczególnie w trosce o nauczycieli. Jak podkreśla Bogumiła Tarasiewicz

Student oczekuje gotowej recepty, informacji, wiedzy, która w sposób bezpośredni przełoży się na jego kondycję głosową... Najważniejsze są odczucia praktyczne i zdobywanie poprawnych nawyków fonacyjnych, oddechowych czy artykulacyjnych. A na to potrzeba sporo czasu i znacznego osobistego zaangażowania<sup>29</sup>.

## Podsumowanie - głos jako czynnik jakości życia

Co może głos? Może korzystnie wpływać na jakość życia człowieka, wzmacniając jego poczucie witalności, świadomości ciała, pracy mózgu, sensownego działania, stwarzając możliwości wspólnoty i przynależności kulturowej. Walory głosu znane są z przekazów starożytnych autorów a współcześnie jawią się jako ważny środek komunikacji czy przekazywania informacji.

W drugiej połowie XX wieku skupiono uwagę w pracach naukowych na głosie, jego kształceniu i terapii. Warto podkreślić, iż prace te mają charakter interdyscyplinarny i dotyczą między innymi: fizjologicznego obrazu procesu głosotwórczego, mechanizmu krtani, badania słuchu, akustyczno-fizjologicznej charakterystyki toru rezonansowego, mechanizmu i fizjologii oddychania, integracji kompetencji głosowych człowieka z jego kondycją psychofizyczną. W pracy nad głosem ważna jest systematyczna praca nad koordynacją głosotwórczą. Dotyczy ona np. postawy, swobody oddechowej, wyzwolonych rejestrów, ruchliwości głosowej, skali głosu, wyrazistości słowa, dynamiki, wolumenu, wibracji. Istotną rolę w pracy

---

<sup>29</sup> Por. Tarasiewicz *Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do nauki emisji głosu*, Kraków 2003, s. 103; s. 59-60.

z głosem i nad głosem pełnią: obiektywna diagnoza i konsultacje foniatryczne, neurologiczne, psychologiczne, logopedyczne oraz doskonalenie wiedzy emisyjnej, lingwistycznej, artystycznej, medialnej (por.: R. Majzner, B. Tarasiewicz, J. Chaciński i K. Chacińska, P. Szymański i in.).

Predyspozycje głosowe odnoszą się do umiejętności naśladowania dźwięków i głosów. Aby były one coraz lepsze należy doskonalić, przez wykonywanie ćwiczeń głosowych, wyrazistość mowy, precyzję intonacji, poczucie rytmu, wrażliwość na barwę i wysokość dźwięku, sposób artykulacji, kreację artystyczną, inwencję twórczą i od-twórczą.

Praca nad głosem to przecież praca nad sobą:

- ukorzenie - stabilnie stoję w sali podczas zajęć i zaczynam pewniej stać w życiu,
- niwelowanie napięć w ciele - zdrowie zaczyna wracać do normy,
- otwarty głos - łatwiej wyrażam swoje potrzeby i pragnienia,
- wystąpienia i prezentacje - buduję zaufanie do siebie i swoich możliwości,
- kontakt z przyjazną i pozytywną grupą- wraca zaufanie do innych ludzi i świata<sup>30</sup>.

Medium głosowe wymaga od każdego człowieka pracy nad głosem, zaangażowania, działań kompleksowych, obejmujących szeroką wiedzę z zakresu emisji i higieny głosu, systematyczności, umiejętności i praktyki. Praca nauczyciela nad głosem to: samoocena własnego głosu, ocena innych osób, estetyki mowy, przyczyn problemów głosowych, codziennej aktywności głosowej i dobrej kondycji psychofizycznej, zdrowego stylu życia. Należy zawsze pamiętać, że głos to nasze podstawowe narzędzie pracy i nasz wizerunek.

Bóg cię szanuje, gdy pracujesz, ale kocha cię gdy śpiewasz.

GIBRAN

## Bibliografia

Barańska-Grabara L., Fredyk A., Kowalik B., *Trening oddechowy w emisji głosu*, Katowice 2009.

---

<sup>30</sup> M. Majdak, *Terapeutyczne aspekty zajęć z emisji głosu*, „Zeszyty Naukowe PWST w Krakowie” 2014, z. 6, s. 95; Autorka artykułu przytacza refleksje słuchaczy studiów podyplomowych: Kształcenie Głosu i Mowy w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie.

