

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS STUDIJŲ FAKULTETAS
SPECIALIOSIOS PEDAGOGIKOS KATEDRA

Specialiosios pedagogikos (specializacija – logopedija) studijų
programa, IV kursas

Vita Balzarevičiūtė

PEDAGOGŲ BALSO SUTRIKIMAI

Bakalauro darbas

*Bakalauro darbo vadovė –
doc. dr. Regina Ivoškuvienė*

2011

Bakalauro darbo santrauka

Bakalauro darbe analizuojami pedagogų balso sutrikimai. Suformuluotos dvi hipotezės: 1) tikėtina, kad pedagogai, intensyviai naudodamiesi kalbos balsu, kenčia dėl jo sutrikimų; 2) mokyklose nėra vykdoma balso sutrikimų prevencija.

Tyrime dalyvavo 210 įvairių mokyklų pedagogų.

Anketinės apklausos metodu buvo tirta, kiek valandų ir koku balsu pedagogams tenka kalbėti darbo metu, kaip dažnai ir kokių balso sutrikimų pedagogai patiria, po kurio laiko, dirbdami pedagoginį darbą, pajuto balso pokyčius. Tirtos pedagogų pastangos tausoti balsą darbo metu, po darbo dienos ar ištikus problemoms dėl balso. Aiškintasi, kokia teikiama pagalba pedagogams, norint atkurti, išsaugoti įprastą balsą. Siekta atskleisti, koks pedagogų požiūris į jų profesiją, dėl balso sunkumų dabartyje ir ateityje, kokius išgyvenimus dėl jų patiria.

Atlikus analizę buvo nustatyta, kad pedagogams darbo metu tenka intensyviai naudotis kalbos balsu, kartais tenka garsiai kalbėti ar net šaukti. Išsiaiškinta, kad pedagogai patiria balso sutrikimų, tik labai mažai daliai pavyksta jų išvengti. Dažniausiai pedagogai jaučia užkimimą, nemalonius pojūčius gerklose. Dauguma pedagogų, nors ir patiriančių balso sutrikimų, teigė, jog jų balsas nepakito, dalis tiriamųjų balso pokyčius pajuto po įvairaus pedagoginio darbo laiko. Tyrimo duomeys parodė, kad daugiausia apklaustųjų nededa pastangų balsui tausoti, individualiai informacijos apie balso saugojimą nelinkę ieškoti, o kenčiantys dėl balso sutrikimų, dažniausiai bando gydytis patys. Dauguma pedagogų teigė pasigendantys seminarų, suteikiančių žinių apie balso saugojimą bei relaksacijos kambarių pailsėti.

Dauguma tiriamųjų sutiko su tuo, kad pedagogas, kenčiantis dėl balso sutrikimų, patiria įvairius sunkumus: netenka gražaus ir skambaus balso, sunkiai kalba, išgyvena, kuomet reikia kalbėti prieš savo ugdytinius ar bendrauti su kolegomis. Nemaža dalis respondentų nesusimąstė apie ilgą ir varginantį gydymą, sunkius psichologinius išgyvenimus, dėl balso sutrikimų ir apie ateityje galinčius ištikti sunkumus dėl jų. Dauguma pedagogų nekeistų profesijos, nors ir patiria problemų dėl balso.

Pasitvirtino pirmoji hipotezė, kad pedagogai, intensyviai naudodamiesi kalbos balsu, kenčia dėl jo sutrikimų. Pasitvirtino ir antroji hipotezė, kad mokyklose nėra vykdoma balso sutrikimų prevencija.

Turinys

Bakalauro darbo santrauka.....	2
Įvadas.....	4
1 skyrius. BALSO APARATAS, JO FUNKCIJA IR SUTRIKIMAI.....	7
1.1.Balso tipai, savybės ir sutrikimų apibūdinimas.....	7
1.2.Pedagogų balso sutrikimų rizikos veiksniai	10
1.3.Pedagogų patiriami balso sutrikimai	11
1.4.Balso prevencijos, tausojimo ir lavinimo būdai	16
2 skyrius. PEDAGOGŲ BALSO SUTRIKIMŲ YPATUMAI	19
2.1.Tyrimo metodika	19
2.2.Tyrimo dalyviai	19
2.3.Pedagogų balso sutrikimai.....	24
2.3.1.Pedagogų kalbinis krūvis ir patiriami balso sutrikimai	24
2.3.2.Pedagogų balso tausojimas.....	31
2.3.3.Pedagogai apie patiriamus balso sutrikimus.....	37
Išvados	42
Literatūra	43
Summary	45
Priedai.....	46

Ivadas

Džiugias ar liūdnas mintis bei jausmus žmogus paprastai išreiškia kalba, o kalbėti galima balso pagalba. Kasdien gatvėse skuba kleganti žmonių minia, garsiai reiškianti savo jausmus, o garsai kyla tam tikrame organe – gerklose (Gedrimas, Rutkauskas, 2008). Taigi balsas tai garsas, kurį skleidžia žmogus, naudodamas gerklose esančias balso klostes. Balso klostės, prisidedant liežuviui, dantis, lūpoms ir kitiems organams, gali sukurti daug įvairių skirtingų garsų. Sodeika (1968) teigia, kad kiekvienas balso garsas, kokios jis bebūtų kokybės ir ką jis bereikštų, sudarytas iš daugelio vienu metu girdimų tonų. Šis įvairių tonų kompleksas girdimas kaip vienas tam tikro aukštumo, tam tikro stiprumo garsas. Nuo šios ypatybės labai priklauso balso garsų įvairumas. Baliliūnienė, Markevičienė (2006) balsą apibūdina kaip garsų, atsirandančių padedant balso aparatui, visumą, pavaldžią žmogaus sąmonei.

Žmonės skiriasi ne tik savo išvaizda ar charakterio bruožais, tačiau ir individualiu balso tembru, atspalviu, aukščiu, stiprumu. Žmogų galima pažinti iš balso. Kiekvienas, kad ir didelėje minioje, be vargo atpažins artimųjų balsą. Nematant žmogaus, tik girdint jo balsą, galima spręsti apie jo nuotaiką ar savijautą. Gedrimas, Rutkauskas (2008) balsą apibūdina kaip vieną iš asmenybės bruožų, kuriame atsispindi žmogaus amžius, lytis, emocinė būseną ir daugelis kitų žmogui būdingų charakteristikų, todėl gerklas kažkas vaizdžiai pavadino „žmogaus sielos trimitu“.

Balsas yra labai svarbi, reikšminga ir reikalinga vertybė kiekvienam. Kasdieniniame gyvenime žmogus gali laisvai naudotis savo balso glimybėmis: garsiai ar tyliai kalbėti, dainuoti, deklamuoti eilėraščius, juoktis, garsiai reikšti emocijas. Anot Vaigauskaitės (2005) balsas – tai ypatinga žmogaus savirealizacijos ir saviraiškos priemonė. Taip pat Vaigauskaitė teigia, kad įtaigus, emocionalus ir lankstus balsas padeda žmogui bendrauti su kitu žmogumi, pasiekti norimą tikslą, kas yra labai svarbu kiekvienam pedagogui, siekiančiam tinkamai išugdyti mokinius. Žmogaus gyvenime komunikacija balso pagalba yra pati svarbiausia, kadangi komunikuojant su aplinkiniais, galima kesitis patirtimi, mintimis, išgyvenimais, kultūrinėmis, dvasinėmis vertybėmis bei įvairia kita informacija. Drąsutienė (2006) pabrėžia, kad balsas yra labai svarbus, kad juo prasideda ir baigiasi žmogaus gyvenimas. Be kokybiško balso nėra visaverčio bendravimo, nes balsas yra kalbos ir žmonių bendravimo pagrindas.

Anot Sodeikos (1968) gražus balsas reikalingas kiekvienam, tačiau dauguma žmonių sugadina savo balsą, dažniausiai dėl to, kad žmogus netinkamai naudoja balsą ir nemoka jo saugoti. Garsų susidarymo mechanizmas yra labai sudėtingas ir labai trapus, todėl jį reikia puoselėti. Įvairūs žalingi įpročiai, įtampa, nuovargis, didelis kalbinis krūvis, netaisyklinga balso

fonacija, peršalimo ligos ar net užterštas oras gali pakenkti balsui, to pasekoje atsiranda įvairiausių balso sutrikimų. Balsas yra svarbi mūsų kasdieninio gyvenimo dalis, kai kurių profesijų žmonių darbas yra neįmanomas be balso. Vieni iš kalbinių profesijų atstovų yra pedagogai, o jiems balsas yra ypač reikšmingas. Anot Paulauskienės (2009) dažniausiai balsu skundžiasi balsinių profesijų atstovai, o vieni iš jų yra pedagogai. Van Houtte, Claeys, Wuyts, Van Lierde (2010) teigimu pedagogai turi labai didelę riziką kentėti dėl balso sutrikimų.

Problema ir jos aktualumas. Pedagogų darbe balso sutrikimai yra labai aktualus dalykas, apie kurį vis dažniau kalbama. Šios profesijos atstovai tampa vieni iš dažniausiai besiskundžiančių dėl balso sutrikimų. Pedagogų balso sutrikimai, jų įveikimas, sunkumai darbe dėl balso problemų yra labai opi problema, kurią stengiamasi vis išsamiau nagrinėti, ieškoti įvairių pagalbos būdų.

Pedagogai, patirdami balso sutrikimų, gali netekti skambaus balso, kuris toks svarbus ir reikalingas jų darbe. Anot Paulauskienės (2009) dėl didelių ilgalaikių balsinių krūvių ir psichoemocinės įtampos netaisyklingas balso formavimasis ilgainiui tampa įpročiu: pasikeičia kalbinis kvėpavimas, balso tembras, per menkai išnaudojami rezonatoriai - su balso susidarymu susiję organai. Balsas formuojamas giliai gerklose, todėl jis vargsta, tampa silpnas, greitai pavargstantis, žmogui tampa sunku kalbėti, atsiranda nemalonūs pojūčiai gerklose, gerklės perštelėjimas, nuolatinis noras atsikrenkšti, įkirus kosčiojimas, "kašnis gerklėje". Mokytojams ypač svarbu saugoti, tausoti balsą, kad galėtų išvengti balso sutrikimų, o atsiradus nusiskundimams dėl balso, kuo greičiau kreiptis į gydytoją, nelaukiant dar liūdnescių pasėkmių, kuomet balsą pagydyti taps ilgas ir labai sudėtingas procesas. Dėl to mokytojas gali patirti ne tik su sveikata susijusių sunkumų, tačiau ir didelių psichologinių išgyvenimų, kadangi sunkumai dėl balso keičia ne tik jo kasdieninį bendravimą, sveikatą, bet ir darbą. Anot Drąsutienės (2001) balso praradimas yra viena iš psichinių žmogaus gyvenimo traumų, nes jis tampa nedarbingas ir neretai tenka atsisakyti pamėgtos profesijos ar darbo. Šiupšinskienė (1998) pabrėžia, kad fonacijos sutrikimai yra svarbi ne tik medicinos, bet ir socialinė problema, ypač kalbinių profesijų žmonėms. Tavares, Martins (2007) teigia, kad pedagogų balsas yra didelėje rizikoje ir reikalauja labai daug dėmesio.

Pasak Paulauskienės (2009) pedagogas, patirdamas balso sutrikimų, dirba nepilnavertiškai, kadangi moksleiviai girdi netaisyklingą pedagogų balsą. Mokytojai turi vengti neigiamų aplinkos veiksnių, gebėti taisyklingai naudotis savo balsu, laikytis balso higienos, teisingai naudoti balsą, lavinti ir puoselėti jį, o kilus sutrikimams nedelsiant kreiptis į gydytoją ir kryptingai gydytis. Drąsutienė (2006) pažymi, jog gražus pedagogų balsas turėtų būti pavyzdžiu mokyklų auklėtiniams. Ramiu balsu šnekančių pedagogų ugdytiniai kalba ramiai, nerėksmingai.

