

Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis

Studia Technica V (2012)

Jolanta Zielińska

Problemy z głosem nauczycieli z krótkim stażem zawodowym – w teorii i praktyce badawczej

Wprowadzenie

Głos każdego człowieka, nie tylko nauczyciela, narażony jest na szereg uszkadzających go czynników. Sytuacja, w której o głosie można powiedzieć, że jest w pełni prawidłowy, należy niestety do rzadkości. Prawidłowy głos ma kilka charakteryzujących go cech. Powinien być dźwięczny, czysty, niemęczliwy, pozbawiony komponenty szumowej, tworzony z miękkim nastawieniem głosowym, pozbawiony nosowania, bogaty rezonansowo, tworzony bez nadmiernego napięcia mięśni. Powinien posiadać wysokość odpowiednią dla płci i wieku oraz natężenie odpowiednie do sytuacji oraz odpowiednią giętkość, elastyczność pozwalającą na płynne zmiany wysokości i głośności w czasie wypowiedzi [3].

Przyszły nauczyciel, już na etapie wyboru studiów nauczycielskich, powinien mieć świadomość, że przyszła praca będzie powodowała szczególne obciążenie narządu głosu. Dlatego znajomość własnych warunków głosowych powinna być jednym z czynników decydujących o wyborze drogi zawodowej, natomiast uczelnie powinny zapewnić kandydatom kompleksową ocenę narządu głosowego. Osoby pracujące głosem muszą być profesjonalnie przygotowane w zakresie profilaktyki, prawidłowej emisji głosu oraz świadomości potrzeb fizjologicznych narządu głosu. Wiedza i systematyczne ćwiczenia, jeśli oczywiście są potrzebne, pozwalają na uzyskanie umiejętności posługiwania się głosem w taki sposób, aby proces jego tworzenia i wydobywania nie był źródłem zbyt dużego obciążenia gardła, fizycznego dyskomfortu bądź bólu [2]. Niestety, na uczelniach kształcących nauczycieli, pomimo wprowadzenia przedmiotu „emisja głosu”, często przekazuje się wiedzę teoretyczną, dającą ogólny zarys problemu. Nauczyciele, poza nielicznymi wyjątkami, zazwyczaj mają głos nieszkolony. Większość z nich nie zdaje sobie sprawy, jak ważną rolę odgrywa profilaktyka zaburzeń głosu [2].

Przyczyny problemów z głosem wśród młodych nauczycieli

Zbyt duże obciążenie krtani u nauczycieli, spowodowane nieprawidłowymi nawykami emisyjnymi lub zewnętrznymi czynnikami typu kurz, hałas, sprzyja

powstawaniu zmian typu zaczerwienień, nabrzmień i stanów zapalnych strun głosowych, które w rezultacie mogą powodować powstawanie guzków, co wiąże się z długotrwałym leczeniem farmakologicznym lub nawet operacyjnym. Głos używany w trakcie wieloletniej pracy dydaktycznej poddawany jest procesowi samoszkożenia. W przypadku nauczycieli, którzy pracują od kilku lat w zawodzie, często bywa za późno, aby całkowicie utrwalić zdrowe nawyki. Nauczyciele, którzy nie posiadają umiejętności związanych z higieną głosu, często posługują się głosem zupełnie nieświadomie i automatycznie, nie zastanawiając się nad tym, że głos ma im służyć przez wiele lat, nie tylko w pracy, ale również w życiu osobistym. Początkujący nauczyciel, pełen zapału, wiedzy i sił do pracy, posługuje się w stopniu najwyższym wszystkimi swoimi umiejętnościami, aby praca przyniosła efekty oraz była źródłem satysfakcji dla uczniów i ich rodziców oraz dla samego siebie [1]. Bez odpowiedniej świadomości emisyjnej następuje utrwalenie nawyków, powodujące w konsekwencji problemy z głosem. Mają one miejsce już podczas drugiego roku pracy, następnie – na skutek nadmiernego przeciążenia głosu – po 10 latach. Głos nauczycieli charakteryzuje: chrypka, suchość w jamie ustno-gardłowej, utrata dźwięczności, załamywanie się, konieczność odchrząkiwania, bezgłos, zmiana barwy głosu.

