

GŁOS



# GŁOS - WPROWADZENIE

Głos jest naszym najbardziej podstawowym środkiem ekspresji. Jest też pierwszym, jakiego używamy jako dzieci, na długo zanim stanie się narzędziem świadomej komunikacji. Od łagodnej kołysanki przez śpiew operowy, aż po gardłowy śpiew alikwotowy – człowiek ma dostęp do wielkiej różnorodności użycia głosu, choć anatomia strun głosowych jest wspólna dla wszystkich szerokości geograficznych. W codziennym użyciu głosu przez cały czas instynktownie wybieramy spośród wielkiej różnorodności tonów i modulujemy melodię mowy, zmieniając twierdzenie w pytanie lub nadając wypowiedziom odpowiedni ładunek emocjonalny. Powstający dzięki powietrzu przechodzącemu przez nasze struny głosowe, głos wykorzystuje ciało jak pudło rezonansowe do wzmacniania własnej siły. Budowa mięśni twarzoczaszki w naturalny sposób wspiera jego brzmienie. Korzystanie z rezonatorów w obrębie twarzy i klatki piersiowej zwiększa dźwięczność.

Istnieje pewien paradoks związany z głosem. Używamy go każdego dnia i słyszymy go codziennie, a mimo to większość z nas rzadko (o ile w ogóle) ma okazję usłyszeć, jak brzmi naprawdę. Nasze uszy umiejscowione są w czaszce, dlatego odbieramy własny głos inaczej niż ktokolwiek inny, bo barwa głosu, którą słyszymy w trakcie mówienia, jest wzbogacona drganiami przenoszonymi po kościach. To dlatego większość ludzi jest zaskoczona, słysząc nagrania własnego głosu: brzmi on wtedy całkowicie obco. Jest to prawdopodobnie pierwszy czynnik, jaki musimy wziąć pod uwagę zanim przystąpimy do autoanalizy naszego głosu. Jest to szczególnie ważne w przypadku oceniania go z zewnętrznej perspektywy: możemy odbierać go bardziej negatywnie niż większość spośród naszych słuchaczy – dlatego, że zwyczajnie nie podoba nam się jego brzmienie.

Każdy z nas ma inny, unikalny głos. Połączenie jego barwy i tonu jest jak nasza wizytówka, unikalna jak odcisk palca. Na profil naszego głosu i mowy składają się jeszcze inne zmienne:

- **Prędkość:** nie wszyscy wypowiadają sylaby równie szybko. Łatwo wyróżnić niską, przeciętną i wysoką prędkość. Można ją zmierzyć liczbą sylab na sekundę – ale możemy też poprosić innych o zdanie: spytać, czy według nich mówimy wolno, szybko, czy też przeciętnie. Ważniejszym kryterium jest nie tyle sama prędkość, co jej zmienność: na ile przyspieszamy i zwalniamy w trakcie wypowiedzi.
- **Segmentacja:** na ile osoba mówiąca posługuje się momentami ciszy między poszczególnymi słowami i/lub zdaniami? Czy te puste przestrzenie wypełnia faktyczna cisza, czy też są to raczej niepożądane dźwięki pozbawione znaczenia?
- **Akcentowanie:** czy osoba mówiąca kładzie akcent na określone sylaby lub słowa? Choć jest silnie związane z rytmem danego języka, akcentowanie jest mocno indywidualne. Rytmiczne akcentowanie pozwala nam położyć nacisk na określone sylaby zgodnie z ich umiejscowieniem w zdaniu lub wyrazie. Ekspresyjne akcentowanie umożliwia nam położenie nacisku na określone elementy z uwagi na ich znaczenie.

(Guimbretière Introduction: La Voix de l'enseignant IN: Le corps et la voix de l'enseignant: théorie et pratique 2014:15-29)

# DLACZEGO GŁOS JEST ISTOTNY W EDUKACJI DOROSŁYCH?

Ekspresja wokalna i użycie mowy stanowią główny kanał komunikacji.

