

BARTŁOMIEJ KUSY, MARTA WYSOCKA

Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie  
Katedra Logopedii i Językoznawstwa Stosowanego

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6518-8652>, <https://orcid.org/0000-0002-7728-6102>

## Narzędzie do oceny kompetencji z zakresu emisji i higieny głosu i jego zastosowanie

---

### The Tool for Assessment of Competence of Voice Emission and Voice Hygiene and its Application

#### STRESZCZENIE

W artykule krótko scharakteryzowano problematykę emisji i higieny głosu, zwracając uwagę na potrzebę weryfikowania stanu wiedzy i umiejętności z tego zakresu u aktorów, jednak głównym celem artykułu jest prezentacja narzędzia służącego do oceny kompetencji z zakresu emisji i higieny głosu. Narzędzie jest przeznaczone do zastosowania w logopedycznych czynnościach diagnostycznych i terapeutycznych skierowanych do członków teatru amatorskiego. W niniejszym artykule dokonano charakterystyki narzędzia i opisu jego zastosowania w badaniu aktorki amatorki – członkini studenckiego teatru amatorskiego.

**Słowa kluczowe:** emisja głosu, higiena głosu, teatr amatorski

#### SUMMARY

The article briefly characterizes the issue of voice emission and hygiene, paying attention to the need to verify the knowledge and skills in this dimension of actors, but the main purpose of the article is to present a tool for assessing competence in the field of voice emission and hygiene. The tool is intended for use in speech therapy diagnostic and therapeutic activities aimed at members of the amateur theatre. This article characterises the tool and describes its use in the assesment of an amateur actress – a member of a student's amateur theatre.

**Key words:** voice emission, voice hygiene, amateur theatre

## WSTĘP

W działalności scenicznej, zarówno aktorów profesjonalnych, jak i amatorów, głos odgrywa ogromną rolę. Stanowi narzędzie pracy i środek wyrazu artystycznego. Z tego powodu tak istotne są teoretyczne kompetencje i praktyczne sprawności aktorów dotyczące higieny i emisji głosu. Nieprzestrzeganie zasad higieny głosu oraz posługiwanie się niewłaściwymi technikami pracy głosem przy jego intensywnym używaniu mogą skutkować pojawieniem się przykrych konsekwencji w postaci chorób narządu głosu, np. guzków głosowych, zmian obrzękowo-przerostowych fałdów głosowych, niedowładu mięśni wewnętrznych krtani czy owrzodzenia kontaktowego (Walencik-Topiłko 2016) utrudniających wykonywanie zawodu bądź oddawanie się pasji.

Dodatkowo należy zwrócić uwagę na to, że zaburzenia czy nieprawidłowości artykulacyjne również mogą stanowić czynnik negatywnie wpływający na czynności traktu głosowego (Szielkowska, Kazanecka 2011; Haniszewska, Kaźmierczak 2019). Niestety, współcześnie obserwuje się tendencję wskazującą na to, że wiele osób podejmujących działalność aktorską ma problemy z prawidłową realizacją dźwięków mowy. Jak podaje Barbara Sambor (2014), u około połowy studentów szkół teatralnych można doszukać się nieprawidłowości uniemożliwiających osiągnięcie realizacji norm właściwych dla wymowy scenicznej. Dodatkowo autorka zwraca uwagę na fakt, że nawet około 80–90% osób przystępujących do egzaminu do szkoły teatralnej mówi w sposób, który uniemożliwia im podjęcie studiów aktorskich (Sambor 2014). Są to dane bardzo niepokojące, które tylko podkreślają wagę pomocy logopedycznej skierowanej do osób zajmujących się działalnością sceniczną.

Inspiracją do zajęcia się problematyką zaprezentowaną w niniejszym artykule były w głównej mierze własne doświadczenia jednego z autorów, związane z działalnością w teatrach amatorskich. Powszechnym zjawiskiem w tego typu grupach jest skupianie się na przygotowywaniach do spektaklu, nauce kwestii oraz ćwiczeniach ról przy całkowitym pominięciu tak podstawowej procedury jak rozgrzewka aparatu mowy, usprawnianie jego czynności, ćwiczenia emisyjne i przekazywanie informacji dotyczących higieny głosu.

Celem artykułu jest prezentacja narzędzia służącego do oceny kompetencji z zakresu emisji i higieny głosu. Narzędzie jest przeznaczone do zastosowania w ramach logopedycznych czynności diagnostycznych i terapeutycznych podejmowanych w stosunku do członków teatru amatorskiego. W niniejszym artykule dokonano charakterystyki narzędzia i opisu jego zastosowania w badaniu aktorki amatorki – członkini studenckiego teatru amatorskiego.

W tym miejscu warto zaznaczyć, że w literaturze przedmiotu odnaleźć można wiele narzędzi służących ocenie jakości głosu, emisji oraz jej uwarunkowań, takich jak skala GRBAS (Hirano 1981), kwestionariusz Voice Handicap Index (Newman 1997), czy też inne kwestionariusze i karty badania (m.in. Wysocka, Skoczylas, Szkiełkowska, Mularzuk 2008, Majzner 2016), które można by wykorzystać w badaniu. Skonstruowanie nowego narzędzia pozwoliło jednak na dopasowanie profilu kwestionariusza do specyfiki potrzeb grupy, jaką stanowią aktorzy działający w ramach teatrów amatorskich.

## TEATR AMATORSKI I HIGIENA GŁOSU

Teatr amatorski w swoich założeniach bardzo silnie nawiązuje do tradycji antycznych. W przeciwieństwie do teatru zawodowego występują w nim amatorzy, czyli osoby zajmujące się aktorstwem nieprofesjonalnie i podejmujące na co dzień inną działalność zawodową. Ich aktywność artystyczną cechuje bezinteresowność i czysta, nieumotywowana czynnikami materialnymi chęć działania oraz pracy nad sobą. Właśnie te cechy stanowią wspólny mianownik dla współczesnych aktorów amatorów i przedstawicieli teatru starożytnego (Nowak-Wolna 2005).

Aktorów działających w ramach teatrów amatorskich łączy przede wszystkim silna potrzeba wyrazu artystycznego oraz zaangażowanie w proces twórczy. Efektem tego procesu jest pewien nowy wytwór; niektórzy uważają, że już sama aktywność ukierunkowana na stworzenie czegoś nowego może zostać uznana za twórczość (Nowak-Wolna 2005).

Dla aktorów, zarówno profesjonalnych, jak i amatorów, głos jest jednym z podstawowych narzędzi wyrazu artystycznego. Mając tę świadomość, przedstawiciele tej grupy powinni poświęcać szczególną uwagę trosce o swój aparat głosotwórczy, postępując zgodnie z zasadami higieny głosu.

Higiena głosu jako dziedzina nauki zajmuje się szeroko rozumianą profilaktyką i ochroną głosu, w celu zapobiegania zaburzeniom narządu głosowego (Wosik-Kawała 2015, Szkiełkowska, Kazanecka 2015). Jest ściśle związana ze zdrowym stylem życia oraz troską o własny stan fizyczny i psychiczny. Wiele zasad z jej zakresu jest bardzo intuicyjnych i łatwych do wprowadzenia do codziennej rutyny.

