

ПОРУШЕННЯ ГОЛОСУ СЕРЕД ПЕДАГОГІВ

У статті розглянуто проблему розповсюдженості порушень голосу серед педагогів, а також доведено, що у студентів вищих педагогічних навчальних закладів є потреба у формуванні голосової культури.

Ключові слова: мовний голос, функціональні порушення голосу, голосова культура, майбутні вчителі.

На сучасному етапі розвитку науково-технічного прогресу й інформаційних технологій роль спілкування, комунікативних зв'язків набуває особливого значення. Невід'ємним компонентом процесу комунікації є голос. Саме він виконує комунікативну, інформативну функції, але для багатьох людей голос є ще й “знаряддям праці”, інструментом, що забезпечує професійну діяльність [2; 4; 7]. Саме до таких професій відносяться: вокалісти – професіонали різних жанрів виконання, актори вокально-драматичного жанру (оперета) та драматичних театрів, студенти середніх і вищих музичних та театральних закладів, викладачі вищих та середньоосвітніх навчальних закладів, вихователі дитячих дошкільних установ, диктори телебачення і радіо, гіді-перекладачі, диспетчери та ін. Крім того, до осіб, професія яких пов'язана із підвищеним голосовим навантаженням, відносяться політичні діячі, юристи, керівники будь-якого рангу, військовослужбовці, лікарі, священники та ін.

Сьогодні практично не існує професій, в яких би голос і мова не мали панівного значення. Тому підтримання голосу в нормальному стані є запорукою успішної життєдіяльності. На жаль, останнім часом спостерігається стійка тенденція до зростання кількості порушень голосу серед представників усіх голосомовних професій.

За даними Л. Зарицького, В. Триноса, Л. Триноса, близько 40% осіб голосомовних професій мають захворювання голосового апарату або передумови для їх виникнення.

За даними Ю. Василенко, захворюваність голосового апарату зафіксовано у 31% перекладачів, 36% вихователів дитячих садків і ясел, 40% педагогів, 77% екскурсоводів [2].

З метою звернення уваги людей до оцінювання стану свого голосу, роз'яснення впливу шкідливих звичок на голос, правил його гігієни, способів запобігання захворювань голосового апарату щорічно 16 квітня, починаючи з 1999 р., відзначають Міжнародний день голосу (World Voice Day).

До однієї із найбільших і соціально значущих голосомовних професійних груп відносяться особи, які займаються освітньо-педагогічною діяльністю. Цю групу складають вихователі дошкільних установ, викладачі середніх, середніх спеціальних і ВНЗ.

Педагогічна сфера є сферою “підвищеної голосомовної відповідальності”, тому що мова та голос як один зі структурних компонентів мовної

продукції є найважливішим інструментом діяльності педагога. Тому професії викладача, вихователя та вчителя дитячих закладів відносяться до професій із високими вимогами до якості голосу (за класифікацією Союзу європейських фоніатрів (UEP)) [7].

Вимоги до продуктивності голосового апарату в осіб мовних професій доволі значні. По-перше, він має бути достатньо витривалим, тому що особи голосомовних професій за характером роботи інтенсивно користуються голосомовним апаратом протягом декількох годин щоденно упродовж декількох десятиліть. По-друге, голос професіонала повинен бути достатньо сильним, щоб перекикувати шум класу, аудиторії; мати достатню мелодійність, гнучкість, приймний тембр тощо.

І хоча сьогодні в педагогічній роботі все ширше застосовуються технічні засоби та різноманітні види наочності, живе слово педагога продовжує залишатися найважливішим засобом навчального процесу. І чим краще педагог володіє своїм голосом, тим якісніше результат його роботи.

У щоденному житті голосовий апарат досить легко справляється з навантаженням. Але коли вчителю доводиться виступати тривалий час перед класом, переконувати десятки людей, то звичайних засобів уже замало.

Отже, повноцінна діяльність педагогів багато в чому залежить від працездатності їхнього голосомовного апарату та вміння ефективно їм користуватись.

Проблемами голосу займається ряд спеціалістів, а саме: логопеди, фоніатри, фонопеди, оториноларингологи, психотерапевти, вокалісти та інші спеціалісти.

Частота та характер голосових розладів у осіб голосомовних професій цікавить значну частину дослідників (А. Зуєв, О. Кажлаєв, А. Макуха, В. Тринос, Л. Тринос, С. Чернобельський, Heidelberg, Sabol, Seinder, Wendier).