Pedagogų balsas turi būti taisyklingas, suprantamas, garsus, skambus, išraiškingas ir veikiantis klausytojus – mokinius.

Tyrimo objektas. Pedagogų balso sutrikimai.

Hipotezė. Suformuluotos dvi hipotezės: 1) tikėtina, kad pedagogai, intensyviai naudodamiesi kalbos balsu, kenčia dėl jo sutrikimų; 2) mokyklose nėra vykdoma balso sutrikimų prevencija.

Tyrimo tikslas. Išsiaiškinti pedagogų balso sutrikimus.

Uždaviniai:

1. Remiantis mokslinės literatūros šaltiniais išanalizuoti balso susidarymo mechanizmą, jo savybes, sutrikimus bei prevencijos būdus.
2. Remiantis anketine apklausa išsiaiškinti, kokių balso sutrikimų patiria pedagogai.
3. Aptarti pedagogų pastangas tausoti balsą bei pagalbos būdus, patiriantiems balso sutrikimų ar siekiant jų išvengti.
4. Išsiaiškinti profesinius ir asmeninius sunkumus, kuriuos išgyvena pedagogai dėl balso sutrikimų.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė, anketinė apklausa.

Tyrimo dalyviai. Apklausti 210 pedagogų, dirbančių bendrojo lavinimo, specialiosiose bei profesinio rengimo mokyklose. Tyrimas atliktas 2010 gruodžio, 2011 metų vasario, kovo mėnesiais.

Bakalauro darbo struktūra. Šis bakalauro darbą sudaro: santrauka lietuvių kalba, įvadas, 2 skyriai, išvados, naudotos literatūros sąrašas (31 šaltinis), santrauka anglų kalba, priedai. Tyrimo duomenis iliustruoja 2 lentelės, 22 paveikslai. Prieduose pateikiama anketos pavyzdys, 3 paveikslai, atmintinė pedagogams, kaip išsaugoti sveiką ir skambų balsą. Darbo apimtis - 42 psl.

1 skyrius. BALSO APARATAS, JO FUNKCIJA IR SUTRIKIMAI

1.1. Balso tipai, savybės ir sutrikimų apibūdinimas

Pasak (Broad, 1973) balsas tai komunikacijos tipas, kuris priklauso nuo garso bangos perdavimo per orą. Kad šios garso bangos egzistuotų, kalbėtojas turi naudotis savo balso mechanizmu. Anot Baliliūnienės, Markevičienės (2006); Ivoškuvienės, Kiušaitės (1993) balsas – tai skirtingo aukštumo, stiprumo, tembro ir diapazono garsų skambesys, kurį gamina balso aparatas.

Balso aparatas – organai ir sistemos balsui kurti (Drąsutienė, 2006). Sodeika (1968) balso aparatą apibūdina kaip tam tikrų žmogaus kūno organų kompleksą, kuris veikdamas sudaro oro bangas, o šios – balsą.

Pagrindinis balso susidarymo organas yra gerklos (Broad, 1973; Ivoškuvienė, Kiušaitė, 1993). Anot Ulozos (1986) gerklų raumenys yra labai specializuoti ir pritaikyti fonacijai bei balso plyšiui siaurinti ir uždaryti. Lyginant su kitais skeleto raumenimis, šių raumenų pluošeliai mažesni, įvairesnio dydžio.

Dalyvaujant plaučiams, liežuviui, gomuriui, lūpoms, dantims ir kitiems organams, iš gerklose kilusių garsų formuojamos fonemos, gimsta žodžiai. Balso skambesiui itin svarbi rezonuojamoji burnos, ryklės, gerklų, nosies ertmių įtaka (Gedrimas, Rutkauskas, 2008).

Drąsutienė (2006) atskleidžia, kad balso aparato veikla yra sudėtinga. Visi jo organai ir sistemos yra glaudžiai susiję ir reguliuojami smegenų žievės. Svarbiausiame balso susidarymo organe yra balso klostės – svarbiausias balso susidarymo instrumentas. Balso klostėse yra balso raištis ir balso raumuo, jas dengia gleivinė, o tarpas tarp klosčių vadinamas balso plyšiu. Moterų balso klosčių ilgis 18-20 mm, vyrų 20-24 mm. Normaliai kvėpuojant (ir įkvėpiant, ir iškvėpiant) tarp balso klosčių būna 4-5 mm plyšys. Tariant, kalbant ar dainuojant balso klostės susiglaudžia, o iškvėpiamas oras virpina balso klostes ir taip susidaro balsas. Šis valingas ir sudėtingas procesas vadinamas fonacija.

Baliliūnienė, Markevičienė (2006); Ivoškuvienė, Kiušaitė (1993) pažymi, jog atsižvelgiant į žmogaus nervų būklę, į tai, kokie impulsai ateina į balso aparatą, skiriami trys balso susidarymo tipai: minkštas, kietas, pučiantis (duslus).

Minkštas balso pradas yra tada, kai fonuojant balso klostės ne visiškai suartėja. Lieka siauras plyšys, kuris leidžia joms laisvai vibruoti. Balso pradžia būna švelni, minkšta. Tokia balso pradžia būdinga fiziologiniam balsui.

Kietas balso pradas yra tada, kai oras į balso klostes ateina tuo momentu, kai jos labai susiglaudusios (susipaudusios), užėjusios viena ant kitos. Oro srovė turi išsprogdinti

susidariusią stiprią kliūtį, todėl balso pradžia kieta, su sprogimu. Garsas yra pernelyg rėkšmingas, energingas, nemalonus, dažnai čaižus. Neretai kieta balso pradžia esti dėl neigiamų emocijų (pvz., labai supykus).

Duslaus balso prado priežastis - balso klostės dar tik pradeda susiglausti, o oras iš plaučių jau ateina į jas. Todėl prieš balso pradžią girdimas garsas, panašus į garsą h. Dusli balso pradžia gali būti susijaudinus arba esant organiniams pakitimams balso aparate. Dažnai balsas girdimas su pertrūkiais.

Baliliūnienė, Markevičienė (2006); Ivoškuvienė, Kiušaitė (1993) išskiria ir apibūdina tris pagrindinės balso savybės: aukštumą, stiprumą (garsumą), tembrą, diapazoną.

Balso aukštumas priklauso nuo tikrųjų balso klosčių virpesių dažnumo, kuris savo ruožtu priklauso nuo balso klosčių ilgumo, storumo ir įtempimo. Kuo klostės ilgesnės ir storesnės, tuo mažesnis įtempimas ir balsas žemesnis. Ir atvirkščiai, jei balso klostės trumpos ir plonos, įtempimas didelis, tai balsas aukštas. Tuo remdamiesi paaiškinsime skirtumus tarp vyrų ir moterų balsų. Žmonėms bendraujant, balso aukštumas tampa svarbiausia priemone perduoti prasminę ir emocionalią informaciją.

Balso stiprumas priklauso nuo iškvėpamosios oro srovės ir rezonatorių ertmių. Balso garsumas, jo jėga priklauso nuo balso stygų susiglaudimo ir virpesių amplitudės. Balso jėga matuojama decibelais.

Balso tembras yra individuali kiekvieno žmogaus savybė, kuri priklauso nuo viso kūno, burnos, nosies, ryklės sandaros, klausos, balso stygų virpesių formos, jų kiekio, obertonų tam tikrame garse, kurie suteikia balsui individualumą. Tembras arba dar kitaip vadinamas – balso atspalvis, yra pagrindinė balso kokybės savybė. Balso tembras priklauso nuo amžiaus tarpsnių ir nuo to, kad prie pagrindinių tonų prisišlieja obertonai. Be to balso tonas gali kisti ir nuo viršutinio rezonatoriaus būklės.

Drąsutienė (2006) teigia, kad pats gražiausias yra įprastas kiekvieno balsas, atitinkantis žmogaus amžių ir lytį. Nereikėtų megdžioti kitų balsų, bet išsiugdyti sau patogų, natūralų, maloniai skambantį balsą. Žmogaus balso tembrą lemia anatomicinės savybės, klausa ir sąmonė, kuri kontroliuoja fonaciją ir artikuliaciją. Lavinamas ir treniruojamas balsas tampa žymiai stipresnis, platesnio diapazono.

Žymesnis balso pasikeitimas įvyksta senatvėje. Nusilpsta organizmas ir balso produkavimo aparatas, susilpnėja klausa, pasikeičia kvėpavimas, iškvėpimas trumpėja ir silpnėja, todėl balsas darosi silpnas. Laikantis balso higienos, aiškų, skambų, pakankamo stiprumo ir aukštumo balsą galima išsaugoti iki senatvės (Ivoškuvienė, Kiušaitė 1993).

Daug problemų, norint išsaugoti sveiką ir skambų balsą turi pedagogai, kadangi jie yra kalbinės profesijos atstovai. Ivoškuvienė, Kiušaitė (1993) pabrėžia, kad šios profesijos atstovams balso aparato nuvarginimas gali sukelti lėtinius, sunkiai įveikiamus balso sutrikimus.

Bohme (1997); Drąsutienė (2006), Ivoškuvienė, Kiušaitė (1993) nurodo, kad balso sutrikimas gali būti dalinis arba visiškas fonacijos sutrikimas, kuris atsiranda dėl funkcinų ar organinių balso aparato pokyčių.

Baliliūnienė, Markevičienė (2006); Ivoškuvienė, Kiušaitė (1993) teigia, kad balso pažeidimus galima skirstyti į dvi grupes: 1) organinės kilmės balso sutrikimai; 2) funkcinės kilmės balso sutrikimai.

Pirmosios grupės balso sutrikimus lemia įvairūs anatomiciniai balso aparato pokyčiai, infekcinės ligos, gerklų traumos, parėzės ir paralyžiai, neurologinės ligos ir kt.

Antrosios grupės sutrikimų priežastys dažniausiai yra psichiniai veiksniai, mėgdžiojimas, blogas įprotis, isterija.

Anot Drąsutienės (2006) kalbinių profesijų atstovams: pedagogams, kurie neretai skundžiasi dėl balso sutrikimų, dažnai pasireiškia funkciniai, o pernelyg pertempus balso aparatą – gerklų ir balso klosčių organiniai pakitimai.

Balso sutrikimams žymėti yra vartojamos tokios sąvokos: afonija, disfonija, fonastenija (Drąsutienė, 2006).

Afonija (lot. *aphonia* – nebilytė) – balso nebuvimas ar jo netekimas dėl sutrikusios balso klosčių kraujotakos, jų paralyžiaus, uždegimo, naviko; psichinės kilmės a. pasitaiko dėl nervų sistemos ligų (pvz., isterijos) ar psichikos traumų (išgąščio, susijaudinimo), kalbama tik pašnabždomis (Vaitkevičiūtė, 2007).

Disfonija (*dis-* + gr. *phone* – balsas, garsas) – dalinis balso sutrikimas, užkimimas dėl ūminės arba lėtinės gerklų ligos; įgimta d. būna dėl balso klosčių, antgerklų, gerklų pertvaros, membranos ir kitų anomalijų (Vaitkevičiūtė, 2007).

Fonastenija (gr. *phone* – garsas, balsas + *astheneia* – silpnumas) – funkcinis balso sutrikimas, kurį sukelia gerklų raumenų pertempimas, gerklų uždegimas arba psichikos traumos (Vaitkevičiūtė, 2007).

Apibendrinant, galima tegti, kad balso susidarymo mechanizmas yra labai sudėtingas, jo organai ir sistemos balsui kurti yra glaudžiai susiję. Pagrindinis balso susidarymo organas yra gerklos, kuriose yra balso klostės. Tarp balso klosčių yra plyšys, kalbant ar dainuojant, balso klostės susiglaudžia, o iškvėpiamas oras virpina jas ir taip susidaro balsas, kuris gali būti minkšto, kieto ar duslaus prado. Balsas yra kiekvieno žmogaus individuali savybė, kuris gali būti skirtingo aukštumo, stiprumo, tembro ir diapazono.