- Bednarek J., *Ćwiczenia wyrazistości mowy*, Bydgoszcz 2003.
- Bińkuńska E., *Emisja głosu mówionego*, Bydgoszcz 2012.
- Bubicz-Mojska A., *Głos ludzki jako żywy instrument*, Lublin 2007.
- Burzyńska H., Czaplinska J., *Głos dziecka i jego kształcenie w grupach wczesnoszkolnych*, Olsztyn 1997.
- Chaciński J., Chacińska K., *Podstawy emisji głosu w procesie kształcenia nauczycieli muzyki*, Słupsk 1999.
- Choroby zawodowe*, red. K. Marek, Warszawa 2001.
- Ciecierska-Zajdel B., *Trening głosu*, Warszawa 2012.
- Collins A., *Mowa ciała*, Warszawa 2002.
- Dąbrowska D., Dziwińska A., *Emisja głosu - wybrane zagadnienia*, Wałbrzych 2005.
- Deleżyński J., Jagiełłowicz A.B., Walczak-Deleżyńska M., *Siła Twojego głosu*, t. 1, Wrocław 2018.
- Detz J., *Sztuka przemawiania. Nie co mówić, ale jak mówić*, Gdańsk 2003.
- Dewhurst-Maddock O., *Terapia dźwiękiem. Jak osiągnąć zdrowie poprzez muzykę i śpiew*, Białystok 2001.
- Emisja głosu: struktura, funkcja, diagnostyka, pedagogizacja*, red. Z. Pawłowski, Warszawa 2008.
- Galewska-Kustro, E. i W. Szajkowski, *Wierszyki ćwiczące języki czyli rymowanki logopedyczne dla dzieci*, Warszawa 2015.
- Gałęska-Tritt J., *Dzieci lubią śpiewać a my razem z nimi*, Poznań 2007.
- Gawrońska M., *Podstawy wymowy i impostacji głosu*, Wrocław 2001.
- Głos narzędziem pracy: poradnik dla nauczycieli*, red. M. Śliwińska-Kowalska, Łódź 1999.
- Janiec A., „Mówię więc żyję...”, „Blżej Przedszkola” 2008, nr 9.
- Jeremus A., „Terapia” dźwiękiem w pedagogice wokalne, [w:] *Profilaktyka i rehabilitacja głosu, mowy*, red. L. Kataryńczuk-Mania, I, Kowalkowska, Zielona Góra 2006.
- Kamper-Kubańska M., Wieczór E., „Słowo za słowem”. O sprawności językowej i nabywaniu kompetencji komunikacyjnych przez dzieci. *Implikacje językowo-muzyczne do pracy z dzieckiem*, Włocławek 2014.
- Kataryńczuk-Mania L., *Piosenka w usprawnianiu wymowy*, [w:] *Logopedia. Teoria i praktyka*, red. M. Młynarska, T. Smereka, Wrocław 2005.
- Kataryńczuk-Mania L., *Głos jako warsztat pracy nauczyciela - znaczenie emisji i higieny głosu*, [w:] *Profilaktyka i rehabilitacja głosu, mowy*, red. L. Kataryńczuk-Mania, I, Kowalkowska, Zielona Góra 2006.
- Kataryńczuk-Mania L., *Emisja głosu nauczyciela*, [w:] *Słownik. Kompendium wiedzy nauczyciela i rodzica*, red. K. Zajdel, M. Prokosz, Toruń 2014, s. 57-60.
- Kataryńczuk-Mania L., *Emisja głosu w pracy nauczyciela edukacji*