Według badań Katarzyny Haniszewskiej i Moniki Kaźmierczak (2019) u przedstawicieli grupy zawodowej, jaką są aktorzy, zachodzi nietypowa relacja między świadomością znaczenia higieny głosu, a stosowaniem się do jej zasad. Szczególnie wśród aktorów profesjonalnych obserwuje się duże zainteresowanie zagadnieniami ochrony i higieny głosu, jednakże w opozycji do tego widoczne jest nasilenie występowania negatywnych nawyków oraz zachowań niesprzyjają-

cych pracy głosem. Optymistycznym wnioskiem wynikającym z tych badań jest fakt, że już po trzech miesiącach od zapoznania badanych z zasadami higieny głosu, ich świadomość w tym zakresie wzrosła, a jakość pracy głosem poprawiła się. Badani zaczęli bardziej krytycznie podchodzić do swoich nawyków, rozbudziła się w nich potrzeba autoanalizy własnego postępowania (Haniszewicz, Kaźmierczak 2019).

W obliczu takich wniosków tym ważniejsze wydaje się zwrócenie uwagi na problematykę świadomości i rozumienia zasad prawidłowej higieny oraz emisji głosu przez aktorów.

Za podstawowe zasady higieny głosu można uznać:

- dbałość o warunki środowiska, w jakich przychodzi pracować głosowo – zwrócenie uwagi na właściwą temperaturę, wilgotność oraz stopień zapylenia powietrza;
- unikanie szkodliwych i drażniących substancji, takich jak nikotyna, kofeina, teina, alkohol, duże ilości soli;
- unikanie dynamicznych zmian temperatury w obrębie narządu głosu;
- troska o odpowiednie nawodnienie organizmu;
- wystrzeganie się długotrwałego hałasu;
- właściwe dbanie o stan zdrowia, uczęszczanie na wizyty kontrolne, stosowanie się do zaleceń laryngologów, foniatrów, logopedów;
- utrzymywanie dobrej kondycji fizycznej i psychicznej (m.in. Tarasiewicz 2003; Szkiełkowska, Kazanecka 2011; Wosik-Kawala 2015; Kaźmierczak, Haniszewska 2019).

Znajomość zasad prawidłowej emisji głosu i stosowanie ich w praktyce są w stanie znacznie zmniejszyć ryzyko wystąpienia niedyspozycji głosowych i chorób narządu głosu. Właściwy typ oddychania i podparcie oddechowe, odpowiednie nastawienie głosowe, prawidłowy rezonans i artykulacja, optymalna postawa – to wszystko zapewnia wysoką jakość głosu, nawet przy długotrwałej pracy. W tym miejscu należy podkreślić rolę logopedy, który to, będąc specjalistą w zakresie prawidłowej emisji głosu i techniki mówienia i opiekując się aktorem, jest w stanie odpowiednio ukierunkować jego pracę głosem i skorygować potencjalne błędy, tym samym chroniąc go przed konsekwencjami nieprawidłowej pracy głosem w postaci dysfonii lub – w przypadku długotrwałego braku korekcji nieprawidłowości – afonii.

W terapii logopedycznej zaburzeń głosu bardzo istotne jest podejście holistyczne, co oznacza uwzględnienie indywidualnych potrzeb pacjenta oraz naukę zasad emisji głosu nie tylko jako wyrwanej z kontekstu teorii, ale również jako działania w sytuacji tego wymagającej. Ważne jest także wspólne szukanie

właściwych metod, w które pacjent i logopeda są zaangażowani równie mocno. Istnieje bardzo wiele technik z pogranicza różnych dziedzin takich jak fizjoterapia, psychologia czy teatr, które mogą być pomocne w przebudowywaniu poszczególnych etapów realizacji dźwięków mowy. Szczególnie ważny jest także czas działania – rehabilitację głosu należy zacząć jak najwcześniej, tak aby z jednej strony uniknąć pogłębiania już istniejących zaburzeń, z drugiej zaś, aby zapobiec narastaniu stresu i lęku pacjenta związanego z niesprawnością głosową (Sambor, Jakowczuk 2016).

W aktywności artystycznej aktorów istotną rolę odgrywać powinny oddziaływania profilaktyczne w zakresie emisji i higieny głosu, minimalizujące ryzyko nawarstwiania się problemów i wystąpienia groźniejszych zaburzeń. Świadomość znaczenia profilaktyki w pracy głosem aktorów amatorów stanowiła podstawę do opracowania prezentowanego w niniejszym artykule narzędzia służącego do oceny poziomu wiedzy i umiejętności z zakresu higieny i emisji głosu u aktorów działających w ramach teatrów amatorskich.

## METODOLOGIA BADAŃ WŁASNYCH

Przedmiotem przeprowadzonego badania były kompetencje i sprawności członkini teatru amatorskiego w zakresie prawidłowej higieny i emisji głosu. Jego celem była ich ocena, a także zbadanie wpływu przeprowadzonych przez logopedę jednodniowych warsztatów na ich poziom.

Problem badawczy przybrał w tym przypadku postać pytania o to, czy po zapoznaniu się z zasadami higieny i emisji głosu, zaprezentowanymi w formie warsztatów, u badanej kobiety wzrosła świadomość owych procesów.

### 1. Opis narzędzia

W badaniu zostało wykorzystane opracowane w postaci kwestionariusza ankiety narzędzie, które wykonano w dwóch wersjach. Pierwszą z nich przeznaczono do zastosowania przed odbytymi przez badaną warsztatami, drugą zaś – po nich (zob. załączniki do artykułu). Kwestionariusz ma na celu zebranie informacji na temat świadomości zjawisk i procesów składających się na emisję głosu, znajomości zasad higieny głosu oraz motywacji kierujących aktorami w czasie ich działalności twórczej. Kwestionariusz w wersji pierwszej składa się z 69 pytań podzielonych na cztery kategorie: „Stan zdrowia”, „Znajomość zasad higieny i emisji głosu”, „Świadomość ciała”, „Emocje i motywacje”. Każda z kategorii dostarcza informacji na temat przedmiotu badawczego z nieco innej perspektywy.

Kwestionariusz składa się z kilku rodzajów pytań: zamkniętych (jednokrotnego i wielokrotnego wyboru), otwartych oraz wymagających zaznaczenia odpo-

wiedzi na skali Likerta. Pierwsza wersja kwestionariusza pozwoliła na uzyskanie danych przed zadziałaniem zmiennej niezależnej w postaci warsztatów z zakresu emisji i higieny głosu.

Druga wersja kwestionariusza ankiety przeznaczona jest do zastosowania po udziale w warsztatach, została stworzona na wzór wersji pierwszej i składa się z 28 pytań podzielonych na trzy kategorie: „Znajomość zasad higieny i emisji głosu”, „Świadomość ciała”, „Emocje i motywacje”. Ten kwestionariusz nie zawiera jednak pytań dotyczących stanu zdrowia, ponieważ informacje te zostały uzyskane wcześniej. Ma on na celu dostarczenie informacji na temat zmian w świadomości i umiejętnościach badanej. Kwestionariusz weryfikuje stopień przyswojenia informacji zaprezentowanych w czasie warsztatów, ale również dostarcza opinii badanej na ich temat. Zestawienie wyników obu kwestionariuszy pozwala na dokładną analizę badanych zjawisk.

Pierwsza wersja kwestionariusza, którą badana wypełniła przed udziałem w warsztatach, zawiera sekcję pytań dotyczącą stanu zdrowia. Odpowiedzi udzielone na te pytania mogą wyjaśniać podłoże niektórych nieprawidłowości z zakresu emisji głosu. Sekcja „Stan zdrowia” składa się z 18 pytań dotyczących objawów i zaburzeń w zakresie oddychania i fonacji, a także nawyków mogących wpływać na pracę głosem.

Kolejna sekcja kwestionariusza dotyczy znajomości zasad higieny i emisji głosu. Pozwala na zgromadzenie informacji na temat poziomu wiedzy badanej w tym zakresie. Sekcja zawiera 15 pytań w przypadku pierwszej wersji kwestionariusza i 7 w przypadku drugiej wersji.