Сьогодні хоча й існують найрізноманітніші методи впливу на голосовий апарат (медикаментозні, фізіотерапевтичні, хірургічні, психотерапевтичні, фонопедичні, вокальні), але всі вони націлені лише на подолання вже існуючих порушень голосу. Водночас необхідно зосередити увагу на попередженні порушень голосу, і насамперед у педагогів, шляхом підготовки студентів до майбутніх голосових навантажень, оскільки профілактика завжди переважніше за лікування.

Мета статті полягає в аналізі сучасної ситуації, пов'язаної з порушеннями голосу серед вчителів, а також акцентуванні уваги на необхідності підготовки студентів до голосових навантажень ще під час навчання з метою попередження розладів голосу в майбутньому.

На сьогодні, незважаючи на успіхи сучасної медицини, у професіоналів голосу спостерігається досить високий рівень захворювань голосового апарату.

На думку І. Воробйової, поширеність порушень голосу неоднакова в різні вікові періоди і залежить від професійної належності. Частіше за все

порушення голосу зустрічаються в осіб із підвищеним голосовим навантаженням (педагоги, диктори, актори, вокалісти та ін.), а також у робітників різних галузей промисловості, умови праці яких супроводжуються комплексним впливом на організм таких виробничих шкідливих чинників, як промислові аерозолі та хімічні речовини (газо- та електрозварювальники, столяри, робітники цементних виробництв та ін.).

Зростає захворюваність голосового апарату серед педагогів порівняно з 30–60-ми рр. ХХ ст. і останніми десятиліттями (30–40% і 55–60% випадків, відповідно) (Т. Лебедев, О. Орлова, В. Панкова, G. Bohme, H. Gundermann, R. Satalloff та ін.) [7].

Таке становище вчені пояснюють численними техногенними факторами, які впливають на голосоутворювальну систему людини, а саме: стреси та конфліктні ситуації, загальна перевтома та підвищене голосове навантаження, запальні захворювання верхніх дихальних шляхів.

При цьому серед численних причин особливе значення надається зростанню психологічних (стресових) факторів, які є найактуальнішими в наш час. Також на людину негативно впливає високий темп життя, напружений рівень праці, перевантаження інформацією, мала рухливість, сімейні конфлікти, розумове та фізичне перевантаження, негативні емоції тощо.

Ф. Brodnitz вказує, що у людей, які професійно використовують голос, порушення голосу виникають частіше за все тоді, коли їхня робота пов'язана з напруженістю, хвилюванням і великою відповідальністю. Але однією з головних причин, що призводить до порушень голосу, є неправильна техніка голосоведення і, як наслідок, перенапруження голосового апарату (З. Аникеева, Л. Дмитрієв, О. Лаврова та ін.).

Але серед усіх порушень голосу найбільш розповсюдженими і різноманітними є *функціональні*, тобто такі розлади голосової функції, при яких не спостерігаються виражені органічні порушення у голосовому апараті, але наявні певні порушення фонації. При таких захворюваннях не спостерігаються виражені запальні чи об'ємні зміни, а на перший план виступають функціональні розлади, пов'язані зі зміною тембру, інтенсивності, модуляції голосу, рухової та коливальної здатності голосових складок.

Незважаючи на численні дослідження, функціональні порушення голосу, як і раніше, посідають одне із провідних місць у патології голосоутворення, особливо серед осіб голосомовних професій. Частота функціональних голосових порушень, за даними різних авторів, коливається в межах від 13,7 до 70% від загальної кількості осіб, що звернулися зі скаргами на порушення голосу.

Свого часу Ю. Василенко відзначав, що хворі з функціональними порушеннями голосу (далі – ФПГ) становлять основний контингент фоніатричних кабінетів і поліклінік. Таке положення зберігається і сьогодні. Г. Іванченко вказує, що в загальній структурі голосових розладів найбільша частина припадає на функціональні захворювання гортані (28–52,7%) [2].

Їх розповсюдженість серед осіб голосомовних професій вражає. Є. Романенко констатує, що 86% вчителів загальноосвітніх шкіл мають функціональні порушення голосу. Такий високий рівень патології голосу серед педагогів пов'язаний із тим, що близько 50% свого робочого часу вони активно та невміло використовують свій голосомовний апарат, а це призводить до різноманітних порушень голосу.

М. Calas відзначає значне поширення функціональних порушень голосу серед учителів, яке в більшості випадків зумовлене дефектною голосовою орієнтацією (неправильною постановкою голосу). Своєчасне обстеження голосу, краща інформованість та оволодіння правильною технікою голосоведення позитивно впливають на зменшення кількості голосових порушень [7].