- wczesnoszkolnej - istotne wątki, [w:] *Pedagogika wczesnoszkolna. Uczeń i nauczyciel w zmieniającej się przestrzeni społecznej*, red. I. Kopaczyńska, M. Magda-Adamowicz, M. Nyczaj-Drąg, t. 2, Toruń 2014.
- Kataryńczuk-Mania L., Świadomość nauczycieli w zakresie aktywności głosowej i higieny, [w:] *Edukacja artystyczna - nowe wyzwania*, red. L. Kataryńczuk-Mania, Zielona Góra-Skarbona 2016.
- Kędzior D., *Technika Alexandra*, Warszawa 1993.
- Kisiel M., *Emisja i higiena głosu w pracy dydaktyczno-wychowawczej nauczyciela*, Dąbrowa Górnicza, 2012.
- Kozłowska K., *Wady wymowy możemy usunąć*, Kielce 1998.
- Kształcenie wokalne*, red. B. Tarasiewicz, Zielona Góra 2016.
- Kubiak S., Wiskirska-Woźnica B., Demenko G., *Zarys higieny narządu głosu*, Włocławek 2006.
- Kuziak M., *Sztuka mówienia*, Bielsko-Biała/Łódź 2008.
- Laskowska H., *Podstawy emisji głosu*, Bydgoszcz 2000.
- Laskowska H., *Wykorzystanie emisji głosu mówionego w edukacji*, [w:] *Profilaktyka i rehabilitacja głosu, mowy*, red. L. Kataryńczuk-Mania, I. Kowalkowska, Zielona Góra 2006
- Legieć- Matosiuk, Chaciński J., *Emisja głosu*, Słupsk 1994.
- Logopedia artystyczna*, red. B. Kamińska, S. Milewski, Gdańsk 2016.
- Łastik A., *Poznaj swój głos... twoje najważniejsze narzędzie pracy*, Warszawa 2002.
- Majdak M., *Terapeutyczne aspekty zajęć z emisji głosu*, „Zeszyty Naukowe PWST im. Ludwika Solskiego w Krakowie” 2014, Z. 6, s. 90-97.
- Majkowska M., *Podstawowe zagadnienia emisji i higieny głosu*, „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie” 2004, nr 5, s. 93-101.
- Majzner R., *Ocena wstępna emisji głosu kandydatów na nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej: komunikat z badań*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas: Pedagogika” 2016, nr 13, s. 225-235.
- Majzner R., *Głos jako istotny element w pracy nauczyciela*, [w:] *Dziecko w przestrzeni słów i znaczeń*, red. E. Kochanowska, J. Wojciechowska, Bielsko-Biała 2013, s. 85-99.
- Majzner R., *Rola psychiki ucznia w kształceniu nawyków prawidłowej emisji głosu solowego na etapie szkoły muzycznej II stopnia*, [w:] *Konteksty kultury, konteksty edukacji, wielowymiarowość kształcenia artystycznego i upowszechniania kultury*, red. L. Kataryńczuk-Mania, G. Mania, Kraków-Skarbona 2019, s. 167-180.
- Mazepa T., *Sztuka mówienia. Podstawy emisji głosu dla studentów pedagogiki i i kierunków pokrewnych*, Rzeszów 2015.
- Mikuta M., *Kultura żywego słowa*, Częstochowa 2001.

- Mitrinowicz-Modrzejewska A., *Fizjologia i patologia głosu, słuchu i mowy*, Warszawa 1963.
- Nowak J., *Piosenka w usprawnianiu wymowy dzieci z trudnościami w uczeniu się*, Bydgoszcz 1993.
- Oczkoś M., *Sztuka poprawnej wymowy, czyli o fałdowaniu i belkotaniu*, Warszawa 2007.
- Profilaktyka i rehabilitacja głosu, mowy*, red. L. Kataryńczuk-Mania, I. Kowalkowska, Zielona Góra 2006.
- Rokitiańska M., Laskowska H., *Zdrowy głos*, Bydgoszcz 2003.
- Rzepa M., *Choroby zawodowe narządu głosu wśród nauczycieli*, „Nauczyciel i Szkoła” 2010, nr 3 (48), s. 141-153.
- Schutt K., *Terapia oddechem*, Warszawa 1998.
- Siek S., *Relaks i autosugestia*, Warszawa 1986.
- Sinkiewicz A., *Kompleksowa ocena skuteczności ćwiczeń emisji głosu w profilaktyce zaburzeń głosu u nauczycieli*, Poznań 2008.
- Sipowicz J., *Ja i mój głos*, Brzezia Łąka 2009.
- Sloboda J. A., *Umysł muzyczny. Poznawcza psychologia muzyki*, Warszawa 2002.
- Śłodownik-Rycaj E., *O mowie dziecka. Jak zapobiegać powstawaniu nieprawidłowości w jej rozwoju*, Warszawa 2000.
- Sobierajska H., *Uczymy się śpiewać*, Warszawa 1972.
- Styczek I., *Badanie i kształtowanie słuchu fonematycznego*, Warszawa 1982.
- Stadnicka J., *Terapia dzieci muzyką, ruchem i mową*, Warszawa 1998.
- Suchanek A., *Powszechne kształcenie głosu jako problem pedagogiczny*, Katowice 1989.
- Szkiełkowska A., Kazanecka E., *Emisja głosu. Wskazówki metodyczne*, Warszawa 2011.
- Szymański P.A., *Wybrane zagadnienia emisji głosu w pracy pedagoga*, *Zamojskie Studia i Materiały*, 2011/nr 1, s.101-108, Wyższa Szkoła Zarządzania i Administracji w Zamościu.
- Szymański P., A., *Właściwa emisja głosu nauczyciela - warunek skutecznej komunikacji i efektywnego nauczania*, *Wychowanie Muzyczne* 2012, nr 1, s. 19-22.
- Śliwińska-Kowalska M., Niebudek-Bogusz E., *Rehabilitacja zawodowych zaburzeń głosu: poradnik dla nauczycieli*, Łódź 2009, Instytut Medycyny Pracy.
- Tarasiewicz B., *Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do nauki emisji głosu*, Kraków 2003.
- Tarasiewicz B., *Głos - emisja, higiena, terapia*, [w:] *Muzyka - edukacja - terapia. Przekraczanie barier*, red. J. Fyk, A. Łuczak, Zielona Góra 2010.
- Toczyńska B., *Zaczynij od samogłoski*, Gdańsk 2016.