Pedagogai, vieni iš kabinių profesijų atstovų, kurie neretai skundžiasi dėl balso sutrikimų. Pedagogų balso sutrikimų gali būti tiek dėl organinių, tiek dėl funkcinių priežasčių. Balso sutrikimams žymėti yra vartojamos pagrindinės trys sąvokos: afonija – balso nebuvimas ar jo netekimas, disfonija – dalinis balso sutrikimas, užkimimas, fonastenija – balso silpnumas.

1.2. Pedagogų balso sutrikimų rizikos veiksniai

Pasak Paulauskienės (2009), dažniausi rizikos veiksniai, lemiantys balso sutrikimus, - peršalimo ligos ir didelis kalbinis krūvis sergant jomis, nuolat forsuojamas, reksmingas balsas, per didelis balsinis krūvis įtemptu balso aparatu, piktnaudžiavimas alkoholiu, rūkymas. Balso sveikatai neigiamos įtakos turi ir psichoemocinė įtampa, darbo ir poilsio režimo nepaisymas, užteršta aplinka. Balsui kenkia ir alergija, nesubalansuota mityba, gėrimai su angliarūgšte. Atskira rizikos veiksmų grupė - nervų, psichikos ligos, sutrikusi klausa.

Kiušaitė (1997); Boone (1998) teigia, kad balso sutrikimams pasireikšti itin didelę įtaką turi aplinkos veiksniai.

Gedrimas, Rutkauskas (2008) pabrėžia, kad balso aparato savybės priklauso nuo įvairių aplinkos veiksmų įtakos. Dažno žmogaus balso klostes veikia sezoninės orų permainos: rudenį, orams atvėsus, dažniau pakosima, balsas prikimsta, mažėja jo skardumas. Kilus dar rimtesniems balso aparato pažeidimams, galima kalbėti tik pašnabždomis. Prikimstama ir garsiai, ilgai kalbant, rėkaujant, šlapiomis kojomis vaikstant šaltame ore, balso aparatą veikia skersvėjai, peršalimai, besikartojantys bronchitai, laringitai ir net lėtinės plaučių ligos. Taigi kiekvienam žmogui reikia tausoti balsą ir vengti jam kenkiaknčių veiksmų, tačiau pedagogams yra ypač sunku, kadangi jų balsą vargina didelis balsinis krūvis, o dar prisideda įvairūs aplinkos veiksniai.

Simberg (2010) nurodo, kad 3-9 procentai visų balso sutrikimo atvejų yra profesiniai ir juos lemia:

- didelis triukšmas;
- stovėjimas toli vienas nuo kito;
- nuolatinis ir varginantis kalbėjimas;
- individualūs ypatumai – stresas, nerimas, socialinis visuomeninis statusas;
- mokytojai kalba du kartus garsiau, negu turėtų kalbėti.

Drąsutienė (2006) išskiria tokius dažniausių balso sutrikimų rizikos veiksmus:

- peršalimo ligos ir didelis kalbinis krūvis sergant jomis;
- nuolat forsuojamas, reksmingas, per garsus kalbėjimas;

- per didelis kalbinis krūvis įtemptu balso aparatu;
- balso higienos ir režimo nepaisymas;
- piknaudžiavimas alkoholiu, rūkymas, narkotikų vartojimas;
- nepalankūs santykiai darbe ar šeimoje;
- įgimtos ar įgytos balso aparato ligos;
- darbas arba poilsis užterštoje aplinkoje;
- sutrikusi klausa;
- nervų susirgimai, depresinės ligos;
- nesubalansuota mityba (gausus nevitaminingas, riebus, keptas maistas).

Pedagogų balso sutrikimų priežastčių yra labai daug ir įvairių. Anot Bubelienės (2007) užsienio šalyse atliktose mokytojų patiriamo sterso studijose pabrėžiama tai, kad pedagogai šiandien yra pripažįstami kaip labiausiai patiriančios stresą profesijos atstovai. Tyrimų rezultatai rodo, kad pedagogai dažnai stokoja socialinės paramos, susiduria su dideliu darbo apkrovimu. Galima teigti, kad pedagogų balso sutrikimams turi nemažą įtaką patiriamas darbinis sresas.

Simberg (2010) cituodama Vilkman (2004) pabrėžia, kad apibūdindant balso sutrikimų apibrėžimą, teigiama, jog esminiai požymiai susirgti profesiniais balso sutrikimais yra poreikis naudotis balsu ir balso ištvermė.

Apibendrinant galima teigti, kad balsui gali pakenkti įvairūs veiksniai: peršalimo ligos ir didelis kalbinis krūvis sergant jomis, intensyvus ir netaisyklingas naudojimasis balsu, balso režimo ir higienos nepaisymas, balso lavinimo stoka, žalingi įpročiai, stresas, nepalankios gyvenimo sąlygos, įvairūs neigiami aplinkos veiksniai ir daugelis kitų dalykų.

1.3. Pedagogų patiriami balso sutrikimai

Pedagogai dažnai patiria **užkimimą**. Užkimimas yra vienas iš pagrindinių gerklų ligų simptomų. Prikimęs balsas pedagogų darbe yra labai rimtas simptomas, todėl reikia nedelsiant susirūpinti ir laiku kreiptis į gydytoją.

Pasak Šiupšinskienės (2010) balso užkimimu apibūdinama pasikeitusi balso kokybė. Normalus, sveikas balsas yra malonaus skambesio, klausantis balso tonas yra priimtino stiprumo, o užkimęs balsas atvirkščiai nemalonaus skambesio bei turi tam tikrus specifinio triukšmo komponentus. Net menkiausi balso klosčių funkciniai, anatininiai, uždegiminiai pakitimai sutrikdo jų virpesius, ir tai lemia užkimusį balsą. Užkimimas yra vienas iš pagrindinių

gerklų ligų simptomų. Užkimimas svarbus ne tik medicininio požiūriu, bet ir socialiniu. Užkimęs balsas gali būti kliūtimi dirbti tam tikrą darbą, ypač susijusį su intensyviu balso vartojimu.

Užkimimui užsitęsęs daugiau nei 2 savaites, asmenį būtinai turi apžiūrėti gydytojas otorinolaringologas ar foniatras (gerklų ligų specialistas). Taip pat reikia kreiptis į gydytoją, kai pasireiškia balso nuovargis balsinio krūvio metu, nutrūksta balsas, atsiradus krenkštimui, kosuliui, dusuliui (Šiupšinskienė, 2010).

Šiupšinskienė (2010) apibūdina ir išskiria užkimimo klasifikaciją. Pastebėta, kad įvairioms gerklų ligoms būdingas skirtingas užkimimo pobūdis. Tuo remiantis, sudaryti būdingiausi užkimusio balso etalonai. Minimi keli pagrindiniai:

- 1) grubus – neperiodiškas balso klosčių virpėjimas – sukelia pseudonavikai (polipai, cistos);
- 2) pučiamasis – ne visiškas balso klosčių susiglaudimas – sukelia gerklų paralyžius, neurologinės ligos;
- 3) asteninis (silpnas) – sumažėjęs balso klosčių tonusas – amžiniai gerklų pakitimai;
- 4) įsitempęs – padidėjęs balso klosčių tonusas – neurologinės ligos;
- 5) mišrus – keletas mechanizmų – gerklų vėžys;
- 6) afonija – nėra balso klosčių virpėjimo – ūminis sunkus laringitas, nervo pažeidimas.

Balso klosčių uždegimas. Dažniausias užkimimo kaltininkas - balso klosčių uždegimas. Sergant balso klosčių uždegimu, klostės patinsta, todėl nebegali susiglausti, vibruojant sunkiau išgaunamas garsas. Tai reiškia, kad balsas darosi duslus arba visai užkimsta, atsiranda sausas dirginantis kosulys nuo gilesnio įkvėpimo ar bandymo garsiau kalbėti. Tokia būklė gali tęstis nuo kelių dienų iki kelių savaičių. Jei užkimimas išlieka ilgiau, negu tris savaites - reikia kreiptis į gydytoją, užkimimo priežastys gali būti tokie susirgimai kaip vėžys ar neurologinės ligos (Urbonas, 2009).

Urbonas (2009) pabrėžia, kad dažnai kartojantis balso klosčių uždegimams, ant jų susidaro mazgeliai, kurie deformuoja balso klostes, pakinta balsas. Todėl yra labai svarbu kiek galima greičiau pasveikti nuo ūmaus epizodo ir imtis profilaktikos, kad tokie dalykai nesikartotų. Tai ypač svarbu tiems žmonėms, kurių darbas susijęs su kalbėjimu, dainavimu, paskaitų skaitymu ir pan.

Dažną pedagogą vargina nuolatinis **kosčiojimas, nemalonūs pojūčiai gerklose, gerklės skaudėjimas, perštėjimas**. Anot Matulevičienės (2008) kosulį gali sukelti daugiau kaip 50 priežasčių. Dažniausia kosulį sukelia peršalimo ligos. Pedagogų darbe pasitaikantis įkylus kosulys tiesiogiai trikdo dirbti darbą, kadangi pedagogas kalbėdamas jaučia didžiulius trukdžius.

Kosuliui užsitęsęs daugiau nei dvi savaites, pedagogui būtina kreiptis į gydytoją, kadangi šis simptomas, gali sukelti rimtesnių ir sunkesnių ligų.

Laringitas – tai gerklų gleivinės uždegimas, kuris gali būti lėtinis ir ūminis. (Baliliūnienė, Markevičienė, 2006). Ši liga dar vadinama profesine liga, kuria dažnai serga kalbinių profesijų atsovai – pedagogai (Uloza 1986).

Ūminis laringitas gali būti savarankiška liga arba kaip kitos ligos simptomas. Šis uždegimas gali pažeisti gerklų gleivinę, pogleivinį sluoksnį ir net gilesnius audinius, taip pat kremzles, antkremzlį; jis gali būti išplitęs arba ne. Dažnai laringitas prasideda peršalus, pervargus, nuo ilgo ir garsaus kalbėjimo, kai pertempiamos balso klostės ir kt. Didelę įtaką ūminiam laringitui atsirasti turi rūkymas ir alkoholis. Ši liga gali išplisti po visą gerklų gleivinę arba pažeisti tik kai kurias jos vietas. Asmuo negaluoja, gali šiek tiek pakilti temperatūra, džiūsta, peršti gerklė, jis jaučia joje spaudimą, lyg ir svetimkūnį, kimsta, sausai kosti, jam skauda kalbant. Kai liga išplinta balso klosčių gleivinėje, balsas pasidaro kimus, duslus, kartais sunku ištarti nors kokį garsą (Medicinos enciklopedija, 1991).

Lėtinis laringitas atsiranda, kai dažnai kartojasi ūminis gerklų gleivinės uždegimas arba varginamas balso aparatas; ypač stiprina rūkymas ir alkoholis. Ūminio laringito priežastis gali būti ilgai trunkantis kvėpavimo takų uždegimas. Palankias sąlygas atsirasti šiai ligai sudaro blogos buities ir darbo sąlygos (šaltis, drėgmė, dulkės, triukšmas). Lėtinio laringito simptomai tokie patys kaip ir ūminio gerklų gleivinės uždegimo, tik silpnesni. Kartkartėmis liga paūmėja, ir ligonio būklė pablogėja. Jis užkimsta, greitai nuvargsta balsas, peršti gerklų gleivinę, o dėl to vis kosėjama (Medicinos enciklopedija, 1991).

Gerklų polipai. Polipai būna tik ant balso klosčių, dažniausiai vyrams. Polipams atsirasti labai svarbus balso pertempimas, nes traumuojama balso klosčių gleivinė ir pažeidžiama kraujagyslių siena. Šį teiginį patvirtina tai, jog polipai susidaro labiausiai mechaniškai dirginamose balso klosčių vietose. Dėl padidėjusio balsinio krūvio balso klostėms ir kartu veikiant kitiems nepalankiems faktoriams (netaisyklinga fonacija, dulkės, dūmai ir kt.) išsiplėčia balso klosčių kraujagyslės, to pasekoje susidaro gerklų polipai. Asmenys, kuriems yra balso klostės polipas, dažniausiai skundžiasi užkimimu, kurio laispmis priklauso nuo polipo dydžio. Užkimimas yra kimus gergždžiantis (Uloza, 1986).