W drugiej wersji kwestionariusza ankiety pojawiły się trzy pytania niewystępujące w wersji pierwszej. Dotyczyły one zamiarów stosowania zasad emisji i higieny głosu w sytuacjach codziennych oraz w czasie pracy aktorskiej.

Trzecia sekcja kwestionariusza dotyczy świadomości własnego ciała oraz procesów składających się na realizację dźwięków mowy. Przedmiotem samooceny jest postawa, oddech, fonacja, artykulacja, rezonans oraz ocena jakościowa głosu. Ten segment zawiera 23 pytania w pierwszej wersji i 12 pytań w wersji drugiej kwestionariusza.

Ostatni etap badania stanowi ocena emocji towarzyszących badanym podczas pracy aktorskiej oraz motywacji stojących za podjęciem takiej aktywności. Informacje na ten temat są gromadzone w sekcji pytań zatytułowanej „Emocje i motywacje” zawartej w obu wersjach kwestionariusza. Pierwsza wersja zawiera 13, zaś druga 9 pytań z tego zakresu.

## **2. Procedura badań**

W badaniu udział wzięła studentka Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, będąca członkinią jednego ze studenckich teatrów amatorskich. W ra-

mach działalności teatru jego uczestnicy przygotowują spektakle oraz słuchowiska. Główną motywacją badanej do podjęcia współpracy było zdobycie nowej wiedzy i dodatkowych umiejętności lub doskonalenie tych już posiadanych.

Przed przystąpieniem do warsztatów badana została zapoznana z celem badania, jego planowanym przebiegiem oraz z warunkami udziału w warsztatach. Następnie przystąpiła do wypełniania pierwszej wersji kwestionariusza. Kwestionariusze zostały przygotowane przy użyciu platformy Google Forms i udostępnione badanej w formie linków poprzez komunikator mediów społecznościowych. Badana wypełniła kwestionariusze w dogodnym dla siebie czasie.

Kolejnym etapem badania było przeprowadzenie warsztatów z zakresu emisji i higieny głosu. W jego trakcie badana poznała zasady prawidłowej postawy, oddechu, fonacji, rezonansu oraz artykulacji, a także czynniki szkodliwe dla głosu oraz zasady dbania o głos. Treściom teoretycznym towarzyszyły ćwiczenia praktyczne pozwalające utrwalić nowo zdobytą wiedzę. Wykorzystane materiały warsztatowe stanowiły zmodyfikowaną wersję opracowania wykonanego przez członków Naukowego Koła Logopedów i Audiologów UMCS, działającego przy Katedrze Logopedii i Językoznawstwa Stosowanego Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie.

Po przeprowadzeniu warsztatów badanej kobiecie został udostępniony link do drugiej wersji kwestionariusza ankiety. Stanowił on ostatni element badania.

Zastosowanie kwestionariusza ankiety w formie internetowej jako narzędzia do zebrania informacji pozwoliło na zdalne wykonanie badań, co było istotne ze względu na obostrzenia wynikające z trwającej w czasie wykonywania badań pandemii COVID-19.

## WYNIKI BADANIA

Jak wynika z informacji zamieszczonych przez badaną w ankiecie, cieszy się ona dobrym zdrowiem; nie cierpi na przewlekłe choroby dróg oddechowych oraz nie wystąpiły u niej w ostatnim czasie infekcje płuc, krtani czy gardła. Tuż po lub w czasie mówienia nie doświadcza żadnych niepokojących objawów w postaci chrypki, pieczenia, bólu lub uczucia suchości w gardle, czy suchego kaszlu. Nigdy również nie znajdowała się pod opieką logopedy, foniatry czy laryngologa. Nie ma kłopotów ze słuchem, nie zażywa leków mogących wysuszać błonę śluzową, a tym samym obniżać jakość głosu. Udziela odpowiedzi przeczącej w pytaniach dotyczących nałogu palenia – nigdy nie była uzależniona od papierosów. Dodatkowo praktykuje aktywność ruchową. Badana nie przebywa na co dzień w długotrwałym hałasie ani nie wykonuje pracy wymagającej długotrwałej aktywności głosowej.

W obu kwestionariuszach pojawia się pytanie: „Jak rozumie Pan/Pani pojęcie emisja głosu?”. Według Agaty Szkiełkowskiej i Ewy Kazaneckiej emisja głosu to „proces wytwarzania głosu i wyprowadzania go na zewnątrz, w mowie i w śpiewie” (Szkiełkowska, Kazanecka 2011, 11). Badaczki podkreślają złożoność tego procesu oraz wskazują na jego dwoistą naturę: intelektualną i ruchową. Wypełniając pierwszą wersję kwestionariusza, badana kobieta udzieliła na to pytanie odpowiedzi: „Wydawanie z siebie, produkowanie głosu, wypowiedzanie się, śpiew etc.”, co oznacza, że to pojęcie nie jest jej obce. Wypełniając drugą wersję kwestionariusza, kobieta na to pytanie odpowiedziała następująco: „Używanie głosu, wydawanie z siebie dźwięków”.

Kolejne pytanie dotyczyło rozumienia pojęcia „higiena głosu”. Szkiełkowska i Kazanecka podają taką jej definicję: „Higiena głosu to nauka zajmująca się ochroną głosu oraz wszechstronna działalność profilaktyczna mająca na celu zapobieganie zaburzeniom głosu” (Szkiełkowska, Kazanecka 2011, 83). Badana kobieta, udzielając po raz pierwszy odpowiedzi na pytanie: „Jak rozumie Pan/Pani pojęcie higiena głosu?”, napisała: „Dbanie o aparat mowy, nienadwyrażanie go niepotrzebnie, utrzymywanie go w zdrowiu”. Przy drugim podejściu badana na to samo pytanie odpowiedziała: „Dbanie o zdrowie swojego głosu i aparatu mowy”.

Kolejne pytanie zawarte w obu wersjach ankiety wymagało dokonania oceny swojego stanu wiedzy w zakresie higieny i emisji głosu oraz zaznaczenia odpowiedzi na pięciostopniowej skali. Przy pierwszym podejściu badana zadeklarowała wysoki poziom wiedzy, przy kolejnym zaś poziom ten wzrósł do bardzo wysokiego.

W obu wersjach kwestionariusza pojawia się pytanie wymagające wskazania spośród podanych propozycji tych czynników, które pozytywnie wpływają na pracę głosem. Wypełniając kwestionariusz po raz pierwszy, badana kobieta wybrała następujące odpowiedzi: właściwa temperatura i wilgotność powietrza; odpowiednie nawodnienie organizmu; unikanie krzyku; ograniczenie spożycia kawy, pikantnych potraw, alkoholu; systematyczne uczęszczanie na wizyty kontrolne (foniatra, laryngolog); przyjmowanie właściwej postawy w czasie mówienia; ćwiczenia emisyjne. Wyniki te potwierdzają fakt posiadania wysokiego poziomu wiedzy z zakresu higieny głosu i umiejętności jej wykorzystania.

W pierwszej wersji ankiety badana miała za zadanie odpowiedzieć, czy zna zasady higieny i emisji głosu, a w przypadku odpowiedzi twierdzącej – wskazać źródło tej wiedzy. Badana kobieta zadeklarowała znajomość tych zasad i odpowiedziała, że zapoznała się z nimi podczas warsztatów, kursów lub szkoleń.