Posługując się głosem, możemy wyrazić o wiele więcej niż tylko podstawowe znaczenie słów. W kontekście profesjonalnym sposób, w jaki coś mówimy, jest nie mniej ważny od meritum. To subtelne jakości głosu decydują o tym, czy wzbudzimy i utrzymamy zainteresowanie naszych słuchaczy – a w konsekwencji, ile z tego, co mówimy, zapadnie w pamięć naszym studentom.

Nauczyciele i edukatorzy są zdani na swój głos. Jednak jest on nie tylko narzędziem o największym potencjale: jest też najbardziej wrażliwy. Reaguje na każdą emocję, każdą myśl i zawahanie. Także zmęczenie głosu jest często spotykanym problemem. Pojawia się w konsekwencji długotrwałego głośnego użycia głosu wskutek kompensacji problemu, który zakorzeniony jest gdzie indziej: w subiektywnie postrzeganej ciekawości i autorytecie.

Świadome użycie głosu, dzięki któremu czujemy, że jesteśmy słuchani, może dać nam radość i satysfakcję z naszej pracy, a w konsekwencji – oddalić ryzyko wypalenia zawodowego.

**Łatwość.** Wiele spośród pozytywnych jakości w głosie ma związek z łatwością. Gdy spotykamy osobę, której mówienie zdaje się nie sprawiać trudności, bardziej chcemy jej słuchać. W ten sposób łatwość zwiększa nasz autorytet i pozwala przejąć kontrolę. Nie musimy zabiegać o uwagę. Zamiast tego możemy skupić się na przekazaniu tego, co chcemy przekazać. Łatwość doskonale sprawdza się jako aspekt do autoanalizy, bo wysiłek dostrzegany z wewnętrznej perspektywy najczęściej pokrywa się z wysiłkiem, jaki dostrzegają słuchacze z zewnątrz. Łatwość przekłada się także na wytrzymałość głosu. Gdy pojawia się wysiłek, łatwiej o zmęczenie i chrypkę. Łatwość w użyciu głosu sprawia, że słuchaczom łatwiej jest podążać za tym, co mówimy.

**Adekwatność & komunikatywność.** Możemy analizować głos pod wieloma kątami i na wiele sposobów, ale w ostateczności efektywność używania go sprowadza się do tego, czy udało nam się przekazać to, co mieliśmy do przekazania. Każdy sposób użycia głosu komunikuje określony szereg informacji (niezależnie od tego, czy mówimy szybko czy wolno, głośno czy cicho, monotonicznie czy różnorodnie) – dlatego najważniejsze jest to, czy sposób, w jaki korzystamy z głosu, pasuje do celu, jaki założyliśmy.

# PYTANIA DO AUTOANALIZY

## Pytania, na które należy odpowiedzieć przed obejrzeniem wideo

### Pytania otwarte

- Co wiesz o swoim głosie (prędkość, rytm, głośność, akcent)?
- Czy masz jakiegokolwiek problemy z głosem? Jeśli tak, jak możesz je opisać?
- Czy twój głos zmienia się podczas wystąpień publicznych oraz nauczania? W jaki sposób?

### Pytania pozwalające dokonać oceny ilościowej

Odpowiedz, używając skali od 1 do 5, gdzie 1 to „w żadnym stopniu”, a 5 to „w wielkim stopniu”.

- W jakim stopniu jesteś świadoma / -y sposobu, w jaki używasz głosu?
- W jakim stopniu udaje Ci się utrzymać głos podczas lekcji?
- Czy korzystasz świadomie z pauz, zmian tempa i melodii głosu, by wzbudzić zainteresowanie słuchaczy?
- W jakim stopniu Twój głos reaguje na stres?
- Do jakiego stopnia lubisz używać swojego głosu?

### Po obejrzeniu wideo

Czy coś Cię zaskoczyło? Jeśli tak, co to było i w jakich momentach?

Czy jest coś, co chcesz zmienić w swoim użyciu głosu?



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Projekt został sfinansowany dzięki wsparciu Komisji Europejskiej.

Niniejsza publikacja odzwierciedla wyłącznie poglądy jej autorów, a Komisja nie może odpowiadać za jakiegokolwiek użycie zawartych w niej informacji.