Gerklų papiloma. Tai dažniausias nepiktybinis gerklų navikas. Labiausiai pagrįsta yra virusinė papilomų atsiradimo teorija. Jas susidaryti skatina ir lėtiniai gerklų gleivinės uždegimai, palaikomi žalingų profesinių ir buitinių faktorių (Uloza, 1986).

Vienas rimčiausių balso sutrikimų yra **gerklų vėžys**. Gerklų vėžys iš viršutinių kvėpavimo takų piktybinių navikų pasitaiko dažniausiai – apie 50-55 proc. Šiandien šia liga dažniausiai serga vyresni nei 60 metų amžiaus vyrai. Moterys gerklų vėžiu suserga 10-15 kartų rečiau, o ligos eiga yra palankesnė (Internetinis ligų katalogas, 2008).

Šia liga retai kada suserga niekada anksčiau nerūkę žmonės, tad didelę reikšmę ligos išsivystymui turi rūkymas ir alkoholis. Gerklų sienelės pokyčius lemia ilgalaikis dirginimas dažais, asbesto dulkėmis, naftos perdirbimo ir degimo produktais, cigarečių dūmais (Internetinis ligų katalogas, 2008).

Pagrindinės gerklų vėžio profilaktikos priemonės yra riboti alkoholio vartojimą ir rūkymą. Jeigu žmogus užkimęs daugiau nei 2 savaites, būtina pasikonsultuoti su šeimos gydytoju dėl tolimesnės tyrimo ir gydymo taktikos (Internetinis ligų katalogas, 2008).

Po gerklų pašalinimo operacijos kalbėti normaliai nebebus įmanoma, nes buvo pašalintos balso stygos. Logopedo pagalba kalbėti išmokstama kitokiu būdu, naudojant orą iš stemplės ar gerklės (stemplinė kalba). Kiušaitė (2001) teigia, kad balso grąžinimas dažnai padeda žmogui išsaugoti normalią psichinę būklę.

Chirurginis gerklų vėžio gydymas išgelbsti žmogų nuo mirties, prailgina gyvenimą, bet tuo pačiu sulaušina. Žmogus praranda balsą ir kalbinio kontakto galimybę su visuomene (Kiušaitė, 1994). Taigi šiuo atveju pedagogas netenka ne tik kalbinio kontakto, bet ir darbo.

Patyrus šiuos negalavimus pedagogus dažniausiai ima kamuoti tokie balso sutrikimai:

Funkcinė disfonija. Ji randasi dėl asmens nebemokėjimo taisyklingai naudotis savo balso aparatu. Pvz., ūminiu laringitu sergančiam žmogui reikia daug pastangų, kad ištartų kiekvieną žodį, ir jis gali įprasti formuoti balsą maksimaliai giliai gerklose, taip sudarydamas balso netaisyklingo fonavimo įprotį. Per apžiūrą gydytojas ryškių balso klosčių pakitimų neranda, tačiau asmenį vargina periodinis nuolatinis užkimimas, krenkštimas, pažemėjęs balsas (Drąsutienė, 2006; Ivoškuvienė, Kiušaitė, 1993).

Taip pat pedagogams pasireiškia jau anksčiau šiek tiek aptarti balso sutrikimai, tokie kaip **fonastenija, afonija**.

Fonastenija – funkcinis balso sutrikimas, balso susilpnėjimas dėl nuovargio. Fonastenijos (balso nuovargio) požymiai tokie: po didesnio balsinio krūvio (ilgo kalbėjimo ar dainavimo) kosčiojama, nuolat krenkščinama, jaučiamas skausmas gerklėje, kakle, laikinai užkimstama, kartais balsas trumpam dingsta, nutrūksta ir vėl atsiranda. Kai užkimimas tęsiasi

daugiau nei dvi savaites, būtina kreiptis į otorinolaringologą (Drąsutienė, 2006; Ivoškuvienė, Kiušaitė, 1993).

Afonija – visiškas balso išnykimas, kuris gali tęstis kelias dienas ar net daugiau kaip keturis mėnesius. Dažniausia afonijos trukmė yra 1-2 savaitės. Funkcinę afoniją gali sukelti trumpalaikis ar ilgalaikis stresas, nepalankios socialinės sąlygos, psichinės ligos. Organinės kilmės afonija gali išsivystyti dėl gerklų ar balso klosčių stipraus organinio pažeidimo (Drąsutienė, 2006; Ivoškuvienė, Kiušaitė, 1993).

Visiškas balso praradimas yra viena iš psichinių traumų žmogaus gyvenime, nes žmogus tampa nedarbingas. Laiku nesikreipiant į gydytoją, afonija gali užsitęsti iki 2-3 mėnesių, o organinės kilmės atvejais – gali išlikti visą gyvenimą. Dėl to neretai reikia atsisakyti pamėgtos profesijos ir darbo (Drąsutienė, 2006).

Pedagogai patiriantys afoniją labai išgyvena dėl visiško balso praradimo, kadangi šis balso sutrikimas atima iš šios profesijos atstovų darbingumą. Pastebėjus šiuos balso pokyčius pedagogai turi nedelsiant kreiptis į gydytoją, kuris paskirs tinkamą gydymą ir taip bus išvengta rimtesnių pasekmių.

Balso klosčių mazgeliai. Balso klosčių mazgeliai būna neretai, dažniau moterims. Mazgeliai gana dažnai pasitaiko žmonėms, kurių profesija yra susijusi su intensyviu balso vartojimu, taip pat svarbi ir ilgai trunkanti emocinė įtampa (Uloza, 1986).

Jei mėgstama nuolat kalbėti itin garsiai ir pakeltu tonu, reikalaujama, balso klostėse atsiranda balso klosčių mazgelių, dar vadinamų rėksnių mazgeliais. Iš pradžių nuo riksmo ar klyksmo, šūkavimo, per garsaus kalbėjimo ant balso klosčių atsiranda mažyčių pūslelių, kurios, neleidus balsui pailsėti, kietėja ir standėja. Šis procesas šiek tiek primena kojų nuospaudų susidarymą. Tuomet darosi sunku kalbėti, pradeda perštėti gerklę, norisi vis atsikosėti. Kartais asmuo gali nejauti minėtų nemalonių jutimų, bet jį vargina nuolatinis ir vis ryškėjantis užkimimas, atsirandantis po balsinio krūvio. Ramiai kalbantiems žmonėms mazgelių neatsiranda (Drąsutienė, 2006).

Apibendrinant, galima teigti, kad pedagogai gali patirti įvairių balso negalavimų, kurie gali pasireikšti labai pavojingais sveikatai balso sutrikimais. Pedagogams vertėtų daug dėmesio skirti balso tausojimui, lavinimui, o ištikus balso sutrikimams, nedelsiant kreiptis į gydytoją.

1.4. Balso prevencijos, tausojimo ir lavinimo būdai

Paulauskienės (2009) teigimu, labai svarbu turėti ir išsaugoti sveiką balsą. Jei nežinoma, kaip jį tausoti, balsas greitai pavargsta, užkimsta. Nepaisant mūsų žinių ir išprusimo, daugėja žmonių, turinčių balso problemų, nusiskundimų dėl balso - jiems sunku kalbėti, kimsta balsas.

Van Houtte, Claeys, Wuyts, Van Lierde (2010) teigia, kad mokytojai turi vis didesnę riziką susirgti balso sutrikimais. Visi pedagogų profesinės rizikos faktoriai plačiai ir išsamiai išnagrinėti, tačiau mažai dėmesio skiriama mokytojų balso tausojimui, mokytojų balso sutrikimams. Van Houtte, Claeys, Wuyts, Van Lierde (2010) atlikdami tyrimą siekė išsiaiškinti mokytojų žinias apie balso tausojimą, jų gydymo paieškas esant balso sutrikimams, taip pat mokytojų sugebėjimą taisyklingai naudotis balsu.

Tyrimo grupėje buvo mokytojai ir žmonės, kurių profesija nereikalauja aktyvaus naudojimosi balsu. Visi respondentai pildė klausimyną apie nusiskundimus dėl balso, gydymo paieškas esant balso sutrikimams, žinias kaip saugoti, tausoti, puoselėti balsą. Respondentams atsakius buvo atliekami palyginimai, tarp mokytojų grupės ir grupės žmonių, kurie nėra kalbinės profesijos atstovai.

Tyrimo rezultatai parodė, kad mokytojai patiria gerokai daugiau problemų dėl balso, negu žmonės kurie nėra kalbinės profesijos atstovai. Taip pat paaiškėjo, kad moterys mokytojos patiria daugiau ir rimtesnių balso sutrikimų nei jų kolegos vyrai. Mokytojams tenka ieškoti medicininės pagalbos ir priežiūros. Galiausiai yra tekę praleisti bent vieną dieną ne darbe, o namuose dėl balso problemų. Moterys mokytojos labiau linkusios ieškoti medicininės pagalbos ir likti namuose, palyginti su jų kolegomis vyrais.

Buvo padaryta išvada, kad balso sutrikimai turi įtakos mokytojų asmeniniame ir profesiniame gyvenime. Nukenčia pedagogų finansinė padėtis, kadangi gydymui reikia investicijų, taip pat išauga didelė rizika netekti darbo. Nemažai mokytojų dėl balso problemų kreipiasi medicininės pagalbos ir yra priversti likti namuose. Taigi šis tyrimas primygtinai rekomenduoja šviesti mokytojus, kad jie dirbdami savo darbą gebėtų taisyklingai naudotis balsu, taip išvengdami sveikatos problemų, išsaugotų darbingumą.

Marge (1991) išskiria dviejų rūšių prevenciją:

1. Pirmoji prevencija nurodo panaikinti tai, kas gali sukelti balso sutrikimus, pavyzdžiui mesti rūkyti, taip siekiant užkirsti kelią galimiems balso sutrikimams.
2. Antroji prevencija apima balso sutrikimų ankstyvą nustatymą ir gydymą.

Mokytojai turėtų vengti žalingų įpročių, norėdami išsaugoti balsą sveiką ir skambų. Bielinienė (2000) pabrėžia žalingų įpročių žalą balsui. Ji teigia, kad alkoholiniai gėrimai (net šampanas, vynas) išplečia kraujagysles ir pažeidžia viršutinių kvėpavimo takų gleivinių išsiskyrimo liaukų funkcijas. Dėl to balso stygos, fonaciniai raumenys sausėja, keičia balso tembrą, balsas šiurkštėja, darosi žemas, kimus, ne toks patrauklus, silpnas. Taip pat autorė pabrėžia, kad balso funkcionavimui kenkia ir nikotinas, kuris sukelia bronchų ir trachėjos spazmus, dėl to dažnai pradedama kosčioti. Kvėpavimo takai praranda elastingumą, skambėjimo laisvumą ir minkštumą.

Balso aparatas yra itin jautrus įvairiems peršalimams, o peršalus balsas tampa labai jautrus sudėtingoms kalbos sąlygoms. Pedagogai turi vengti įvairių peršalimų, kad šie neapsunkintų jų darbo, kurie reikalauja didelės balso ištvermės. Įvairūs tyrimai rodo, kad pedagogai turi saugoti savo imuninę sistemą, stengtis gerai pailsėti, norėdami išvengti įvairių balso sutrikimų. Anot Liutkuvienės (2011) žmogus turi išsimiegoti ir pailsėti, taip didėja jo imunintetas ir mažėja rizika susirgti peršalimo ligomis. Taigi pedagogai, saugodami savo balsą, turi nepamiršti gerai pailsėti ir išsimiegoti, taip stiprindami savo imuninę sistemą.