Innym pytaniem, pojawiającym się wyłącznie w pierwszej wersji kwestionariusza, jest: „Czy stosuje się Pan/Pani do zasad higieny i emisji głosu na co dzień?”. Badana wybrała odpowiedź przeczącą. Kolejnym pytaniem zawartym



tylko w pierwszym kwestionariuszu jest: „Czy stosuje się Pan/Pani do zasad higieny i emisji głosu w czasie pracy aktorskiej?”. W tym przypadku kobieta zaznaczyła odpowiedź twierdzącą. Kwestionariusz zawierał pytania dotyczące uczestnictwa w warsztatach poświęconych podobnej tematyce. Badana potwierdziła swój udział w takich warsztatach, doprecyzowując, że był to kilkugodzinny cykl spotkań. W pytaniu o wykonywanie ćwiczeń usprawniających emisję głosu kobieta wybrała odpowiedź twierdzącą. Zadeklarowała systematyczną pracę nad swoimi umiejętnościami z zakresu emisji głosu – wykonuje je z różną częstotliwością w zależności od swojej aktywności artystycznej (spotkań z teatrem) i uważa ich za pozytywne rezultaty.

W drugiej wersji kwestionariusza ankiety pojawiły się trzy pytania niewystępujące w wersji pierwszej. Dotyczyły one zamiarów stosowania zasad emisji i higieny głosu w sytuacjach codziennych oraz w czasie pracy aktorskiej. W dwóch pierwszych pytaniach kobieta wybrała odpowiedź twierdzącą. W ostatnim pytaniu badana była proszona o określenie, czy wiedza zdobyta w trakcie warsztatów będzie dla niej użyteczna. Badana kobieta stwierdziła, że treści warsztatowe mogą być dla niej użyteczne w przyszłości.

Kolejny segment kwestionariusza dotyczył świadomości ciała oraz procesów składających się na akt mówienia. Pierwsze pytanie wymagało wybrania z zaprezentowanej puli określeń opisujących postawę badanej. Kobieta przy pierwszym podejściu opisała swoją postawę poprzez takie określenia, jak: wyprostowana, swobodna, z zachowaniem naturalnych krzywizn kręgosłupa; głowa wysunięta do przodu lub pochylona; barki na jednakowej wysokości; biodra na jednej wysokości; odczuwalne napięcia w obrębie ciała (szczególnie w obszarze głowy, barków i szyi). W drugiej wersji ankiety odpowiedzi kobiety zmieniły się – tym razem wybrała następujące określenia swojej postawy: wyprostowana, swobodna, z zachowaniem naturalnych krzywizn kręgosłupa; ciężar ciała rozłożony równomiernie na obu nogach; barki na jednakowej wysokości; pozbawiona zbędnych napięć w obrębie całego ciała; biodra na jednej wysokości; głowa utrzymywana w osi ciała.

W obu wersjach kwestionariusza badana oświadczyła, że wie, jak powinna wyglądać prawidłowa postawa. W pierwszej wersji kobieta opisała ją jako: „równomiernie rozmieszczony ciężar ciała, prosta sylwetka, niezgarbiona”. W drugiej wersji kwestionariusza, odpowiadając na to samo pytanie, kobieta opisała postawę w następujący sposób: „swobodna, bez napięć, prosta, ale z zachowaniem naturalnych krzywizn kręgosłupa, naturalna, ciężar rozłożony równomiernie”.

W pierwszej wersji ankiety padło pytanie o ilość czasu spędzanego dziennie w pozycji siedzącej, na przykład w czasie pracy przy komputerze. Badana wskazała, że w ciągu dnia spędza w pozycji siedzącej więcej niż cztery godziny.

W kolejnym poleceniu pojawiającym się wyłącznie w pierwszej wersji kwestionariusza badana proszona była o wybranie określeń opisujących jej oddech. Kobieta wybrała następujące określenia: w czasie spoczynku zazwyczaj oddycham przez nos; w czasie oddechu aktywna jest zarówno klatka piersiowa jak i brzuch widoczne uniesienie brzucha i rozszerzenie klatki piersiowej; w czasie mówienia wydech ma długość wystarczającą do wypowiedzenia frazy, nie muszę dobierać powietrza w czasie wypowiedzania zdania, nawet dłuższego; oddech jest swobodny.

Przy wypełnianiu pierwszej wersji ankiety badana nie była w stanie opisać, jak powinien być realizowany prawidłowy oddech. Zmienia się to po warsztatach. Kobieta opisuje go w następujący sposób: „prawidłowy oddech w spoczynku to wdech i wydech przez nos, wydech jest dłuższy niż wdech”.

W pierwszej wersji ankiety badana proszona była o opisanie fonacji. Tak jak w przypadku poprzednich poleceń tego typu została jej zaprezentowana lista określeń, z której miała za zadanie wybrać te, które opisują jej doznania w czasie realizacji głoski [a]. Kobieta opisała swoją fonację z wykorzystaniem następujących określeń: głos realizowany jest delikatnie, miękko, bez odczuwalnych napięć; realizacja głosu nie sprawia mi wysiłku, bólu ani nie towarzyszą jej napięcia; występują trudności z kontrolą parametrów głosu (jego wysokości i natężenia).

Badana przed warsztatami nie potrafiła opisać prawidłowej fonacji – po warsztatach uległo to zmianie. Kobieta opisuje cechy prawidłowo realizowanego głosu: „dźwięk powinien być czysty i dźwięczny”.

Badana proszona była również o opisanie swojej artykulacji. Wykorzystała do tego zawarte w kwestionariuszu, gotowe sformułowania. Badana kobieta opisała swoją artykulację z użyciem następujących określeń: dźwięki mowy (poszczególne samogłoski i spółgłoski) realizowane są wyraźnie; pod wpływem emocji lub przyspieszenia tempa mówienia zmniejsza się wyrazistość mowy.

Badana potrafiła dokonać opisu prawidłowej artykulacji zarówno przed, jak i po warsztatach. Za pierwszym razem scharakteryzowała ją następująco: „słowa wypowiedane są prawidłowo tak, jak nakazuje język polski, nie powinno to sprawiać dużego wysiłku”. Przy drugim podejściu dokonała takiej charakterystyki: „mowa jest zrozumiała i nie sprawia wysiłku, poprawnie wypowiedane dźwięki”.

W pierwszej wersji ankiety została zawarta seria pytań służących samoocenie zjawiska rezonansu. Pierwsze pytanie miało na celu sprawdzenie, czy w wyniku głośnego mówienia u badanej pojawiają się napięcia lub uczucie dyskomfortu w obrębie krtani. Badana kobieta nie zauważa u siebie podobnych objawów. Kolejne pytania weryfikowały zdolność badanej do swobodnej modyfikacji parametrów głosu, takich jak jego siła oraz wysokość. Zmiana natężenia realizowanego dźwięku nie była dla badanej problemem, jednakże modyfikacja wysokości

okazała się dla niej skomplikowana. Kobieta wykazywała duże trudności w tym aspekcie. Następne pytanie dotyczyło realizacji głosek nosowych. Kobieta zadeklarowała ich prawidłową realizację.

Ostatnimi pytaniami dotyczącymi rezonansu były te sprawdzające znajomość roli tego zjawiska w akcie emisji głosu. Kobieta nie posiadała żadnej wiedzy w tym zakresie. Te dwa pytania pojawiły się również w drugiej wersji kwestionariusza ankiety i miały za zadanie dostarczyć informacji, czy warsztaty pozwoliły zrozumieć badanej istotę rezonansu w realizacji głosu. Tym razem na pytanie: „Czy wie Pan/Pani, jaką funkcję pełni rezonans w emisji głosu?” badana odpowiedziała twierdząco. Kobieta w następujący sposób opisała to zjawisko: „rezonans sprawia, że głos jest dźwięczny i ma bogatą barwę”.