Podsumowując, za główne przyczyny problemów z głosem nauczycieli można uznać [2]:

- wysiłek głosowy związany ze specyficznym charakterem pracy,
- błędną emisję głosu oraz nieumiejętność świadomego posługiwania się nim,
- zbyt długie i głośne mówienie,
- niedbanie o higienę głosu,
- nieodpowiednią higienę życia, np. mało snu,
- picie mocnej kawy i herbaty (składniki zawarte w tych używkach są czynnikami odwadniającymi i stąd ich szkodliwe działanie na fałdy głosowe),
- palenie tytoniu (palenie powoduje przekrwienie, obrzęk oraz uogólnione zapalenie śluzówek wzdłuż całego traktu głosowego),
- nieodpowiednie przygotowanie do intensywnej pracy głosem,
- brak predyspozycji głosowych do pracy wymagającej intensywnego mówienia,
- brak umiejętności radzenia sobie z napięciami i ze stresem,
- zbyt liczne klasy,
- nieprawidłowości w budowie krtani,
- złe warunki pracy, np. podwyższona temperatura w salach, niska wilgotność, zapylenie, niewłaściwe warunki akustyczne, hałas,
- brak na wyposażeniu sal aparatury nagłaśniającej,
- brak konsultacji foniatrycznych,
- choroby, np. stany zapalne krtani, jamy ustnej, nosa, zatok, choroby tarczycy, alergie.

Nauczyciele nie zawsze mają wpływ na powstawanie przyczyn powyższych problemów, ale niektóre z nich są w stanie wyeliminować. Niezwykle ważne jest utrzymanie w zdrowiu całego organizmu, opanowywanie sytuacji stresowych, zadowolenie z pracy, wystrzeganie się nałogów, odpowiednio długi sen, racjonalne żywienie, aktywność fizyczna oraz zadbanie o sprzyjające warunki w środowisku pracy, utrzymanie wilgotności powietrza na poziomie 70%, temperatury 18–20°C, unikanie kurzu oraz hałasu.

Kolejne istotne dla grupy zawodowej nauczycieli zalecenia to przestrzeganie zasad higieny głosu. Należą do nich [4]:

- prawidłowy tor oddychania i drożność dróg oddechowych (od jakości oddechu zależy energia, jaką możemy przeznaczyć na kształtowanie dźwięku),
- zadbanie o właściwą temperaturę pomieszczeń oraz optymalną wilgotność i czystość powietrza (nie przegrzewać sal, często je wietrzyć),
- wykonywanie samodzielnych i systematycznych ćwiczeń oddechowych oraz z emisji głosu,
- wyrabianie nawyków prawidłowej emisji głosu oraz doskonalenie wyrazistości mówienia,
- stosowanie odpowiedniej diety (unikanie gorących i zimnych potraw oraz napojów, niespożywanie bardzo ostrych, słonych lub pieprznych potraw),
- zdrowe jedzenie (potrawy zawierające dużo wody, witamin, błonnika, białka – owoce, warzywa, czerwone mięso, ryby),
- zdrowy styl życia (aktywność, wypoczynek, odpowiednia ilość snu),
- stosowanie przerw przy dłuższej wypowiedzi,
- dbanie o odpowiednie nawilżenie gardła, zwłaszcza podczas intensywnego mówienia (zaobserwowano, że nawodnienie może łagodzić dysfonię),
- zrezygnowanie z palenia tytoniu,
- zrezygnowanie z picia kawy i herbaty,
- leczenie już pierwszych oznak infekcji górnych dróg oddechowych, ograniczenie wysiłku głosowego przy chrypcie, bólu gardła itp.
- systematyczne kontrole lekarskie i stosowanie się do zaleceń specjalistów,
- unikanie krzyku i głośnego śpiewu,
- poznanie swojego głosu i świadome korzystanie z niego,
- właściwa higiena pomieszczeń (kurz i pył wywołuje podrażnienia błony śluzowej narządu głosu),
- stosowanie milczenia leczniczego,
- unikanie pokaszływania i chrząkania,
- właściwa higiena jamy ustnej, języka i gardła,
- zadbanie o swój układ nerwowy (stan rozchwiania psychicznego i niekontrolowane emocje powodują nieświadome napięcia mięśni i blokują swobodną pracę zarówno krtani, jak i aparatu artykulatoryjnego).