Зарубіжний учений E. Smith виділяє вчителів як групу ризику для голосових порушень і підкреслює, що їх проблеми з голосом мають негативний як професійний, так і економічний ефект. Оскільки понад 20% з обстежених учителів часто втрачають кілька днів роботи на місяць внаслідок проблем із голосом. При цьому вони скаржаться не тільки на специфічні голосові симптоми, а й на фізичний дискомфорт, головний біль, швидку втомлюваність та ін. Досліджувані вчителі в переважній більшості випадків хвилюються, що проблеми з голосом можуть несприятливо вплинути на їх кар'єру та спричинити необхідність зміни професії.

За даними російських учених встановлено, що під час профоглядів виявляється в 3,5 рази більша захворюваність голосомовного апарату педагогів, ніж реєструється за листками непрацездатності. Цей факт підтверджує й анкетування, проведене М. Калініним, за результатами якого було виявлено, що більше ніж половина викладачів не звертаються взагалі за медичною допомогою, тобто реальний рівень захворюваності голосомовного апарату педагогів значно вищий. Отже, є підстави стверджувати, що рівень голосової культури серед педагогів дуже низький, педагоги часто працюють хворі й не приділяють належну увагу стану свого голосомовного апарату. І згадують про свій голос лише тоді, коли стає занадто пізно.

Оскільки у більшості хворих хронічними функціональними порушеннями голосу голос має професійне значення, тому його порушення призводить до проблем у професійній діяльності. Досить часто таким хворим доводиться передчасно змінювати і роботу, і професію, форми відносин у найближчому соціальному оточенні. Усе це, в свою чергу, призводить до розвитку додаткового стресогенного фактора в міжособистісних стосунках.

Ситуація ускладнюється і тим, що функціональні порушення голосу найчастіше виникають у період найбільшої трудової активності людини у віці, що надає цій проблемі соціально-економічного значення.

О. Лаврова та інші вчені вказують, що серед усіх обстежених хворих із голосовими порушеннями 80% є професіоналами голосу віком від 25 до 55 років. Порушення голосу призводить до тривалої непрацездатності, а

іноді й до інвалідності (Л. Гончарук, В. Панкова) і позбавляє суспільство кваліфікованих кадрів.

Однак, було б помилковим вважати, що порушення голосу відсутні у вчителів, які тільки починають свою трудову діяльність. Згідно з результатами дослідження, 55% педагогів уже на першому році роботи мають різні за ступенем порушення голосу, що підтверджує факт неготовності більшості випускників педагогічних закладів до великих голосових навантажень [7].

За даними хронометричних досліджень, педагоги близько 50% робочого часу активно використовують свій голосомовний апарат. Крім цього, під час уроку педагог говорить голосніше, ніж у звичайних умовах. Таке становище пов'язане з необхідністю перекрикувати шум у класі, що безпосередньо впливає на голосову систему внаслідок ефекту заглушення та примушує педагогів підвищувати інтенсивність голосу, що є вихідним моментом для ураження голосового апарату (І. Максимов).

Ігнорування можливостей модулювати висоту та силу звука при проведенні уроку робить мовлення деяких учителів монотонним, сухим, невиразним і створює тим самим передумови для професійних розладів голосотворення (В. Єрмолаєва).

Російські вчені звернули увагу на той факт, що хоча серед викладачів усіх спеціальностей спостерігається втомлюваність голосу, але вона різна. Так, серед учителів різних предметів найбільший відсоток втомлюваності голосу спостерігався у вчителів іноземної мови (59%), мови та літератури (58,2%), а також у викладачів географії (57,6%), математики (57,5%) та вчителів початкових класів (56,8%). Менший відсоток голосового втомлення спостерігався у викладачів фізкультури (20%), праці та малювання (34%). Таким чином, проблема вдосконалення голосу майбутнього вчителя надзвичайно актуальна, оскільки голос як один зі структурних компонентів мовної продукції є головним інструментом діяльності педагогів усіх спеціальностей.

Ф. Brodnitz вказує, що у людей, які професійно використовують голос, порушення голосу виникають частіше за все тоді, коли їхня робота пов'язана з напруженістю, хвилюванням та великою відповідальністю.

При цьому, на думку багатьох авторів, функціональними порушеннями голосу переважно страждають жінки. Так, Т. Шидловська зазначає, що більшість серед хворих на функціональні дисфонії становлять жінки (71,7%). Таке становище зумовлене, перш за все тим, що переважна більшість серед педагогів – це жінки, по-друге, праця педагогів емоційно насичена і часто пов'язана зі стресовими ситуаціями, а жінки більш емоційно реагують, ніж чоловіки.