Kolejnym zadaniem kobiety było scharakteryzowanie swojego głosu poprzez wybór określeń spośród podanych przymiotników. Swoją głosem opisała jako miękką, czystą, dźwięczną, przyjemną i głośną.

Kobieta nie odczuwa na co dzień zmęczenia głosem; pojawia się ono dopiero po intensywnym wysiłku głosowym. Badana pracuje głosem raz w tygodniu.

Ostatnim segmentem kwestionariusza były pytania dotyczące emocji i motywacji towarzyszących badanej podczas działalności scenicznej. Pierwsze pytanie w pierwszej wersji ankiety dotyczy znaczenia głosu w życiu badanej. Kobieta uznała, że głos jest dla niej ważny. W drugiej wersji ankiety ta sekcja rozpoczyna się od pytań dotyczących efektywności warsztatów oraz motywacji do dalszego rozwoju swoich umiejętności z zakresu emisji głosu. Na pytanie: „Czy warsztaty zwiększyły u Pana/Pani poziom świadomości swojego ciała?” badana odpowiedziała twierdząco. Drugie pytanie weryfikowało chęć dalszego doskonalenia umiejętności objętych programem warsztatów. Badana wybrała odpowiedź: „Tak, chcę jak najlepiej operować swoim głosem”.

W obu wersjach kwestionariusza pojawia się polecenie wymagające subiektywnej oceny własnego głosu. Kobieta dwukrotnie oświadczyła, że nie ma zdania na ten temat.

Pierwsza wersja ankiety zawiera serię pytań dotyczących wcześniejszych doświadczeń związanych z pracą głosem i działalnością aktorską. Badana kobieta działa w obecnym teatrze około 2–3 lat i nigdy wcześniej nie była członkinią innego teatru, nie występowała przed publicznością ani nie pracowała głosem.

Kolejnych kilka pytań związanych jest z emocjami towarzyszącymi występom. Badanej kobiecie towarzyszy trema, jednakże postrzega ją pozytywnie i stymulująco. W skali od 1 do 5 zdolność do radzenia sobie ze stresem kobieta ocenia na 3.

Dwa kolejne pytania miały za zadanie wskazać relację między aktywnością aktorską a jakością głosu i świadomością ciała. Odpowiedzi badanej wskazywały na pozytywny wpływ działalności teatralnej. Ostatnie pytanie w pierwszej wer-

sji kwestionariusza dotyczy oczekiwań badanej wobec planowanych warsztatów. Kobiecie zależało na poznaniu nowych ćwiczeń, które mogłyby wykorzystać, przygotowując się do pracy głosem lub na usprawnieniu tych już jej znanych.

Druga wersja ankiety stawia duży nacisk na weryfikację oceny samych warsztatów przez ich uczestników. Na skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza ocenę bardzo negatywną, zaś 5 bardzo pozytywną, warsztaty przez badaną zostały ocenione na 5. Jej oczekiwania wobec warsztatów przedstawione w pierwszej wersji kwestionariusza ankiety zostały spełnione.

## WNIOSKI

Przeprowadzone badanie miało na celu ocenę sprawności emisyjnych i wiedzy dotyczącej higieny głosu członkini teatru amatorskiego oraz zbadanie wpływu oddziaływań logopedycznych podjętych w ramach warsztatów na poziom jej wiedzy oraz świadomości.

Uzyskane informacje na temat efektywności warsztatów pozwalają wnioskować, że udział w nich pozytywnie wpłynął na poziom wiedzy i świadomość badanej. Odpowiedzi udzielone w drugiej wersji kwestionariusza w porównaniu z tymi z pierwszej wersji są konkretniejsze, bardziej precyzyjne, zawierają większą liczbę informacji (w pierwszej wersji kwestionariusza na wiele pytań weryfikujących stan wiedzy badanej odpowiedzi nie zostały nawet udzielone). Jest to jednoznaczny dowód na to, że badana poprzez uczestnictwo w warsztatach przyswoiła sobie znaczną liczbę informacji, jednak, jak wynika z analizy udzielonych odpowiedzi, wiedza ta wymaga dalszego usystematyzowania. W niektórych przypadkach dało się zauważyć, że badana posiada pewne wiadomości, jednak ma problem z ich werbalizacją. Badanej zdarzało się początkowo podawać informacje niepełne lub nadmiernie uogólnione. Czynnikiem mogącym wpłynąć pozytywnie na poziom przyswojenia wiedzy jest podkreślanie jej zastosowania w praktyce scenicznej. Odszukiwanie związków między treściami czysto teoretycznymi a codzienną praktyką przekłada się na lepsze zapamiętywanie i utrwalanie informacji. Dzięki warsztatom badana miała szansę skonfrontować swoje doświadczenia z wiedzą naukową, została zainspirowana do dalszego poszukiwania ważnych dla siebie informacji, poznała metody samodoskonalenia w postaci ćwiczeń i technik usprawniających emisję głosu. Z analizy udzielonych odpowiedzi wynika, że oczekiwania badanej zostały spełnione, zaś poziom wiedzy i świadomości wzrósł nie tylko w jej subiektywnej ocenie, ale również w ocenie logopedy oceniającego efekty oddziaływań prowadzonych w ramach warsztatów.

Zaprezentowane w niniejszym artykule narzędzie może zostać wykorzystane w praktyce dydaktycznej przez koordynatorów amatorskich grup teatralnych

lub nauczycieli będących opiekunami szkolnych kół teatralnych do wstępnej oceny umiejętności i wiedzy członków tych grup bądź stanowić inspirację do konstruowania własnych narzędzi w formie kwestionariuszy czy wywiadów. Systematyczne prowadzenie takich badań z udziałem większej liczby ich uczestników pozwoli na dostosowanie działań profilaktycznych i rozwijających do indywidualnych i bieżących potrzeb aktorów amatorów.

## BIBLIOGRAFIA

- Drejer A., 2002, *Kultura żywego słowa: wybrane zagadnienia: skrypt dla studentów*, Wałbrzych.
- Guzy A., 2019, *Diagnoza emisji głosu z wykorzystaniem wywiadu ustrukturyzowanego – implikacje praktyczne*, „Logopaedica Lodzienia”, 3.
- Haniszevska K., Kaźmierczak M., 2019, *Higiena głosu artystów scenicznych. Doniesienia z badań*, „Logopaedica Lodzienia”, 3, s. 93–116.
- Hirano M., 1981, *Clinical examination of voice*, New York.
- Jakobson R., 1960, *Poetyka w świetle językoznawstwa*, „Pamiętnik Literacki: czasopismo kwartalne poświęcone historii i krytyce literatury polskiej” 51/2, s. 431–473.
- Kazanecka E., 2020, *Fizjologiczne podstawy prozodii*, [w:] *Prozodia. Przystawanie, badanie, zaburzenia, terapia*, red. M. Wysocka, B. Kamińska, S. Milewski, Gdańsk.
- Kotlarczyk M., 1965, *Podstawy sztuki żywego słowa*, wyd. 2, Warszawa.
- Kram J., 1998, *Zarys kultury żywego słowa*, Warszawa.
- Kuczowski J., 2016, *Anatomiczno-fizjologiczne podstawy głosu*, [w:] *Logopedia artystyczna*, red. B. Kamińska, S. Milewski, Gdańsk.
- Kusy B., 2021, Program usprawniający z zakresu emisji i higieny głosu przeznaczony dla aktorów amatorów, niepublikowana praca dyplomowa napisana pod kierunkiem dr Marty Wysockiej, Katedra Logopedii i Językoznawstwa Stosowanego, Wydział Humanistyczny UMCS, Lublin.
- Majzner R., 2016, *Ocena wstępna emisji głosu kandydatów na nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej: komunikat z badań*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika” 13, s. 225–235.
- Newman C. W., 1997, *The Voice Handicap Index (VHI): development and validation*, „American Journal of Speech-Language Pathology”, 6, s. 66–70. Wersja polska: Pruszewicz A., Obrębowski A., Wiskirska-Woźnica B., Wojnowski W., 2004, *W sprawie kompleksowej oceny głosu – własna modyfikacja testu samooceny niesprawności głosu (Voice Handicap Index)*, „Otolaryngologia Polska”, 58 (3), s. 547–549.
- Nowak-Wolna K., 2005, *W kręgu edukacji, teatru i sztuki żywego słowa. Studia i szkice*, Opole.
- Pruszewicz A., red., 1992, *Foniatria kliniczna*, Warszawa.
- Sambor B., 2014, *Warunki anatomiczno-czynnościowe narządów mowy studentów wyższych szkół teatralnych*, „Logopedia Silesiana” 3, s. 250–258.
- Sambor B., Jakowczuk M., 2016, *Psychofizyczne uwarunkowania zaburzeń fonacji u osób zawodowo posługujących się głosem* [w:] *Logopedia artystyczna*, red. B. Kamińska, S. Milewski, Gdańsk.
- Szkiełkowska A., Kazanecka E., 2011, *Emisja głosu. Wskazówki metodyczne*, Warszawa.
- Tarasiewicz B., 2003, *Mówię i śpiewam świadomie: podręcznik do nauki emisji głosu*, Kraków.
- Walczak-Deleżyńska M., 2004, „*Aby język giętki...*”. *Wybór ćwiczeń artykulacyjnych od J. Tennera do B. Toczyskiej*, wyd. 2, Wrocław.