W kontekście poruszanych zagadnień należy pamiętać, że świadome i celowe używanie głosu to nie tylko zapewnienie sobie zdrowia i dobrego samopoczucia, ale także pozytywne relacje z otoczeniem, w tym skuteczne i długotrwałe wykonywanie zawodu nauczyciela.

Przewlekła choroba narządu głosu jako choroba zawodowa nauczycieli

Zagadnienia chorób zawodowych nauczycieli, podobnie jak innych grup zawodowych, są regulowane przez przepisy aktów prawnych, takich jak:

- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 30 lipca 2002 r. w sprawie wykazu chorób zawodowych, szczegółowych zasad postępowania w sprawach zgłaszania podejrzenia, rozpoznawania i stwierdzania chorób zawodowych oraz podmiotów właściwych w tych sprawach (Dz. U. z 2002 r., nr 132, poz. 1115).

- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 1 sierpnia 2002 r. w sprawie sposobu dokumentowania chorób zawodowych i skutków tych chorób (Dz. U. z 2002 r., nr 132, poz. 1121).
- Ustawa z dnia 30 października 2002 r. o ubezpieczeniu społecznym z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych (Dz. U. z 2002 r., nr 199, poz. 1673).

Choroby zawodowe są bezpośrednio związane z wykonywanym zawodem i środowiskiem pracy. Są one najczęściej skutkiem wieloletniego zatrudniania pracowników w warunkach narażenia na niekorzystne oddziaływanie czynników szkodliwych dla zdrowia. Według art. 235 Kodeksu pracy, „za chorobę zawodową uważa się chorobę, wymienioną w wykazie chorób zawodowych, jeżeli w wyniku oceny warunków pracy można stwierdzić bezspornie lub z wysokim prawdopodobieństwem, że została ona spowodowana działaniem czynników szkodliwych dla zdrowia występujących w środowisku pracy albo w związku ze sposobem wykonywania pracy, zwanych «narażeniem zawodowym»”. Wykaz chorób zawodowych znajduje się w załączniku do Rozporządzenia Rady Ministrów pod pozycją nr 15 – odnoszącą się do nauczycieli – która brzmi: „Przewlekłe choroby narządu głosu spowodowane nadmiernym wysiłkiem głosowym, trwającym co najmniej 15 lat”. Są to [5]:

- guzki głosowe twarde,
- wtórne zmiany przerostowe fałdów głosowych,
- niedowład mięśni przywodzących i napinających fałdy głosowe z niedomykalnością fonacyjną głośni i trwałą dysfonią.

Jak wynika z przedstawionego zapisu, nauczyciel może starać się o stwierdzenie przewlekłej choroby narządu głosu spowodowanej nadmiernym wysiłkiem głosowym, jeżeli pracował w zawodzie co najmniej 15 lat. Może to zrobić, będąc pracownikiem czynnym zawodowo lub po zaprzestaniu wykonywania zawodu, jeżeli udokumentowane objawy chorobowe upoważniają do rozpoznania choroby zawodowej wystąpią w ciągu 2 lat od ustania narażenia zawodowego.

Procedura stwierdzenia choroby zawodowej składa się z trzech etapów:

- zgłoszenie podejrzenia choroby zawodowej,
- rozpoznanie choroby zawodowej,
- wydanie decyzji o stwierdzeniu lub braku podstaw do stwierdzenia choroby zawodowej.