Bielinienė (2000) teigia, kad mūsų klimato sąlygomis – drėgnomis ir vėsiomis – kvėpuoti reikia tik pro nosį. Esant drėgniems rudens, žiemos, pavasario orams reikia stengtis kuo mažiau kalbėti ore. Balsas neatsiejamas nuo viso organizmo būklės, balsą taip pat veikia širdies, skrandžio negalavimai ir kitos ligos. Balsui turi įtakos nervinės ir psichologinės traumos: dėl to balsas gali trūkinėti, užsikirti, kartais net prapulti. Kalba praranda švarumą, skambumą, patvarumą, intonacines spalvas. Ištikus nelaimei, kurį laiką reikėtų atsisakyti kalbėti.

Peršalus ar pervargus ir užkimus vos kelioms dienoms, pasak Paulauskienės (2009), pakanka laikytis balso režimo - kuo mažiau kalbėti, kitaip sakant, gydytis tylėjimu. Tačiau jei užkimimas nepraeina tris savaites, būtina kreiptis į specialistą. Jei balsas staiga dingsta ir neatsiranda per tris dienas, taip pat būtina kreiptis į otorinolaringologą.

Vaigauskaitė (2005) pabrėžia, kad ne visi žmonės turi skambų ir tvirtą balsą. Kaip išlavinti gražų, stiprų, raiškų ir ištvermingą balsą? – tai klausimai, į kuriuos ieško atsakymų įvairiausi kalbinių profesijų atstovai, o vieni iš jų yra mokytojai.

Be galo svarbus yra balso lavinimas ir mokėjimas juo taisyklingai naudotis.

Anot Nosevičiūtės (1987) mokytojams yra svarbu gebėti išsiugdyti gerą dikciją, lankstų, plataus diapazono balsą, mokėti raiškiai, logiškai, vaizdingai kalbėti. Pedagogas, norėdamas turėti sveiką, skambų balsą, turi gebėti juo naudotis, atlikti įvairius balso lavinimo pratimus. Taisyklinga tartis, nepriekaištinga dikcija, normalus, saikingas kvėpavimas ir išlavintas balsas reikalingas kiekvienam žmogui, ypač mokytojui, kad jis gebėtų žodžiu veikti mokinius: įtikinti, jaudinti, priversti klausytojus dalyvauti ir išgyventi drauge su savimi. Taigi

išlavintas balsas padės kiekvienam pedagogui išvengti balso sutrikimų, nepertempiant, neapkraunant balso.

Bielinienės (2000) teigimu žmogui, kuriam tenka kalbėti prieš būrį žmonių yra būtina lavinti savo balsą, kadangi neretai yra matomas vaizdas, kuomet lektorius ar mokytojas, pilnas minčių, gero užsidegimo, kalbėdamas ima lyg ir užtrokšti, atrodo sergantis žmogus. Pasirodo, jis visai sveikas ir balso stygos normalios, bet po valandos užkimsta. Kalba būna sutrikusi, kapota ir daro nemalonų įspūdį, kartais net trukdo sekti mintį. Taip pat nemalonu girdėti stiprų nosinio garso priegarsį kalbėtojo garse. Tai dažniausiai priklauso nuo to, kad jis įpratęs įkvėpti ir iškvėpti tikrai pro nosį. Taigi, kuo mokytojų balsas prastesnis, tuo mokiniai mažiau išmoksta. Autorė pabrėžia, kad reikia lavinti kvėpavimą kalbant, taigi visų pirma reikia pradėti nuo kvėpavimo lavinimo. Yra žinoma, kad kvėpavimas atlieka ne tik fiziologinę funkciją, kad su kvėpavimu susietas balso susidarymas, kalbos formavimas. Šitoks kvėpavimas, vadinamas fonaciniu ir yra specialiai treniruojamas.

Pasak Abukevičiaus (2006) žmogus savo kvėpavimą pradės geriau suvokti, jeigu išmoks išskirti jį ir sekti jo tėkmę, taip pat Abukevičius pabrėžia, kad nebūtina savęs apsunkinti kokia nors sudėtinga metodika, tiesiog reikia daryti tai, kas geriausiai tinka asmens organizmui.

Autoriaus teigimu, pedagogui kalbant yra svarbu girdėti ir jausti balsą, nuolat reguliuoti rezonatorių ir artikuliaciją, išsiugdyti savo balso rezonanso jautumą.

Kiekvienas mokytojas privalo daug dėmesio skirti savo balsui. Anot Paulauskienės (2009) blogiausia tai, kad dauguma moksleivių girdi tokį netaisyklingą pedagogų balsą, todėl pedagogams ypač svarbu atsiradus nusiskundimams dėl balso, diskomfortui gerklose kuo greičiau kreiptis į otorinolaringologą ar foniatrą - nelaukiant, kol balsas galutinai užkims.

Apibendrinant galima teigti, kad pedagogams yra labai svarbu saugoti balsą, kadangi jis yra labai reikšmingas jų profesijai. Išaiškinta, kad pedagogui, norinčiam išsaugoti sveiką ir skambų balsą yra daug įvairių patarimų. Svarbiausi yra šie: vengti žalingų įpročių, peršalimo ligų, streso, saugoti savo imuninę sistemą, lavinti balsą, gebėti taisyklingai kvėpuoti, nepertempti balso, vengti įvairių kenkiančių aplinkos veiksnių, o ištikus balso sutrikimui, nedelsiant kreiptis į gydytoją.

2 skyrius. PEDAGOGŲ BALSO SUTRIKIMŲ YPATUMAI

2.1. Tyrimo metodika

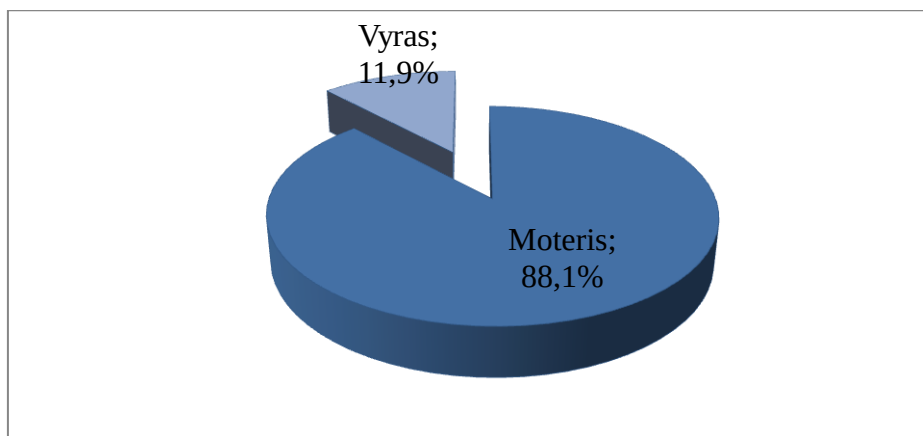
Tyrimui atlikti parengta pusiau uždaro tipo anketa. Ją sudaro tokie blokai: 1) demografinis (duomenys apie tiriamuosius – lytis, amžius, žalingi įpročiai, mokykla, kurioje dirba, pedagoginio darbo stažas, pasitenkinimas profesija, mokoma sritis); 2) klausimų blokas, skirtas tirti, kiek valandų ir koku balsu darbo metu pedagogams tenka kalbėti; 3) klausimų blokas, skirtas tirti, kaip dažnai ir kokių balso sutrikimų patiria pedagogai, po kurio laiko pakinta pedagogų balsas ; 4) klausimų blokas, skirtas tirti pedagogų pastangas tausoti balsą darbo metu ir po jo, nuomonę apie pagalbą mokytojams, norintiems atkurti įprastą (normalų) balsą, informacijos, pagalbos paieškas, kenčiant dėl balso sutrikimų ar siekiant jų išvengti; 5) klausimų blokas, skirtas tirti mokytojų požiūrį į jų profesiją dėl patiriamų sunkumų, susijusių su balsu, nuomonę apie balso sutrikimus dabartyje ir ateityje, patiriamus išgyvenimus dėl jų.

Atliekant tyrimą buvo naudojamos šios skalės: nominalinė, intervalinė ir Likerto. Nominalinė skalė tyrimui buvo panaudota, siekiant išsiaiškinti duomenis apie tiriamuosius ir įvertinti jų reikšmingumą tiriamam požymiui (lytis, amžius, kokios srities mokytojas ir kt.). Intervalinė skalė buvo naudojama, siekiant išsiaiškinti pedagoginio darbo stažą, kiek valandų per dieną darbo metu tenka kalbėti, po kurio laiko, pradėjus dirbti pedagoginį darbą, tiriamieji pajuto balso pokyčius. Likerto skalės paskirtis buvo išsiaiškinti pedagogų išgyvenimus, kenčiant dėl balso sutrikimų.

Uždarų ir pusiau uždarų klausimų atsakymai buvo išsamūs ir aiškūs, kad pedagogai galėtų lengvai išreikšti savo nuomonę, pasirinkdami vieną iš jau pateiktų teiginių, neformuluojant atsakymų patiems. Norint išvengti paviršutiniškų atsakymų, klausimynas nebuvo ilgas ir sudėtingas.

2.2. Tyrimo dalyviai

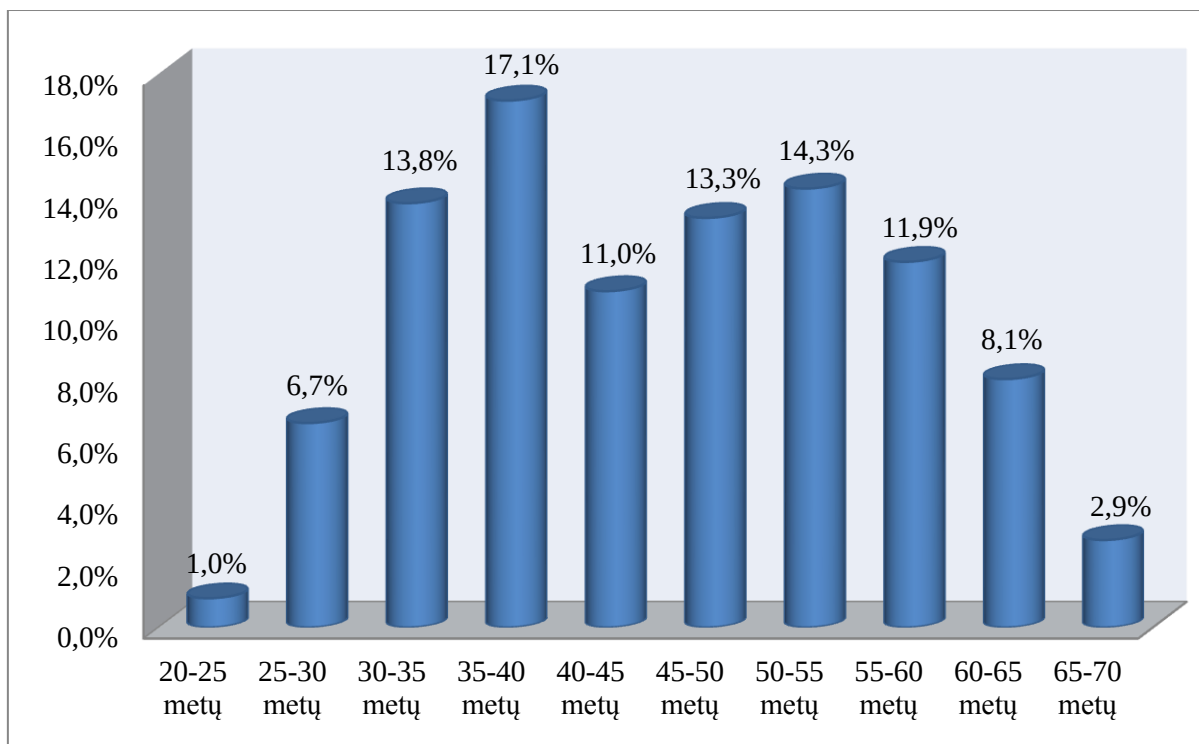
Kalbinės profesijos atstovai dažnai patiria balso sutrikimų, o vieni iš šios profesijos atstovų yra pedagogai. Remiantis šiuo kriterijumi, jie pasirinkti būti tyrimo dalyviais. Apklausoje dalyvavo 210 pedagogų.