- Toczyska B., *Głośno i wyraźnie. 9 lekcji dobrego mówienia*, Gdańsk 2007.
- Toczyska B., *Łamańce z dedykacją, czyli makaka ma Kama*, Gdańsk 2009.
- Toczyska B., *Sarabanda w chaszczach (Ćwiczenia samogłosek)*, Gdańsk 1997.
- Uchyla-Zroski J., *Głos mówiony i śpiewany. Z zagadnień pedagogiki muzycznej*, Piotrków Trybunalski 1998.
- Uchyla-Zroski J., *Kształcenie głosu u dzieci przedszkolnych i młodszoszkolnych - dylematy pedagogiczne i wykonawcze*, [w:] *W kręgu zagadnień edukacji artystycznej i terapii*, red. L. Kataryńczuk-Mania, Głogów 2006.
- Walczak-Deleżyńska M., *Aby język giętki był. Wybór ćwiczeń artykulacyjnych od J. Tennera do B. Toczyskiej*, Wrocław 2004.
- Walencik-Topiłko A., *Emisja głosu mówionego i śpiewanego. Oddech w mowie i śpiewie*, [w:] *Logopedia artystyczna*, red. B. Kamińska, S. Milewski, Gdańsk 2016.
- Walencik-Topiłko A., *Głos jako narzędzie, materiały do ćwiczeń emisji głosu dla osób pracujących głosem i nad głosem*, Gdańsk 2009.
- Warner T., *Umiejętności w komunikowaniu się*, Wrocław 1999.
- Weeler S., *Oddech, który leczy*, Gdańsk 2001.
- Wieczorkiewicz B., *Sztuka mówienia*, Warszawa 1977.
- Wojtyński C. J., *Emisja głosu*, Warszawa 1970.
- Wosik-Kawala D., *Podstawy emisji głosu*, Lublin 2015.
- Z zagadnień emisji głosu*, red. H. Miśka, Katowice 2015.
- Zaleska-Kręcicka M., Kręcicki T., Wierzbicka E., *Głos i jego zaburzenia. Zagadnienia higieny i emisji głosu*, Wrocław 2004.
- Zarys higieny głosu*, red. S. Klajman, Gdańsk 1975.
- Zielińska H., *Kształcenie głosu*, Lublin 2002.

### **Streszczenie**

Artykuł dotyczy problematyki związanej z poprawną emisją głosu i jego funkcjonowaniem w zawodzie nauczyciela. Autorka sygnalizuje wybrane wartości emisji głosu i ujawnia fragmenty badań pilotażowych dotyczących realizacji przedmiotu emisja i higiena głosu w oglądzie studentów pedagogiki.

**Słowa kluczowe:** emisja głosu, higiena głosu, ćwiczenia emisyjne

### **Abstract**

The article concerns the problems associated with the correct voice emission and its functioning in the teaching profession. The author signals selected values of voice emission and reveals fragments of pilot studies on the subject of voice emission and hygiene in the view of pedagogy students

**Key words:** voice emission, voice hygiene, emission exercises