- Walencik-Topiłko, 2016, *Emisja głosu mówionego i śpiewanego. Oddech w mowie i śpiewie*, [w:] *Logopedia artystyczna*, red. S. Milewski, Gdańsk.
- Wieczorkiewicz B., 1980, *Sztuka mówienia*, Warszawa.
- Wosik-Kawala D., 2015, *Podstawy emisji głosu*, Lublin.
- Wysocka M., 2016, *Prozodia mowy – problemy opisu*, [w:] *Logopedia artystyczna*, red. B. Kamińska, S. Milewski, Gdańsk.
- Wysocka M., 2012, *Prozodia mowy w percepcji dzieci*, Lublin.
- Wysocka M., Skoczylas A., Szkiełkowska A., Mularzuk M., 2008, *Standard postępowania logopedycznego w przypadku zaburzeń głosu*, „Logopedia”, t. 37, s. 243–254.

---

**ZAŁĄCZNIK 1****KWESTIONARIUSZ ANKIETY****BADANIE PRZED ODDZIAŁYWANAMI EDUKACYJNYMI/TERAPEUTYCZNYMI**

Ankieta ma na celu zbadanie znajomości zasad higieny i emisji głosu oraz świadomości swojego ciała. Bardzo proszę o dokładne zapoznanie się z pytaniami i udzielanie szczerych odpowiedzi. Niektóre z pytań mogą wymagać dłuższego zastanowienia się, samoobserwacji oraz autorefleksji nad procesem realizacji dźwięków mowy.

Wiek: .....

Płeć: .....

---

**STAN ZDROWIA**

---

1. Czy cierpi Pan/Pani na przewlekłe choroby dróg oddechowych?
  - Tak
  - Nie
2. Jeżeli cierpi Pan/Pani na przewlekłe choroby dróg oddechowych, proszę napisać, jakie to choroby.  
.....
3. Czy w ostatnim czasie wystąpiły u Pana/Pani infekcje płuc, krtani, gardła?
  - Tak
  - Nie
4. Które z wymienionych poniżej objawów zdarza się Panu/Pani obserwować u siebie tuż po lub w czasie mówienia?
  - Chrypka
  - Pieczenie w gardle
  - Ból gardła
  - Uczucie suchości w gardle
  - Suchy kaszel
  - Żadne z powyższychInne.....
5. Czy był(a) Pan/Pani kiedyś pod opieką logopedy?
  - Tak
  - Nie
6. Jeżeli był(a) Pan/Pani kiedyś pod opieką logopedy, proszę napisać z jakiego powodu.  
.....
7. Czy był(a) Pan/Pani kiedyś pod opieką foniatry?
  - Tak
  - Nie

8. Jeżeli był(a) Pan/Pani kiedyś pod opieką foniatry, proszę napisać z jakiego powodu.  
.....
9. Czy był(a) Pan/Pani kiedyś pod opieką laryngologa?  
 Tak  
 Nie
10. Jeżeli był(a) Pan/Pani kiedyś pod opieką laryngologa, proszę napisać z jakiego powodu.  
.....
11. Czy ma Pan/Pani trudności w słyszeniu?  
 Tak  
 Nie
12. Czy zażywa Pan/Pani leki, które mogą wpływać na jakość głosu (leki wysuszające śluzówkę, leki hormonalne)?  
 Tak  
 Nie
13. Czy pali Pan/Pani papierosy?  
 Tak  
 Nie
14. Czy w przeszłości, przez dłuższy czas miał(a) Pan/Pani nawyk palenia papierosów?  
 Tak  
 Nie
15. Czy dba Pan/Pani o swoją sprawność fizyczną np. poprzez regularne uprawianie sportu?  
 Tak  
 Nie
16. Czy przebywa Pan/Pani na co dzień w długotrwałym hałasie?  
 Tak  
 Nie
17. Czy wykonuje Pan/Pani pracę wymagającą długotrwałej aktywności głosowej?  
 Tak  
 Nie
18. Jeżeli wykonuje Pan/Pani pracę wymagającą długotrwałej aktywności głosowej, proszę napisać, co to za praca.  
.....

---

ZNAJOMOŚĆ ZASAD HIGIENY I EMISJI GŁOSU

---

19. Jak rozumie Pan/Pani pojęcie „emisja głosu”?  
.....
20. Jak rozumie Pan/Pani pojęcie „higiena głosu”?  
.....
21. Jak ocenia Pan/Pani swoją wiedzę w zakresie emisji i higieny głosu?  
 (wiedza na niskim poziomie) 1—2—3—4—5 (wiedza na wysokim poziomie)



22. Czy zna Pan/Pani zasady prawidłowej higieny głosu?
- Tak
  - Nie
23. Jeśli tak – gdzie się Pan/Pani z nimi zapoznała?
- W ramach warsztatów, kursów, szkoleń
  - Czytając książki, artykuły naukowe o tej tematyce
  - W Internecie (fora dyskusyjne, artykuły, blogi)
  - Inne .....
24. Czy stosuje się Pan/Pani do zasad higieny i emisji głosu na co dzień?
- Tak
  - Nie
25. Czy stosuje się Pan/Pani do zasad higieny i emisji głosu w czasie pracy aktorskiej?
- Tak
  - Nie
26. Proszę zaznaczyć czynniki, które Pana/Pani zdaniem pozytywnie wpływają na pracę głosem.
- Właściwa temperatura i wilgotność powietrza
  - Praca głosem pomimo choroby
  - Odpowiednie nawodnienie organizmu
  - Niska aktywność fizyczna
  - Unikanie krzyku
  - Palenie papierosów
  - Długotrwała praca głosem
  - Ograniczenie spożycia kawy, pikantnych potraw, alkoholu
  - Nieregularny rytm dobowy
  - Systematyczne uczęszczanie na wizyty kontrolne (foniatra, laryngolog)
  - Przyjmowanie właściwej postawy w czasie mówienia
  - Spożywanie słodzonych, gazowanych napojów
  - Długotrwałe przebywanie w hałasie
  - Ćwiczenia emisyjne
27. Czy uczestniczył(a) Pan/Pani kiedyś w warsztatach z emisji i/lub higieny głosu?
- Tak
  - Nie
28. Jeżeli tak, jak długo trwały te zajęcia?
- Około godziny w ramach jednorazowego spotkania
  - Kilka godzin w ramach jednorazowego spotkania
  - Był to kilkugodzinny cykl spotkań
29. Czy wykonuje Pan/Pani ćwiczenia w celu usprawnienia emisji głosu?
- Tak
  - Nie
30. Jeżeli wykonuje Pan/Pani ćwiczenia, proszę opisać, jakie są to ćwiczenia.
- .....