1 pav. Pedagogų pasiskirstymas pagal lytį, %

Kaip matyti iš pirmojo paveikslo, dauguma apklaustųjų buvo moterys tyrimo duomenims statistinės reikšmės neturi, nes buvo apklausiama tikslinė grupė žmonių, kuri atstovauja pedagogų profesijai.

Iš literatūros analizės yra žinoma, kad balso pokyčiai priklauso nuo žmogaus amžiaus. Kaip teigia Ivoškuvienė, Kiušaitė (1993) žymesni balso pasikeitimai vyksta vyresniame amžiuje, organizmas ir balso aparatas pasidaro silpnesni, susilpnėja žmogaus klausa. Balsas silpsta, kadangi pasikeičia kvėpavimas, iškvėpimas trumpėja ir silpnėja. Taigi atliekant apklausą, buvo teirautasi pedagogų amžiaus.



2 pav. Pedagogų pasiskirstymas pagal amžių, %

Iš 2 paveiksle pateiktų duomenų matyti, kad respondentų dauguma amžiaus grupėje nuo 35 iki 40 metų. Mažesnę dalis pedagogų pasiskirstė amžiaus grupėse nuo 50 iki 55 metų ir nuo 30 iki 35 metų, šiek tiek mažiau - nuo 45 iki 50 metų. Dar mažesnė, tačiau nelabai atsiliekanči pedagogų dalis pasiskirstė amžiaus grupėse nuo 55 iki 60 metų ir nuo 40 iki 45 metų. Amžiaus grupės nuo 25 iki 30 metų ir nuo 60 iki 65 metų pasiskirstė beveik po lygiai. Paveiksle matyti, kad tiriamieji amžiaus grupėse nuo 25 iki 30 ir nuo 65 iki 70 mokyklose dirba mažiau nei prieš tai aptartų amžiaus grupių pedagogų. Pateikti duomenys rodo, kad mokytojų nuo 20 iki 25 yra dvigubai mažiau nei mokytojų amžiaus grupėje nuo 65 iki 70 metų.

Galima dryti išvadą, kad apklaustų pedagogų daugiausia mokyklose dirba nuo 35 iki 40 metų amžiaus, o mažiausiai nuo 20 iki 25 ir nuo 65 iki 70 metų amžiaus. Tačiau vyresnės kartos pedagogų apklausta dvigubai daugiau nei labai jaunos kartos pedagogų, o tai padės atlikti tikslesnį tyrimą, kadangi didesnė dalis pedagogų turi ilgametę darbo patirtį.

Kadangi viena iš balso sutrikimų priežasčių yra žalingi įpročiai, pedagogų buvo klausama, ar jie turi žalingų įpročių.

1 lentelė

Pedagogų pasiskirstymas pagal žalingus įpročius, %

Žalingi įpročiai	%
Gerai	12,4
Rūko	2,4
Gerai ir rūko	3,8
Turi kitų žalingų įpročių	5,7
Neturi žalingų įpročių	75,7

Iš 1 lentelėje pateiktų duomenų matyti, kad dauguma tiriamųjų neturi žalingų įpročių. Nedidelė dalis vartoja alkoholį, dar mažesnę dalis turi kitų žalingų įpročių. Pati mažiausia dalis pedagogų yra rūkančių.

Galima daryti išvadą, kad dauguma pedagogų puoselėja savo sveikatą atsisakydami žalingų įpročių, taip saugodami svarbiausią savo darbo padargą – balsą.

Žinoma, kad mokytojai dirba įvairiose mokyklose. Apklausoje dalyvavo bendrojo lavinimo, profesinio rengimo ir specialiųjų mokyklų mokytojai. Kadangi profesinio rengimo ir specialiųjų mokyklų mokytojų apklausoje dalyvavo nežymi dalis, tai tiriamam reiškiniui didelės reikšmės neturi.

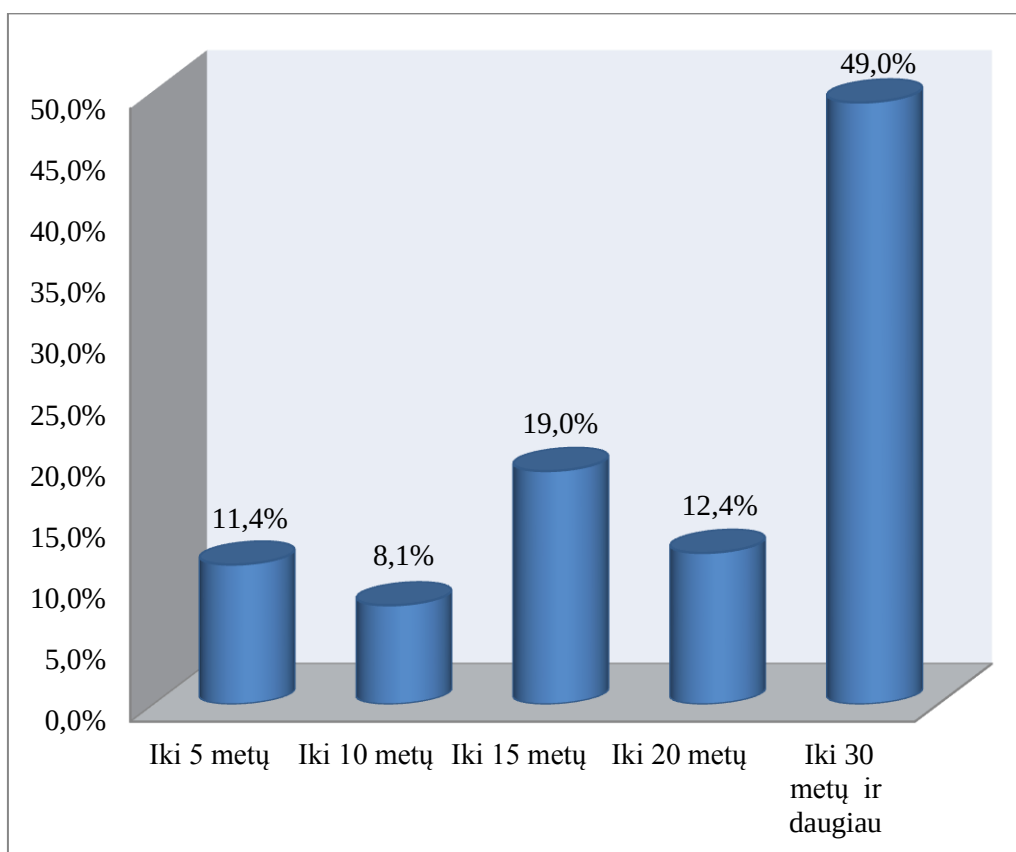
Pedagogų pasiskirstymas pagal mokyklas, %

Mokyklos	%
Bendrojo lavinimo mokykla	92,9
Profesinio rengimo centras	4,2
Specialioji mokykla	2,8

Lentelėje aiškiai matyti, kad dauguma apklaustųjų dirba bendrojo lavinimo mokyklose, tik nežymi dalis apklausoje dalyvavusių pedagogų dirba profesinio rengimo centre ir specialiojoje mokykloje.

Galima teigti, kad apklausoje dalyvavo tik keletas pedagogų iš specialiosios mokyklos ir iš profesinio rengimo centro. Didžiausia dalis apklaustųjų – bendrųjų mokyklų mokytojai.

Kadangi balso sutrikimus gali sukelti nuolatinė ir ilgametė balso apkrova, todėl buvo svarbu sužinoti, kokį pedagoginį darbo stažą turi apklausoje dalyvaujantys pedagogai.



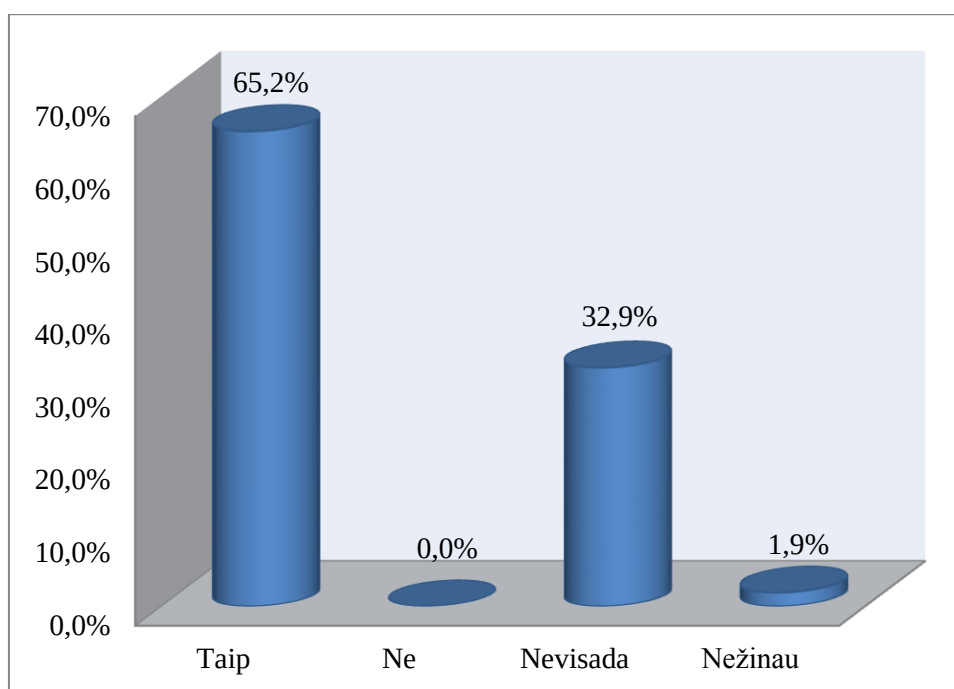
3 pav. Pedagogų pasiskirstymas pagal darbo stažą, %

3 paveikslas iliustruoja tai, kad daugiausia apklaustųjų turi iki 30 metų ir daugiau darbo stažą. Žymiai mažiau apklausoje dalyvavusių pedagogų turi iki 15 metų darbo stažą ir dar

mažesnę dalis beveik tolygiai pasiskirsčiusių pedagogų, turinčių iki 20 metų ir iki 5 metų darbo stažą. Maža dalis respondentų, turinčių iki 10 metų darbo stažą.

Remiantis apklausos duomenimis galima daryti išvadą, kad apklausoje dalyvavo dauguma patyrusių ir turinčių ilgametę darbo patirtį pedagogų, o tai labai svarbu tiriamam reiškiniui.

Balsas yra labai susijęs su žmogaus emocijomis, todėl apklausiant pedagogus buvo svarbu sužinoti ar jie jaučiasi laimingi, dirbdami pedagoginį darbą, kuris kelia didelę riziką kentėti dėl balso sutrikimų.



4 pav. Pedagogų pasitenkinimas profesija, %

Iš 4 iliustracijoje pateiktų duomenų matyti, kad dauguma pedagogų yra patenkinti savo profesija. Dvigubai mažiau pedagogų nevisada patenkinti. Tik keletas apklaustųjų nežino ar jiems patinka jų profesija. Nepasitaikė nei vieno pedagogo, kuris teigtų, kad yra nepatenkintas mokytojo darbu.

Apibendrinat duomenis, galima teigti, kad dauguma pedagogų yra patenkinti pasirinkta profesija, nors ir iškyla įvairiausių sunkumų, tokių kaip balso sutrikimai. Tačiau išlieka nemažai pedagogų, kuriems jų pasirinkta profesija kelia abejonių. Kyla klausimas, ar jiems mokytojo profesija kelia abejonių dėl balso sutrikimų?