Робочий день вчителя становить 5–6 годин, протягом тижня голосове навантаження, яке відповідає одній ставці, становить 24 години, але, як правило, педагоги беруть додаткове навантаження і тому працюють зі значним перевищенням голосових норм. Усе це зумовлює підвищене навантаження на голосовий апарат і нервову систему педагогів.

Отже, захворювання голосового апарату у педагогів виникають під впливом постійного перенапруження голосу, тривалого голосового навантаження, використання голосового апарату в умовах гострих запальних захворювань верхніх дихальних шляхів внаслідок роботи в шумних приміщеннях тощо (Ю. Василенко, Н. Державіна, Л. Зарицький, О. Осипенко, В. Тринос, Л. Тринос).

Однак значний шкідливий вплив несприятливих чинників зовнішнього середовища на гортань під час фонації відзначається у тих осіб, які не оволоділи навичками правильного *голосоведення*. Це стосується, насамперед, осіб, що мають значне голосове навантаження під час своєї роботи, але не отримали належної освіти в контексті правильного користування голосом, у зв'язку із характером своєї праці вони змушені часто користуватися голосом, нерідко у форсованій манері (З. Аникеева, І. Максимов, О. Орлова, І. Плешков).

Необхідно пам'ятати, що голос учителя є своєрідним зразком для учнів, які досить легко засвоюють як гарні, так і погані звички. Отже, вчитель повинен бути живим прикладом правильного використання голосового апарату. Але нажаль, добре поставлений від природи голос є великою рідкістю. Щоб сформуванню професійно значущі якості голосу, треба спеціально вчитися. К. Станіславський в “Роботі актора над собою” писав про те, що гарні голоси в розмовному мовленні рідкі. Якщо ж вони й зустрічаються, то виявляються недостатніми за силою та діапазоном. Для кожного, хто прагне стати педагогом, незаперечною заповіддю можуть служити слова К. Станіславського, що навіть гарний від природи голос варто розвивати не тільки для співу, а й для мовлення.

Педагогічний голос – це професійно сформований голос, який повною мірою забезпечує звукову сторону педагогічного спілкування. Власності голосу зумовлені, з одного боку, *індивідуальними* (анатомічними та психофізіологічними) особливостями людини, а з іншого боку, *завданнями професійної діяльності* й умовами, у яких вона здійснюється.

На сьогодні немає єдиного терміна, який характеризує цей процес. У науковій літературі використовуються поняття: *постановка, розвиток* або *виховання мовного голосу* чи *техніка мовлення*.

Ми поділяємо точку зору С. Большакової, яка вважає, що роботу над мовленнєвим голосом, тобто його професіоналізацію, краще називати не постановкою голосу, як це прийнято у вокальній педагогіці, а *вихованням природних даних мовленнєвого голосу для професійної роботи* [1].

Завдання постановки голосу ставляться та вирішуються переважно у галузі вокального мистецтва, де необхідність голосової підготовки є очевидною, а також у театральних навчальних закладах, де техніка мовлення є складовою дисципліни “Сценічне мовлення”. Заняття проводять педагоги зі сценічного мовлення, яких не так уже і багато. Провідним принципом навчання під час вивчення дисципліни “Сценічне мовлення” є комплексність викладання всіх аспектів сценічного мовлення: розвиток мовних і голосових можливостей майбутніх акторів, вибивання інтонаційно-мелодійної культури-

ри, виховання дикційної й орфоепічної культури, навчання процесу оволодіння змістовною, діючою та стильовою природою авторського слова.

Під час навчання (протягом чотирьох років навчання у ВНЗ) у студентів формують навички правильного фонаційного подиху, вдосконалюється їх мовний голос, зміцнюється та розширюється їх діапазон (звуковисотний, динамічний, темпоритмічний), усуваються мовні недоліки (говірки, дикційні відхилення від фонетичних норм), знімаються психологічні та фізичні затиски, що заважають вільному голосовому звучанню.

У вищих педагогічних навчальних закладах проблему голосу намагаються вирішити під час вивчення окремих фахових дисциплін “Культура мовлення” і “Риторика” протягом одного семестру на музичному факультеті. Студенти займаються у хорових колективах і відвідують індивідуальні заняття з вокалу. Серед навчальних предметів є дисципліна “Основи педагогічної майстерності”, яка передбачає вивчення теми “Педагогічна техніка як елемент педагогічної майстерності”, де в ознайомчому плані торкаються питань дихання та гігієни голосу. Але розвиток голосу – процес тривалий та індивідуальний, вимагає контролю з боку досвідчених фахівців-педагогів.