31. Czy wykonuje Pan/Pani ćwiczenia systematycznie?
- Tak
  - Nie
32. Jeżeli wykonuje Pan/Pani ćwiczenia systematycznie, proszę napisać z jaką częstotliwością.
- .....
33. Czy zauważa Pan/Pani efekty ćwiczeń?
- Tak, efekty są pozytywne
  - Tak, efekty są negatywne
  - Nie, nie zauważam

---

### ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA

---

34. Proszę wybrać określenia opisujące Pana/Pani postawę
- Wyprostowana, swobodna, z zachowaniem naturalnych krzywizn kręgosłupa
  - Głowa wysunięta do przodu lub pochylona
  - Ciężar ciała rozłożony równomiernie na obu nogach
  - Barki na jednakowej wysokości
  - Nierównomiernie rozłożony ciężar ciała
  - Pozbawiona zbędnych napięć w obrębie całego ciała
  - Zgarbiona, z zaokrąglonymi plecami i wklęsłą klatką piersiową
  - Biodra na jednej wysokości
  - Występuje skrzywienie kręgosłupa
  - Barki na różnych wysokościach
  - Odczuwalne napięcia w obrębie ciała (szczególnie w obszarze głowy, barków i szyi)
  - Głowa utrzymywana w osi ciała
35. Czy wie Pan/Pani jak powinna wyglądać prawidłowa postawa?
- Tak
  - Nie
36. Jeżeli wie Pan/Pani jak powinna wyglądać prawidłowa postawa, proszę ją opisać.
- .....
37. Jak dużo czasu spędza Pan/Pani, pracując przed ekranem w pozycji siedzącej?
- Około 2 godzin dziennie
  - Od 2 do 4 godzin dziennie
  - Dłużej
38. Proszę wybrać określenia opisujące Pana/Pani oddech.
- W czasie spoczynku zazwyczaj oddycham przez nos
  - W czasie spoczynku zazwyczaj oddycham przez usta
  - W czasie oddechu aktywna jest głównie dolna klatka piersiowa – rozszerza się przy wdechu
  - W czasie oddechu aktywny jest głównie brzuch (przepona) – unosi się przy wdechu
  - W czasie oddechu aktywna jest głównie górna część klatki piersiowej – przy wdechu unoszą się górne żebra i obojczyki

- W czasie oddechu aktywna jest zarówno klatka piersiowa, jak i brzuch, widoczne uniesienie brzucha i rozszerzenie klatki piersiowej
  - W czasie mówienia wydech ma długość wystarczającą do wypowiedzenia frazy, nie muszą dobierać powietrza w czasie wypowiadania zdania, nawet dłuższego
  - W czasie mówienia konieczne jest częste przerwanie wypowiedzi w celu wzięcia wdechu
  - Oddech jest wykonywany z trudem
  - Oddech jest swobodny
  - Wdech jest dosyć głośny
39. Czy wie Pan/Pani jak powinien wyglądać prawidłowy oddech?
- Tak
  - Nie
40. Jeżeli wie Pan/Pani jak powinien wyglądać prawidłowy oddech, proszę go opisać.
- .....
41. Proszę wybrać określenia opisujące Pana/Pani fonację (sposób tworzenia głosu). Proszę obserwować jak mówi Pan/Pani samogłoskę „a”.
- Odczuwam napięcie w krtani i gardle w czasie realizacji głosu
  - Realizacja głosu rozpoczyna się nagle, przy odczuwalnym napięciu w krtani
  - Podczas tworzenia głosu krtani unosi się, a po zakończeniu mówienia opada
  - W głosie słyszę poszum, szmer, przydech
  - Głos realizowany jest delikatnie, miękko, bez odczuwalnych napięć
  - Realizacja głosu nie sprawia mi wysiłku, bólu ani nie towarzyszą jej napięcia
  - Głos bardzo szybko słabnie, męczy się
  - Występują trudności z kontrolą parametrów głosu (jego wysokości i natężenia)
42. Czy wie Pan/Pani jak powinna wyglądać prawidłowa fonacja?
- Tak
  - Nie
43. Jeżeli wie Pan/Pani jak powinna wyglądać prawidłowa fonacja, proszę ją opisać.
- .....
44. Proszę wybrać określenia opisujące Pana/Pani artykulację.
- Dźwięki mowy (poszczególne samogłoski i spółgłoski) realizowane są wyraźnie
  - Występują niewielkie trudności w realizacji niektórych dźwięków mowy (np. [r])
  - Mowa nie jest wyrazista
  - Odczuwalna jest niska sprawność warg, języka
  - Dźwięki mowy brzmią nosowo
  - Praca mięśni twarzy (w okolicy warg) nie jest symetryczna
  - Pod wpływem emocji lub przyspieszenia tempa mówienia zmniejsza się wyrazistość mowy
45. Czy wie Pan/Pani jak powinna wyglądać prawidłowa artykulacja?
- Tak
  - Nie

46. Jeżeli wie Pan/Pani jak powinna wyglądać prawidłowa artykulacja, proszę ją opisać.  
.....
47. Czy głośnie mówienie wiąże się u Pana/Pani z napięciem i uczuciem dyskomfortu w obrębie krtani?
- Tak
  - Nie
48. Czy jest Pan/Pani w stanie z łatwością modyfikować natężenie głosu w zależności od sytuacji?
- Tak
  - Nie
49. Czy jest Pan/Pani w stanie z łatwością modyfikować wysokość głosu?
- Tak
  - Nie
50. Czy prawidłowo realizuje Pan/Pani głoski nosowe (m.in. [m]; [n]; [ń]; [ę])?
- Tak
  - Nie
51. Czy wie Pan/Pani jaką funkcję pełni rezonans w emisji głosu?
- Tak
  - Nie
52. Jeżeli wie Pan/Pani jaką funkcję w mowie pełni rezonans, proszę ją opisać.  
.....
53. Proszę wybrać określenia, które opisują Pana/Pani głos.
- Miękki
  - Twardy
  - Czysty
  - Szorstki
  - Dźwięczny
  - Matowy
  - Przyjemny
  - Głośny
  - Cichy
  - Wysoki
  - Niski
  - Aksamitny
  - Skrzekliwy
  - Piskliwy
54. Czy na co dzień odczuwa Pan/Pani zmęczenie głosu?
- Tak
  - Nie
55. Czy po intensywnej pracy głosem odczuwa Pan/Pani zmęczenie głosu?
- Tak
  - Nie

56. Jak często pracuje Pan/Pani głosem?

- Codziennie
- Kilka razy w tygodniu
- Raz w tygodniu
- Rzadziej

---

EMOCJE I MOTYWACJE

---

57. Czy głos jest dla Pana/Pani ważny?

- Tak
- Nie

58. Jak ocenia Pan/Pani swój głos?

- Pozytywnie, lubię swój głos
- Nie mam zdania na ten temat
- Negatywnie, nie lubię swojego głosu

59. Jak długo jest Pan/Pani członkiem tego teatru?

- Kilka miesięcy
- 2–3 lata
- Dłużej

60. Czy zanim dołączył(a) Pan/Pani do tego teatru, miał(a) Pan/Pani inne doświadczenia związane z aktorstwem, występowaniem, pracą głosem?

