

ПОРУШЕННЯ ГОЛОСУ: РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ

Сніжанна Оружак,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки і психології,
Тернопільський національний педагогічний університет
Імені Володимира Гнатюка,
snizhanaoruzhak@gmail.com

Важливим аспектом взаємодії особистості із суспільством є комунікація, спілкування одне з одним. Голос, слух та зір є одним з основних механізмів для комунікації. Голос відіграє важливу роль у діяльності педагогів, акторів та спікерів та інших професій.

Голос – це звук, який відтворює людина, використовуючи голосові зв'язки [3].

Процес формування голосу починається в легенях, звідки під час видиху створюється потік повітря, який проходить через трахею та гортань. В гортані розташовані голосові зв'язки, що прикріплені до найбільшого хряща гортані, відомого як кадик. Під час проходження повітря між ними, голосові зв'язки починають вібрувати, що породжує звук, його висота залежить від частоти цих вібрацій. Висота звуку визначається довжиною та напругою голосових зв'язок, і для чистого звуку вони повинні тісно зчеплені та вібрувати симетрично. Положення язика, губ та піднебіння впливає на формування звуку на виході.

Визнаючи вагому роль голосу у житті людини, вже понад 20 років відзначають Всесвітній день голосу. Пропозицію про встановлення цього свята висунуло у 1999 р. Бразильське товариство ларингології та голосу, а його ініціаторами були медичні фахівці, зокрема терапевти, логопеди та викладачі співу, що належали до асоціації під керівництвом доктора Недіо Штеффена. У 2002 р. португальський ларинголог професор Маріо Андреа, тодішній президент Європейського ларингологічного товариства, запропонував відзначати День голосу у всьому світі. У

Сполучених Штатах Американська академія отоларингології та хірургії голови і шиї офіційно приєдналася до цієї ініціативи в 2002 р., і тоді ж захід отримав назву «Всесвітній день голосу» [1]. Такі науки як фізика, психологія, фонетика і біологія приділяють чимало уваги вивченню голосу як феномену людського існування.

У наукових джерелах «порушення голосу» найчастіше розтлумачують як «розлад процесу голосоутворення, внаслідок якого відбувається зміна інтонаційної сторони мови або повна відсутність звуку» [2]. Такі процеси можуть відбуватися внаслідок патологічних змін гортані або психічних процесів.

Бувають як зовнішні так і внутрішні чинники, які можуть вплинути на різні аспекти голосу. Порушення голосу зустрічається у дітей та у дорослих. В одному із дефектологічних словників порушення голосу розтлумачено як «відсутність або розлад фонації унаслідок патологічних змін у будь-якій частині голосового апарату» [3, с. 362]. Порушення голосу поділяють на: первинні та периферичні (діляться на органічні та функціональні) та на повну втрату голосу (афонія) та частковою втратою голосу (дисфонія). Також зустрічається і фонастенія – зниження сили голосу та охриплість.

Органічні порушення пов'язані із механічними ушкодженнями мовленнєвого апарату, а функціональні – зумовлені психосоматичним аспектом і можуть бути пов'язані з емоційним, психічним або стресовими факторами. Попри різницю в походженні, обидва типи порушень голосу можуть мати однакові причини виникнення в організмі, такі як неправильна вимова, надмірне напруження мовленнєвого апарату або вплив зовнішніх стресорів. Лікування може вимагати індивідуального підходу в залежності від контексту конкретної причини та характеру порушення.

Впродовж лютого 2024 р. нами було проведено опитування «Твій голос» з метою з'ясування основних проблем, які виникали чи

виникають у респондентів, які пов'язані із голосом. Метою опитування було: з'ясувати різні аспекти проблем із голосом, які найчастіше виникають і обізнаність респондентів щодо фахівців, які можуть допомогти впоратися із порушенням голосу.

Опитування проводилося шляхом отримання відповідей від респондентів із використанням Інтернет-технологій. Так, форма опитування була розміщена на Google-Диску з 06.02.2024 числа і була відкритою для заповнення до 14.02.2024. Середній вік респондентів становив 20 років. Респондентами виступили здобувачі вищої освіти ТНПУ ім. В. Гнатюка. Загалом участь в опитуванні взяли 65 осіб.

Опитувальник складався із 13 запитань. Більша частина опитувальних здобувають педагогічну освіту 72 %, інші 15 % – пов'язану із музичним мистецтвом, вокалом. Статистика вказує що 90,8 % мали хоч раз охриплість голосу.

Одне із питань стосувалося виявлення зовнішніх факторів, які впливають на наш голос, зокрема природних факторів, таких як алергічна реакція, яка може виникати внаслідок цвітіння певних рослин. Якщо проаналізувати відповіді, то 10,8 % респондент має алергічну реакцію, яка впливає на голосовий апарат, супроводжується його деформацію звучання та ускладненням мовленнєвої діяльності.

Біль у горлі має значний вплив на мовленнєву діяльність особистості й більше впливає на голос. Ущемляючи висоту та гучність голосу, тембр та діапазон вимови. Феномен «біль у горлі» супроводжується при наявності респіраторні вірусних інфекціях супроводжується набряканням й почервонінням гортанні, голосових зв'язок та підпухання мигдалин. У результаті таких дій нашого організму у нас змінюється тембр голосу. По статистиці 6,2 % людей хворіє або має проблеми з горлом не менше ніж 2 рази на місяць. Хоча б раз на місяць, це 18,5 %. А 1,5 % зазначили, що біль у горлі появляється залежно від сезону. Та великий коефіцієнт зазначає, а саме 72,3 % що у них рідко буває біль у горлі. Найбільше

людей турбує біль у горлі восени, а саме – 66 %. Друге місце займає зима – 63 %. Третє місце займає весна – 24 % та літо – 6 %.