Анкетування показало, що перші проблеми пов’язані з голосом студенти починають відчувати вже під час проходження педагогічної практики: голос виявляється недостатньо гнучким, швидко стомлюється. Спостереження за студентами показали, що від 50% до 70% із них не вміють володіти голосом, диханням, їх мова монотонна, виявляються індивідуальні недоліки: нечітка дикція, невміння знайти оптимальний рівень гучності, темпу мовлення.

Нерідко у педагогічні навчальні заклади поступають студенти із хворим голосовим апаратом, не придатним для педагогічної роботи. Як правило, і самі майбутні педагоги при вступі до ВНЗ не замислюються про можливість свого голосового апарату, а медичний огляд за загальною формою № 086У не припускає такого показника спеціального відбору. Внаслідок цього не всі студенти мають звучний і гнучкий голос, здатний адекватно пристосовуватися до професійних завдань.

Висновки. Актуальність проблеми зумовлена великою поширеністю функціональних захворювань голосового апарату, серед великого контингенту осіб голосомовних професій, і, особливо, невпинним зростанням частоти їх розвитку серед педагогів. Порушення голосової функції значно ускладнює виконання людиною професійних обов’язків. Таке становище позбавляє суспільство працездатних кваліфікованих працівників. А тому охорона голосу педагогів на сьогодні набуває державної значущості.

Розглядаючи проблему якісної фахової підготовки майбутнього педагога, не можна обійти важливого аспекту його професійної діяльності – голосової культури, оскільки повноцінна діяльність викладачів, учителів, вихователів залежить від їх розвинутого голосового апарату, уміння правильно й ефективно використовувати його в професійних цілях.

Отже, виникає необхідність в оволодінні голосовою культурою, що розуміємо як інтегроване, системне, динамічне, особистісне утворення, котре включає: *ціннісне ставлення* людини (спеціаліста) до свого голосу; *знання* щодо будови, роботи голосового апарату, прагнення до розширення своїх знань; *вміння* володіти своїм голосом, що забезпечують ефективність, з одного боку, краще засвоювання учнями навчального матеріалу, а з іншого – зниження кількості захворювань голосового апарату серед педагогів.

Перспективним напрямом подальшої роботи є вивчення здобутків театральної, вокальної педагогіки та виявлення потенціалу фахових дисциплін із метою формування голосової культури майбутніх учителів.

Список використаної літератури

1. Большакова С.Е. Речевые нарушения у взрослых и способы их преодоления : сборник упражнений / С.Е. Большакова. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 160 с.
2. Василенко Ю.С. Профессиональные нарушения голоса у лиц речевых профессий, их лечение, профилактика : дис. ... д-ра мед. наук / Ю.С. Василенко. – 1974. – 325 с.
3. Князьков А.А. Техника речи и постановка голоса : метод. разраб. / А.А. Князьков ; Моск. гос. пед. ин-т им. В.И. Ленина. – М. : Прометей, 1990. – Вып. 2. – 68 с.
4. Козлянинова И.П. Речевой голос и его воспитание : учеб. пособ. по курсу “Сцен. речь” для театр. вузов / И.П. Козлянинова, Э.М. Чарели ; Гос. ин-т театр. искусства им. А.В. Луначарского. – М. : ГИТИС, 1985. – 100 с.
5. Савостьянов А.И. 300 упражнений учителю для работы над дыханием, голосом, дикцией и орфоэпией / А.И. Савостьянов. – М. : Педагогическое общество России, 2005. – 160 с.
6. Таптапова С.Л. Коррекционно-логопедическая работа при нарушениях голоса : кн. для логопеда / С.Л. Таптапова. – М. : Просвещение, 1984. – 111 с.
7. Шидловська Т.А. Функціональні порушення голосу / Т.А. Шидловська. – К. : Логос, 2011. – 523 с.

Перетяга Л.Е. Нарушения голоса у педагогов

В статье рассматривается проблема распространенности нарушений голоса среди педагогов, а также доказывается, что у студентов педагогических учебных заведений есть потребность в формировании голосовой культуры.

Ключевые слова: речевой голос, функциональные нарушения голоса, голосовая культура, будущие учителя.

Peretyaga L. Voice breaches among teachers

Modern situation connected with voice breaches among teachers is analysed. It is proved, that students of the higher pedagogical educational institutions have a requirement for formation of their voice culture.

Key words: voice culture, students, voice breaches, professional training.