- Tak
- Nie

61. Jeżeli miał(a) Pan/Pani takie doświadczenia, proszę je opisać.

.....  
62. Co skłoniło Pana/Panią do zainteresowania się działalnością teatralną?  
.....

63. Czy przed występami odczuwa Pan/Pani treść?

- Tak
- Nie

64. Jeśli odczuwa Pan/Pani treść, w jaki sposób wpływa ona na jakość Pana/Pani głosu?

- Pozytywnie – motywuje do większego skupienia
- Negatywnie – utrudnia właściwą pracę głosem
- Nie wpływa w żaden sposób

65. Jak radzi sobie Pan/Pani ze stresem?

(bardzo słabo) 1—2—3—4—5 (bardzo dobrze)

66. Czy działalność sceniczna sprawia Panu/Pani przyjemność?

- Tak
- Nie

67. Czy działalność teatralna wpływa na jakość Pana/Pani głosu?
- Tak, wpływa pozytywnie
  - Tak, wpływa negatywnie
  - Nie, nie wpływa w żaden sposób
68. Czy działalność teatralna wpływa na Pana/Pani świadomość ciała?
- Tak, wpływa pozytywnie
  - Tak, wpływa negatywnie
  - Nie, nie wpływa w żaden sposób
69. Jakie ma Pan/Pani oczekiwania wobec tych warsztatów?
- .....

**ZAŁĄCZNIK 2**  
**KWESTIONARIUSZ ANKIETY**  
**BADANIE PO ODDZIAŁYWANIACH EDUKACYJNYCH/TERAPEUTYCZNYCH**

Ankieta ma na celu zbadanie zmian w poziomie znajomości zasad higieny i emisji głosu oraz świadomości swojego ciała. Bardzo proszę o dokładne zapoznanie się z pytaniami i udzielanie szczerych odpowiedzi. Niektóre z pytań mogą wymagać np. dłuższego zastanowienia się, samoobserwacji oraz autorefleksji nad procesem realizacji dźwięków mowy.

Wiek: .....

Płeć: .....

---

**ZNAJOMOŚĆ ZASAD HIGIENY I EMISJI GŁOSU**

---

1. Jak rozumie Pan/Pani pojęcie „emisja głosu”?  
.....
2. Jak rozumie Pan/Pani pojęcie „higiena głosu”?  
.....
3. Jak ocenia Pan/Pani swoją wiedzę w zakresie emisji i higieny głosu?  
(wiedza na niskim poziomie) 1—2—3—4—5 (wiedza na wysokim poziomie)
4. Czy zamierza Pan/Pani stosować się do zasad higieny i emisji głosu na co dzień?
  - Tak
  - Nie
5. Czy zamierza Pan/Pani stosować się do zasad higieny głosu w czasie pracy aktorskiej?
  - Tak
  - Nie
6. Proszę zaznaczyć czynniki, które Pana/Pani zdaniem pozytywnie wpływają na pracę głosem.
  - właściwa temperatura i wilgotność powietrza
  - praca głosem pomimo choroby
  - odpowiednie nawodnienie organizmu
  - niska aktywność fizyczna
  - unikanie krzyku
  - palenie papierosów
  - długotrwała praca głosem
  - ograniczenie spożycia kawy, pikantnych potraw, alkoholu
  - nieregularny rytm dobowy
  - systematyczne uczęszczanie na wizyty kontrolne (foniatra, laryngolog)
  - przyjmowanie właściwej postawy w czasie mówienia
  - spożywanie słodzonych, gazowanych napojów
  - długotrwałe przebywanie w hałasie
  - ćwiczenia emisyjne

7. Czy uważa Pan/Pani, że wiedza zdobyta w ramach warsztatów okaże się użyteczna?
- Tak
  - Nie

---

### ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA

---

8. Proszę ocenić swoją świadomość ciała.  
(niska świadomość) 1—2—3—4—5 (wysoka świadomość)
9. Proszę wybrać określenia opisujące Pana/Pani postawę.
- Wyprostowana, swobodna, z zachowaniem naturalnych krzywizn kręgosłupa
  - Głowa wysunięta do przodu lub pochylona
  - Ciężar ciała rozłożony równomiernie na obu nogach
  - Barki na jednakowej wysokości
  - Nierównomiernie rozłożony ciężar ciała
  - Pozbawiona zbędnych napięć w obrębie całego ciała
  - Zgarbiona, z zaokrąglonymi plecami i wklęsłą klatką piersiową
  - Biodra na jednej wysokości
  - Występuje skrzywienie kręgosłupa
  - Barki na różnych wysokościach
  - Odczuwalne napięcia w obrębie ciała (szczególnie w obszarze głowy, barków i szyi)
  - Głowa utrzymywana w osi ciała
10. Czy wie Pan/Pani jak powinna wyglądać prawidłowa postawa?
- Tak
  - Nie
11. Jeżeli wie Pan/Pani jak powinna wyglądać prawidłowa postawa, proszę ją opisać.  
.....
12. Czy wie Pan/Pani jak powinien wyglądać prawidłowy oddech?
- Tak
  - Nie
13. Jeżeli wie Pan/Pani jak powinien wyglądać prawidłowy oddech, proszę go opisać.  
.....
14. Czy wie Pan/Pani jak powinna wyglądać prawidłowa fonacja?
- Tak
  - Nie
15. Jeżeli wie Pan/Pani jak powinna wyglądać prawidłowa fonacja, proszę ją opisać.  
.....
16. Czy wie Pan/Pani jak powinna wyglądać prawidłowa artykulacja?
- Tak
  - Nie
17. Jeżeli wie Pan/Pani jak powinna wyglądać prawidłowa artykulacja, proszę ją opisać.  
.....



18. Czy wie Pan/Pani jaką funkcję pełni rezonans w emisji głosu?
- Tak
  - Nie
19. Jeżeli wie Pan/Pani jaką funkcję w mowie pełni rezonans, proszę ją opisać.
- .....

---

EMOCJE I MOTYWACJE

---

20. Czy warsztaty zwiększyły u Pana/Pani poziom świadomości swojego ciała?
- Tak
  - Nie
21. Czy planuje Pan/Pani dalej doskonalić swoje umiejętności w zakresie emisji głosu?
- Tak, chcę jak najlepiej operować swoim głosem
  - Nie, dotychczasowa wiedza w zupełności mi wystarcza
22. Jak ocenia Pan/Pani swój głos?
- Pozytywnie, lubię swój głos
  - Nie mam zdania na ten temat
  - Negatywnie, nie lubię swojego głosu
23. Jak ocenia Pan/Pani warsztaty?
- (negatywnie) 1—2—3—4—5 (pozytywnie)
24. Czy Pana/Pani oczekiwania wobec warsztatów zostały spełnione?
- Tak
  - Nie
  - Częściowo
25. Proszę opisać swoje odczucia związane z warsztatami.
- .....
26. Czy czuje Pan/Pani, że jakieś zagadnienie wymaga dalszego pogłębienia? Jeżeli tak, proszę napisać jakie.
- .....
27. Na co Pana/Pani zdaniem warto jeszcze zwrócić uwagę w kolejnych edycjach podobnych warsztatów?
- .....
28. Czy ma Pan/Pani jakieś sugestie dotyczące przyszłych edycji warsztatów? Proszę się nimi podzielić.
- .....