Статистика показує, що більш ніж половина, а саме 66% задоволені власним голосом. А це значить, що впевненість при спілкуванні в більшості випадках не впливає на самооцінку індивіда. Решта респондентів, а саме: 1,5 % дуже не задоволені власним голосом, 7,7 % – не задоволеними, 24,6 % – середньо задоволені своїм голосом, а 36,9% задоволені та 29,2 % дуже задоволені власним голосом. Також було доведено, що 80 % голос впливає на самооцінку індивіда.

Надрив голосу є досить теперішньою проблемою. Особливо його відновлення. Згідно результатів опитування, 49,0 % респондентів мали проблеми із охриплістю голосу.

Мало людей знають, що таке артикуляційна гімнастика і використовують її. Тільки 6,2 % осіб заявили, що регулярно займаються гімнастикою. 32,3 % вказали, що колись пробували практикувати артикуляційну гімнастику. А 61,5 % не здійснюють артикуляційну гімнастику.

При проблемах з голосом більша частка респондентів (63,1 %) звернеться до отоларинголога (ЛОРа), а до педіатра / сімейного лікаря – лише 13,8 % осіб, до фоніатра – 12,3 % людей, а до логопеда – 10,8 %. Ці дані свідчать про те, що значна частина населення не має достатньої обізнаності до якого фахівця необхідно звертатись при порушенні голосу.

Наш голос не є сталим; від народження і до похилого віку він періодично зазнає змін. Це обумовлено фізіологічним розвитком організму людини, зокрема ростом голосових зв'язок в гортані. У більшості випадків голос формується від високого до низького у чоловіків і у жінок також, але в менш вираженій формі. Перехід від дитячого голосу до дорослого часто відбувається під час статевого дозрівання.

Згідно з опитуванням серед хлопців, мутація зазвичай починається у віці 12–13 років у 9,5 % випадків. У період 14–15 років цей процес відбувається у 33,3 % підлітків, що є найбільшою часткою. У 4,8 % випадків мутація розвивається пізніше, у віці 16-17 років. Виділено, що найбільше випадків мутації припадає на вік 14-15 років. Важливо враховувати, що цей процес є залежним від гормонального фону та розвитку самого підлітка. Та опитування дівчат: 15,8 % не відмітили зміни свого голосу, 26,3 % помітили зміни, а 57,9 % не помітили перебігу власного голосу, відсутність модуляції. У дівчат 15,4 % зазначили зміни у віці 12–13 років, 40,4 % – у віці 14–15 років і 36,5 % – у віці 16–17 років. Статистика свідчить, що у дівчат також спостерігаються голосові зміни в підлітковому періоді, коли відбувається інтенсивний ріст та гормональна перебудова організму.

У разі незворотного порушення голосу постає потреба створення інклюзивного освітнього середовища для здобувача із особливими освітніми потребами. Саме команда психолого-педагогічного супроводу покликана здійснити діагностику освітніх можливостей здобувача та створити відповідні умови. Тому у наукових дослідженнях приділено чимало уваги утворення та функціонування даної команди [5].

Таким чином, порушення голосу є досить актуальною проблемою адже дослідження довело, що більша половина респондентів зазначила, що мала проблеми із голосом, однак не зверталися по допомогу до фахівців. Було доведено, що найбільший вплив на голос мають зовнішні фактори. Внутрішні фактори, які можуть вплинути на зміни голосу, є більш особистісними. Також варто зазначити, що голос людини впливає на її самооцінку та є значний відсоток тих осіб, які не задоволені власним голосом. Загалом, сучасний підхід до корекційної роботи спрямований на вирішення проблеми комплексно, з урахуванням різних аспектів мовленнєвої функції та індивідуальних особливостей кожного пацієнта.

Список використаних джерел:

1. Голос у житті людини. Буковинський державний медичний університет. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/3001-golos-u-zhitti-lyudini/> (дата звернення: 24.05.2024).
2. Романович Н. Ю. Як виявити розлад голосу? Беттертон : веб-сайт. URL: <https://bettertone.com.ua/uk/yak-vyyavyty-rozlad-holosu/> (дата звернення: 05.04.2024).
3. Дефектологічний словник: навчальний посібник / за ред. В. І. Боднаря, В. М. Синьова. Київ : «МП Леся», 2011. 526 с.
4. Професійні захворювання голосового апарату. *Охорона праці і пожежна безпека*. URL: <https://oppb.com.ua/news/profesiyni-zahvoryuvannya-golosovogo-apatatu> (дата звернення: 03.04.2024).
5. Удич З. І. Міжособистісна сумісність та спрацьованість членів команди психолого-педагогічного супроводу учня з особливими освітніми потребами. *Інклюзія і суспільство: науковий журнал*. Кам'янець-Подільський : Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут», 2023. № 1. С. 96–106. DOI: <https://doi.org/10.32782/2787-5137-2023-1-12>.