Mokyklose dirba įvairių dalykų ir sričių pedagogų. Buvo svarbu sužinoti, kokią mokomą sritį užima pedagogai, kadangi vieni mokomi dalykai reikalauja didesnio kalbinio krūvio, kiti – mažesnio.

Pedagogų pasiskirstymas pagal mokomą sritį pateikiamas 1 paveiksle (2 priedas).

1 paveikslas iliustruoja tai, kad dauguma tiriamųjų yra užsienio kalbų, pradinių klasių ugdymo ir lietuvių kalbos mokytojų. Šiek tiek mažesnė dalis užima matematikos ir kūno kultūros, dar mažesnė - istorijos mokytojų. Beveik tolygiai pasiskirstė dailės, informacinių technologijų, technologijų ir specialiojo ugdymo pedagogai, taip pat tolygus pasiskirtymas vyravo tarp biologijos, fizikos, geografijos mokytojų. Mažiausią dalį apklaustųjų užėmė chemijos, ekonomikos, etikos, muzikos, šokių, tikybos, logopedijos, profesijos ir socialiniai pedagogai.

Galima daryti išvadą, kad dauguma apklaustųjų yra užsienio kalbų, pradinių klasių ir lietuvių kalbos mokytojai, kurių mokoma sritis reikalauja intensyvaus naudojimosi kalbos balsu. Kitų mokomų sričių pedagogai pasiskirstė įvairiai.

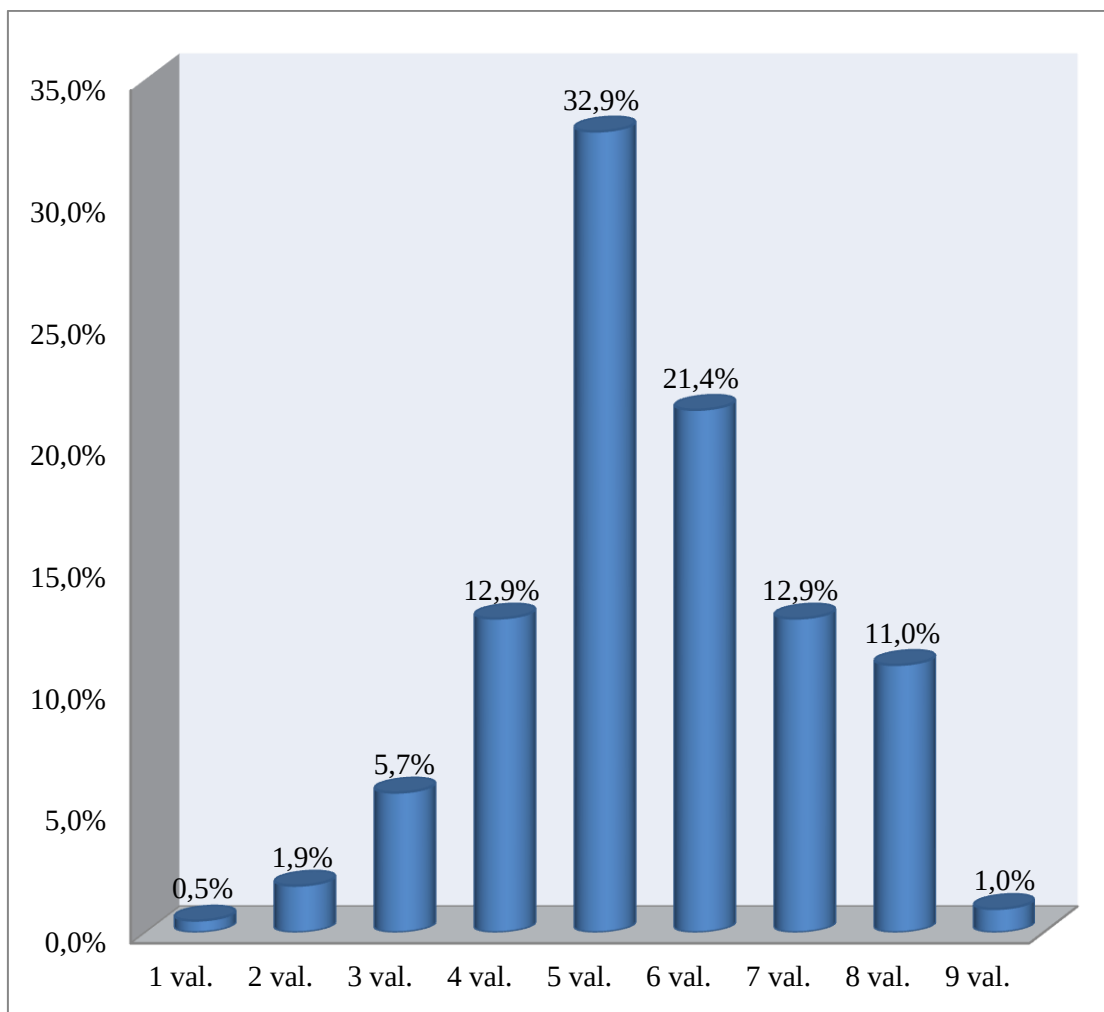
2.3. Pedagogų balso sutrikimai

Pedagogų balso sutrikimams turi įtakos įvairūs veiksniai. Atliekant tyrimą buvo svarbu išsiaiškinti, kiek valandų per dieną darbo metu ir koku balsu pedagogams tenka kalbėti, kaip dažnai ir kokių balso sutrikimų tenka patirti šios profesijos atstovams. Problemų gvildinti aktualu buvo išsiaiškinti, kaip pedagogai tausoja savo balsą darbo metu ir po darbo dienos, ar ieško informacijos bei pagalbos balsui tausoti. Svarbi pedagogų nuomonė apie balso sutrikimų reikšmę jų darbe bei nuogąstavimus dėl ateityje galinčių ištikti sunkumų dėl balso. Norėta išsiaiškinti, kokių išgyvenimų patiria pedagogai kenčiantys dėl balso sutrikimų.

2.3.1. Pedagogų kalbinis krūvis ir patiriami balso sutrikimai

Mokytojai dirbdami pedagoginį darbą susiduria su įvairiais sunkumais, kurie teikia vis sunkesnių iššūkių jų balsui. Atliekant tyrimą buvo labai svarbu išsiaiškinti, kokią balsinį krūvį patiria pedagogai ir nuo kokių balso sutrikimų kenčia šios profesijos atstovai.

Vienas iš rizikos veiksnių, dėl ko pedagogai patiria balso sutrikimų yra didelis balsinis krūvis, taigi stengtasi išsiaiškinti, kiek valandų darbo metu pedagogams tenka intensyviai kalbėti.

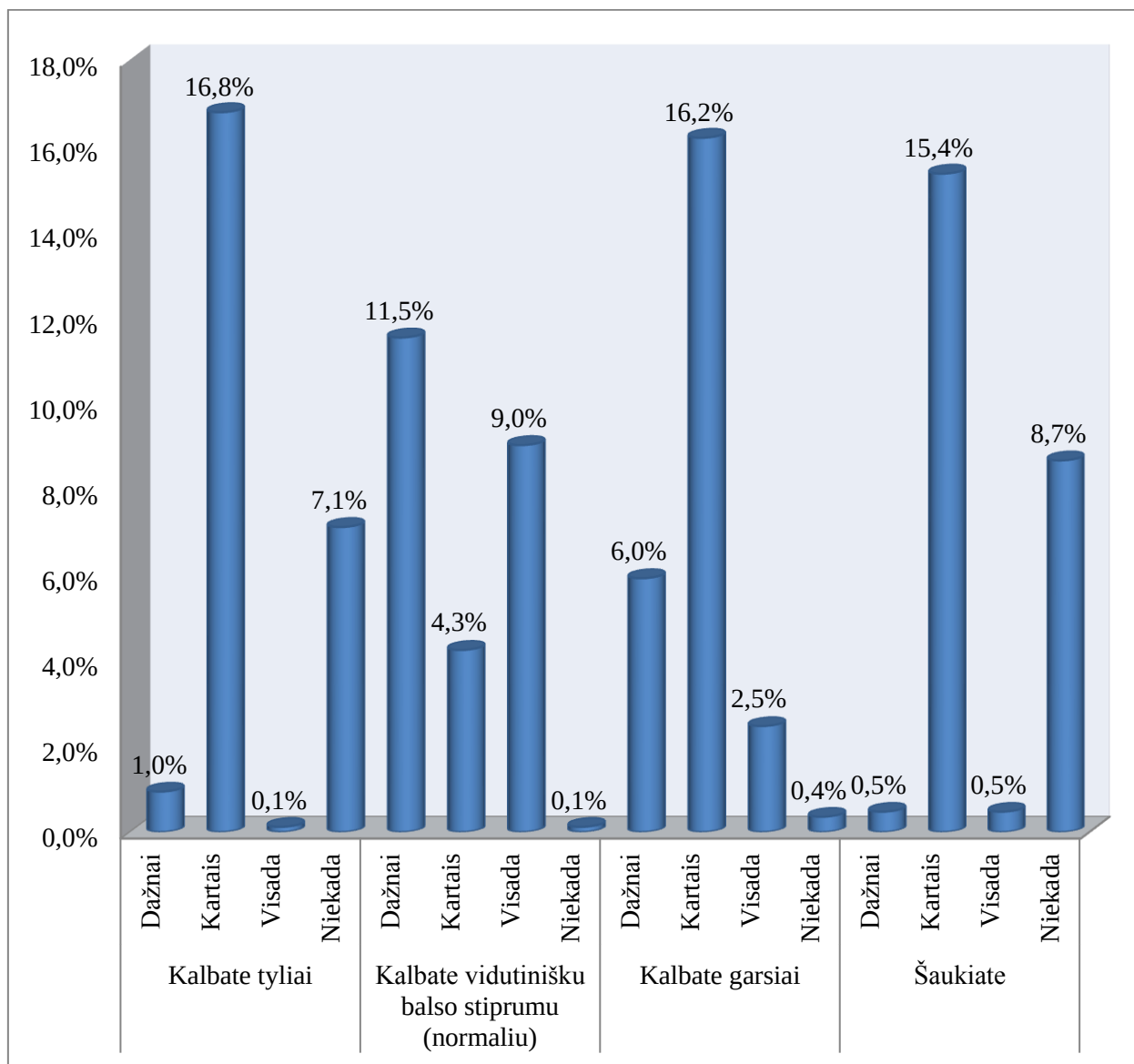


5 pav. Pedagogų pasiskirstymas pagal tai, kiek valandų tenka kalbėti darbo metu, %

Apklausus pedagogus, kiek valandų apytikriai per dieną darbo metu jiems tenka kalbėti, buvo nustatyta, kad dauguma respondentų per dieną darbo metu kalba apie 5 valandas, mažesnė dalis kalba viena valanda daugiau. Beveik tolygiai pasiskirsė mokytojai, kalbantys 4, 7 ir 8 valandas per dieną darbo metu. Maža dalis pedagogų kalba 3 valandas, nežymi dalis pedagogų kalba 1, 2 ir 9 valandas.

Galima daryti išvadą, kad pedagogams darbo metu tenka įtemptai apkrauti balso organus gan ilgą laiko tarpą (apie 5 valandas). Specialistų teigimu, pedagogai neturėtų balso aparato apkrauti ilgiau nei 4 akademines valandas per dieną. Tai rodo, kad didelė balsinė apkrova turi reikšmės pedagogų balso sutrikimams. Tik nežymi dalis apklaustų mokytojų darbo metu balsą apkrauna palyginti gan trumpą laiką.

Drąsutienė (2006) pabrėžia, kad vieni iš rizikos veiksnių susirgti balso sutrikimais yra nuolat forsuojamas, reksmingas, per garsus kalbėjimas; balso higienos ir režimo nepaisymas. Taigi pedagogams kentėti dėl balso sutrikimų tenka todėl, kad jie negeba tinkamai juo naudotis. Atliekant tyrimą buvo svarbu išsiaiškinti, kaip dažnai ir koku balsu pedagogai kalba darbo metu.