Podejrzenie choroby zawodowej u nauczycieli następuje z reguły podczas obowiązkowych, okresowych badań profilaktycznych. W przypadku nauczycieli pracujących, podejrzenie choroby zgłasza lekarz sprawujący profilaktyczną opiekę zdrowotną lub lekarz specjalista. Natomiast nauczyciel emerytowany lub będący na rencie, który podejrzewa u siebie chorobę zawodową, może zgłosić to do państwowego powiatowego inspektora sanitarnego według miejsca, w którym praca była wykonywana. W związku z podejrzeniem choroby zawodowej, nauczyciel zostaje skierowany przez lekarza lub właściwy państwowy inspektorat sanitarny na badania do jednostki orzeczniczej pierwszego stopnia, tj. do wojewódzkiego ośrodka medycyny pracy. W wyniku badań lekarskich i pomocniczych, dokumentacji medycznej i dokumentacji przebiegu zatrudnienia oraz oceny występujących narażeń zawodowych, lekarz wydaje orzeczenie o rozpoznaniu choroby zawodowej bądź o braku podstaw do jej rozpoznania. Powyższe orzeczenie lekarz orzecznik przesyła właściwemu państwowemu inspektorowi sanitarnemu, nauczycielowi oraz

osobie zgłaszającej podejrzenie choroby zawodowej. W przypadku kiedy nauczyciel nie zgadza się z treścią orzeczenia, może wystąpić z wnioskiem o przeprowadzenie kolejnego badania lekarskiego w jednostce orzeczniczej drugiego stopnia, którą jest jednostka badawczo-rozwojowa w dziedzinie medycyny pracy. Wniosek należy złożyć w terminie 14 dni od daty otrzymania orzeczenia, za pośrednictwem jednostki, w której wydano to orzeczenie. Orzeczenie lekarskie po ponownym badaniu, wydane przez lekarza jednostki orzeczniczej drugiego stopnia, jest ostateczne. Na podstawie zebranego materiału dowodowego, właściwy państwowy inspektor sanitarny wydaje decyzję o stwierdzeniu u pracownika choroby zawodowej lub o braku podstaw do jej stwierdzenia. Od tych decyzji można się odwołać do państwowego wojewódzkiego inspektora sanitarnego. Odwołanie należy złożyć w terminie 14 dni od daty doręczenia decyzji, za pośrednictwem państwowego powiatowego inspektora sanitarnego, który wydał decyzję. Na decyzję państwowego wojewódzkiego inspektora sanitarnego przysługuje skarga do Naczelnego Sądu Administracyjnego [17].

Od kilku lat w Polsce pierwsze miejsce na liście najczęściej występujących chorób zawodowych zajmują choroby narządu głosu. Instytut Medycyny Pracy w Łodzi corocznie przygotowuje opracowania dotyczące chorób zawodowych w Polsce. W latach 2004–2006 podano następujące dane:

- W 2004 r. stwierdzono 3790 przypadków chorób zawodowych. Najlichnieszą grupę, pod względem poziomu zapadalności, tworzyły choroby narządu głosu, wywołane nadmiernym wysiłkiem głosowym – 881 przypadków.
- W 2005 r. stwierdzono 3249 przypadków chorób zawodowych. Największą zapadalnością odznaczały się przewlekłe choroby narządu głosu, spowodowane nadmiernym wysiłkiem głosowym – 681 przypadków.
- W 2006 r. stwierdzono 3129 przypadków chorób zawodowych. Największą zapadalnością odznaczały się choroby narządu głosu, spowodowane nadmiernym wysiłkiem głosowym – 762 przypadki (w tym 665 kobiet).

Jednym z działań podjętych w celu ograniczenia zachorowań na choroby narządu głosu, spowodowane nadmiernym wysiłkiem głosowym, było wydanie w dniu 7 września 2004 r. Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej i Sportu w sprawie standardów kształcenia nauczycieli (Dz. U. z 2004 r., nr 207, poz. 2110). W rozporządzeniu tym wymieniono zajęcia z zakresu emisji głosu jako przedmiot uzupełniający w przedmiotach kształcenia nauczycielskiego. Przedstawione w dalszej kolejności badania w znacznej części dotyczą przedmiotu „emisja głosu”, w tym oceny jego skuteczności.

Doniesienie z badań

Badania zostały przeprowadzone na grupie nauczycieli z tzw. krótkim stażem zawodowym, pracujących w zawodzie nie dłużej niż 10 lat. Jako metody użyto sondażu diagnostycznego, wykorzystując technikę ankiety. Przebadane zostały 52 osoby pracujące na terenie Krakowa oraz powiatu myślenickiego [6].

Jedno z pytań postawionych ankietowanym dotyczyło uczestnictwa w trakcie trwania studiów lub na kursie dodatkowym w zajęciach z zakresu emisji głosu. Niewiele ponad połowa – ok. 52% badanych – odpowiedziała twierdząco, natomiast 48% osób nie uczestniczyło w takich zajęciach. Znaczna większość – 79% badanych

– uważa, że wiedza i umiejętności zdobyte podczas zajęć z zakresu emisji głosu są ważne i mogą pomóc w zapobieganiu chorobom zawodowym. Pozostałe 21% badanych stwierdziło, że kurs emisji głosu jest zbyt cenny i nie widzą oni żadnych korzyści, jakie może on wnosić do pracy nauczyciela, aby ustrzec go przed skutkami chorób zawodowych.

Ankietowani uczestniczący w zajęciach z emisji głosu odpowiadali na pytanie: Jakie wiadomości i umiejętności z zakresu emisji głosu zdobyli na studiach lub kursie? Największa liczba badanych poznała zasady prawidłowego oddechu – ok. 36%. Ok. 23% wie, jak zbudowany jest aparat oddechowo-fonacyjno-artykulacyjny, zna ćwiczenia fonacyjne i artykulacyjne, wie jakie są problemy i schorzenia głosu. Ok. 22% badanych zna zasady higieny głosu. Ok. 13% respondentów zdobyło tylko wiadomości teoretyczne i nie wie, jak je wykorzystać. Ok. 10% osób umie przygotować głos do pracy, wie, jak radzić sobie z głosem w sytuacjach stresowych oraz jak ochraniać głos i pracować nim w przypadku choroby.

Kolejna grupa pytań dotyczyła problemów z głosem badanych nauczycieli. Na pytanie: Czy podczas prowadzenia zajęć lekcyjnych odczuwali dolegliwości związane z głosem? – 29% badanych odpowiedziało, że często, sporadycznie – 46%, raczej nie – 21%, natomiast 4% osób badanych nigdy nie miało z tym problemu. Ankietowani na pytanie o rodzaj odczuwanych dolegliwości mogli zaznaczyć kilka odpowiedzi. Chrypka była najczęstszą dolegliwością, na którą zapadało ok. 23% badanych; proporcjonalnie, najczęściej na tę przypadłość cierpieli nauczyciele ze stażem 3–6 lat, którzy stanowili 10% osób z tą dolegliwością. Częściej również niż w pozostałych grupach stażowych, nauczyciele z doświadczeniem 3–6 lat wskazywali na kaszel i ból gardła. W przypadku załamywania się głosu można było zaobserwować ogólne podwyższenie dolegliwości, najczęściej chorowały osoby ze stażem pracy 6–10 lat. Zauważono również podwyższoną liczbę przypadłości na suchotę w jamie ustno-gardłowej. Nauczyciele ze stażem pracy 0–3 lat ogólnie rzadziej odczuwali jakies dolegliwości – niezależnie od tego, czy uczestniczyli w zajęciach z emisji głosu czy też nie. Mniej więcej na wyrównanym poziomie nauczyciele odczuwali takie dolegliwości, jak: załamywanie się głosu, ból gardła oraz chrypka. U osób po kursie można było zauważyć tendencję malejącą w przypadku dolegliwości, takich jak: zanik głosu, utrata dźwięczności, kaszel, konieczność odchrząkiwania.

Badani nauczyciele odpowiedzieli również na pytanie: Po jakim czasie intensywnego mówienia zauważają objawy zmęczenia głosu? Największy odsetek osób, bo ok. 23%, nie odczuwało żadnych objawów zmęczenia. Taki sam odsetek badanych wskazywał, że po 3–4 godzinach mówienia zaczynają czuć zmęczenie głosu. U grupy ok. 19% osób bardzo szybko następują objawy zmęczenia, bo już po ok. 15 minutach. Podobnie szybko – po 30 minutach – zaczyna narzekać na zmęczenie głosu grupa ok. 15% nauczycieli. 10% nauczycieli jest w stanie mówić przez 2 godziny, natomiast pozostali czują zmęczenie głosu dopiero po całym dniu pracy, a nawet po całym tygodniu. Odpowiedzi ankietowanych dotyczące zmęczenia głosu po intensywnym mówieniu zostały zestawione z odpowiedziami twierdzącymi lub przeczącymi dotyczącymi uczestniczenia w emisji głosu. Z wykresu wynika, że znaczna część respondentów, a mianowicie ok. 35% osób, bardzo szybko ma zmęczony głos, czyli po 15 i 30 minutach intensywnego mówienia. W grupie osób, które zdobyły wiadomości i umiejętności na zajęciach z emisji, jest ok. 15% osób, które nie

odczuwają objawów zmęczenia. Wśród badanych zwiększyła się liczba osób, które po rozpoczęciu pracy w zawodzie nauczyciela zaczęły częściej zapadać na choroby dróg oddechowych. Zauważalny jest duży wzrost zachorowań po rozpoczęciu pracy w szczególności na zapalenie gardła oraz zapalenie krtani.

Badanych zapytano: Czy piją napoje w trakcie prowadzenia lekcji? 56% nauczycieli odpowiedziało, że tak. Pozostałe 44% badanych nie pije nic podczas prowadzenia zajęć. Pijący napoje na zajęciach często wybierali po kilka odpowiedzi. Najczęściej zaznaczali, że na lekcjach piją kawę – 32% osób, często również herbatę oraz wodę niegazowaną – 24% osób, sok popija 20% osób z grupy badanych. Niestety, kawa i herbata nasilają dolegliwości głosowe, powodując wzmożone odczuwanie chrypki, suchość w jamie ustno-gardłowej oraz załamywanie się głosu. Wśród badanych znajdowało się 13% osób deklarujących, że palą papierosy. Zdecydowana większość to osoby niepalące – 87% badanych. Wśród ankietowanych 96% osób nie korzystało z usług lekarza laryngologa.

Podsumowanie

Podsumowując krótko prezentowane zagadnienia, należy stwierdzić – zarówno w kontekście rozważań teoretycznych, jak i przeprowadzonych badań empirycznych – że głos stanowi bardzo ważne narzędzie w pracy nauczyciela. Nauczyciele, w tym również ci z krótkim stażem zawodowym, zdają sobie z tego sprawę. O istocie i wadze problemu świadczą zarówno stosowne zabezpieczenia prawne, jak i wprowadzenie na kierunkach pedagogicznych przedmiotu „emisja głosu”. Należy jedynie dopilnować, aby dobra teoria nie rozmięła się ze złą praktyką szkolną.

Literatura

- [1] Czwarney M., *Dbaj o głos*, „Wychowawca” 2006, nr 10 (166)
- [2] Obrębowski A., Wojnowski W., *Choroby zawodowe narządu głosu i ich profilaktyka*, „Nowa Medycyna” 2000, z. 99, nr 3
- [3] Maniecka-Aleksandrowicz B., Komeracka-Kołodziej A., *Medyczne aspekty emisji głosu*, [w:] *Emisja głosu nauczyciela. Wybrane zagadnienia*, red. M. Przybysz-Piwko, CODN, Warszawa 2006
- [4] Rokitiańska M., Laskowska H., *Zdrowy głos*, Wyd. AB, Bydgoszcz 2003
- [5] Rozporządzenie Rady Ministrów, Dz. U. z 2002 r., nr 132, poz. 1115
- [6] Węgrzycka A., „Problemy z głosem nauczycieli z krótkim stażem zawodowym”, praca dyplomowa napisana pod kierunkiem J. Zielińskiej, Kraków 2010

Voice problems of teachers with short job experience: theory and research practice

Abstract

In the theoretical part of the presented paper basic causes of teacher's voice problems are described. Teachers are a very specific group, specially exposed to occupational diseases. In this paper a group of teachers with short job experience, working in their occupation up to 15 years, was analyzed. If students decide to become teachers, they must be aware that their

future work will cause remarkable load of the voice organ. This paper also contains analyses of legal and practical issues, useful advice for teachers, and moreover the concept of introducing a new subject called "Voice emission" in pedagogical studies. In the last part of this paper, the results of pool research on the efficiency of the subject "Voice emission" are presented.
Key words: teacher, voice emission, occupational disease.

Jolanta Zielińska
Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie
Instytut Techniki
ul. Podchorążych 2
30-084 Kraków