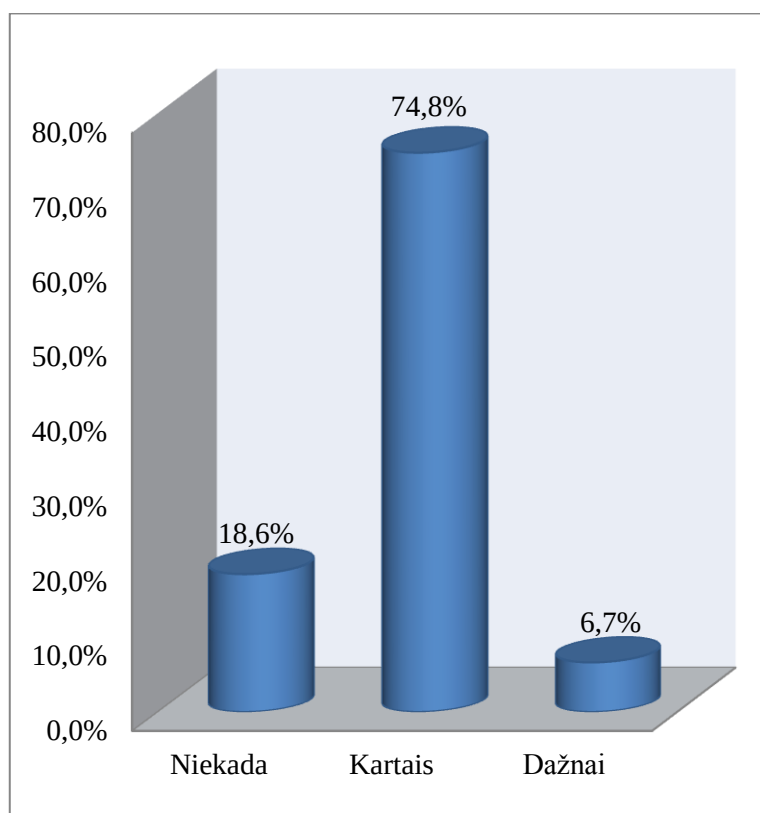
6 pav. Pedagogų pasiskirstymas pagal tai, koku balsu jie kalba darbo metu, %

Apklausus pedagogus, koku balsu ir kaip dažnai jiems tenka kalbėti darbo metu, paaiškėjo, kad nemaža dalis pedagogų tyliai kalba tik kartais, daugiau nei per pusę mažiau respondentų teigė niekada nekalbantys tyliai, tik keletas pedagogų darbo metu kalba tyliai dažnai, o visada kalbančių tyliai pasitaikė tik vienas asmuo. Pedagogų dažnai kalbančių vidutinišku balso stiprumu (normaliu) pasitaikė daugiau nei mokytojų tokiu balsu kalbančių visada. Mažesnę dalis vidutinišku balso stiprumu kalba tik kartais, nežymi dalis – niekada. Buvo nustatyta, kad daugumai pedagogų kartais tenka kalbėti garsiai, mažesnę dalis kalba garsiai

dažnai, o dar mažiau mokytojų kalba garsiai visada. Tik labai nedidelė dalis apklaustųjų niekada nekalba garsiai pamokų metu. Atliktas tyrimas parodė, kad pedagogams kartais tenka netgi šaukti, mažiau apklaustųjų teigė niekada nešaukiantys darbo metu. Labai maža dalis mokytojų šaukiančių dažnai ir visada.

Apibendrinant duomenis, galima teigti, kad daugumai pedagogų tenka kalbėti garsiai ar net šaukti. Taigi pedagogai ne tik labai intensyviai naudojami kalbos balsu, bet ir negeba juo tinkamai ir atsargiai naudotis, kas sukelia didelę riziką kentėti dėl balso sutrikimų.

Kadangi pedagogams tenka intensyviai naudotis balsu, buvo siekta išsiaiškinti, kaip dažnai jie patiria sunkumų dėl balso.



7 pav. Pedagogų pasiskirstymas pagal patiriamų problemų dėl balso dažnumą, %

Iš 7 paveiksle pateiktų duomenų matyti, kad dauguma respondentų kartais patiria sunkumų dėl balso. Žymiai mažiau apklausoje dalyvavusių pedagogų sunkumų dėl balso niekada nėra patyrę. Nedidelė respondentų dalis sunkumų patiria dažnai.

Galima teigti, kad daugumai apklausoje dalyvavusių pedagogų tenka susidurti su sunkumais dėl balso ir tik nežymiai pedagogų daliai pavyksta šiuos sunkumus aplenksti.

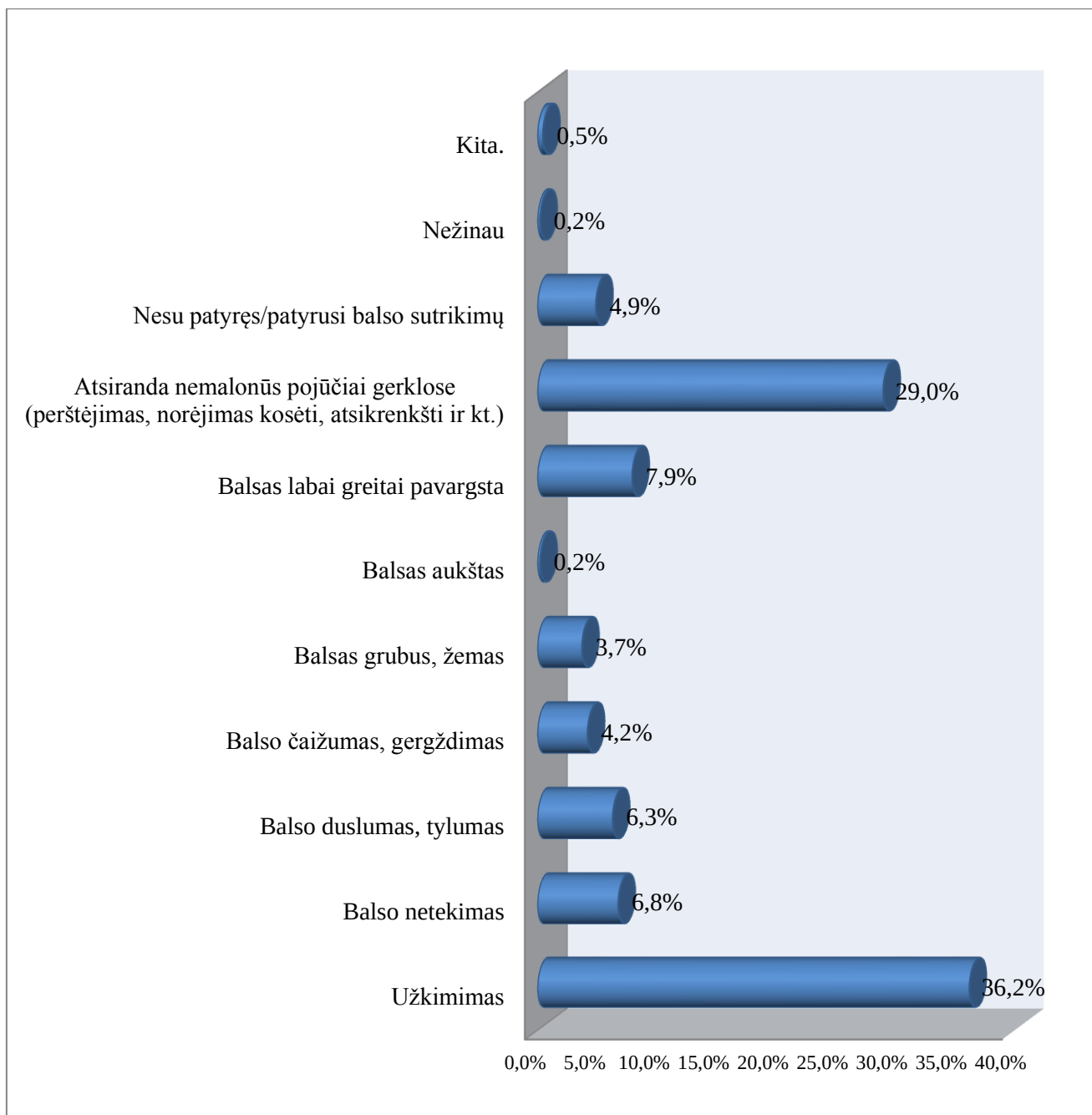
Pedagogams patirti balso sutrikimų didelės reikšmės turi jų amžius. Taigi buvo ištirta, kaip dažnai dėl balso sutrikimų kenčia kiekvienos amžiaus grupės pedagogai.

Pedagogų balso sutrikimų dažnumas pagal amžiaus grupes pateiktas 2 paveiksle (3 priedas).

Iš 2 paveikslo matyti, kad dauguma visų amžiaus grupių pedagogų kartais nuo karto patiria balso sutrikimų. Iš keletos jauniausios (nuo 20 iki 25 metų) kartos apklaustų pedagogų paaiškėjo, kad visi šios amžiaus grupės pedagogai patiria balso sutrikimų. Tačiau šių pedagogų buvo apklausta labai maža dalis, todėl tikrinių duomenų negalima atskleisti. Daugiausia dėl balso sutrikimų skundžiasi pedagogų amžiaus grupė nuo 55 iki 60 metų, šiek tiek mažiau - nuo 65 iki 70 metų amžiaus grupės pedagogai. Beveik tolygiai pasiskirstė pedagogai amžiaus grupėse nuo 30 iki 35 metų, nuo 40 iki 45 metų ir nuo 45 iki 50 metų, kurie taip pat kartais nuo karto kenčia dėl balso sutrikimų. Šiek tiek mažiau besiskundžiančių nuo 35 iki 40 metų, nuo 50 iki 55 metų. Mažiausiai besiskundžiantys apklaustieji pasiskirstė amžiaus grupėse nuo 25 iki 30 ir nuo 60 iki 65 metų. Didžiausia dalis niekada nepatiriančių balso sutrikimų buvo amžiaus grupėse nuo 25 iki 30 metų ir nuo 60 iki 65 metų. Šiek tiek mažiau pedagogų, kurie niekada nesiskundžia dėl balso sutrikimų, pasitaikė nuo 50 iki 55 metų ir nuo 35 iki 40 metų amžiaus grupėse. Dar mažiau pedagogų, taip pat niekada nesiskundžiančių dėl balso sutrikimų, pasitaikė nuo 45 iki 50 metų amžiaus grupėje ir nuo 30 iki 35 metų bei 40 – 45 metų. Kitų amžiaus grupių, kurių pedagogai niekada nesiskundžia dėl balso sutrikimų, pasitaikė maža dalis. Išryškėjo tai, kad iš keletos apklaustų vyriausios kartos pedagogų, niekada nesiskundžiančių dėl balso sunkumų, nepasitaikė. Apklaustųjų tarpe dažniausiai besiskundžiančių balso sutrikimais pasitaikė vyriausioje pedagogų amžiaus grupėje nuo 65 iki 70 metų, šiek tiek mažesnė dalis nuo 60 iki 65 metų. Kitų amžiaus grupių, dažnai patiriančių balso sutrikimų, pasitaikė labai mažai.

Apibendrinant duomenis galima teigti, kad pedagogai balso sutrikimų patiria įvairiame amžiuje. Ir vyresnės ir jaunesnės kartos pedagogams tenka susidurti su problemomis dėl balso. Nors išryškėjo tai, kad vyresnės kartos pedagogų, dažnai patiriančių balso sutrikimų, pasitaikė daugiau nei jaunesnės kartos pedagogų.

Atliekant tyrimą, buvo svarbu išsiaiškinti, kokių balso sutrikimų patiria pedagogai. 10 paveiksle pateikti duomenys rodo, kokių balso sutrikimų patiria apklausoje dalyvavę pedagogai.

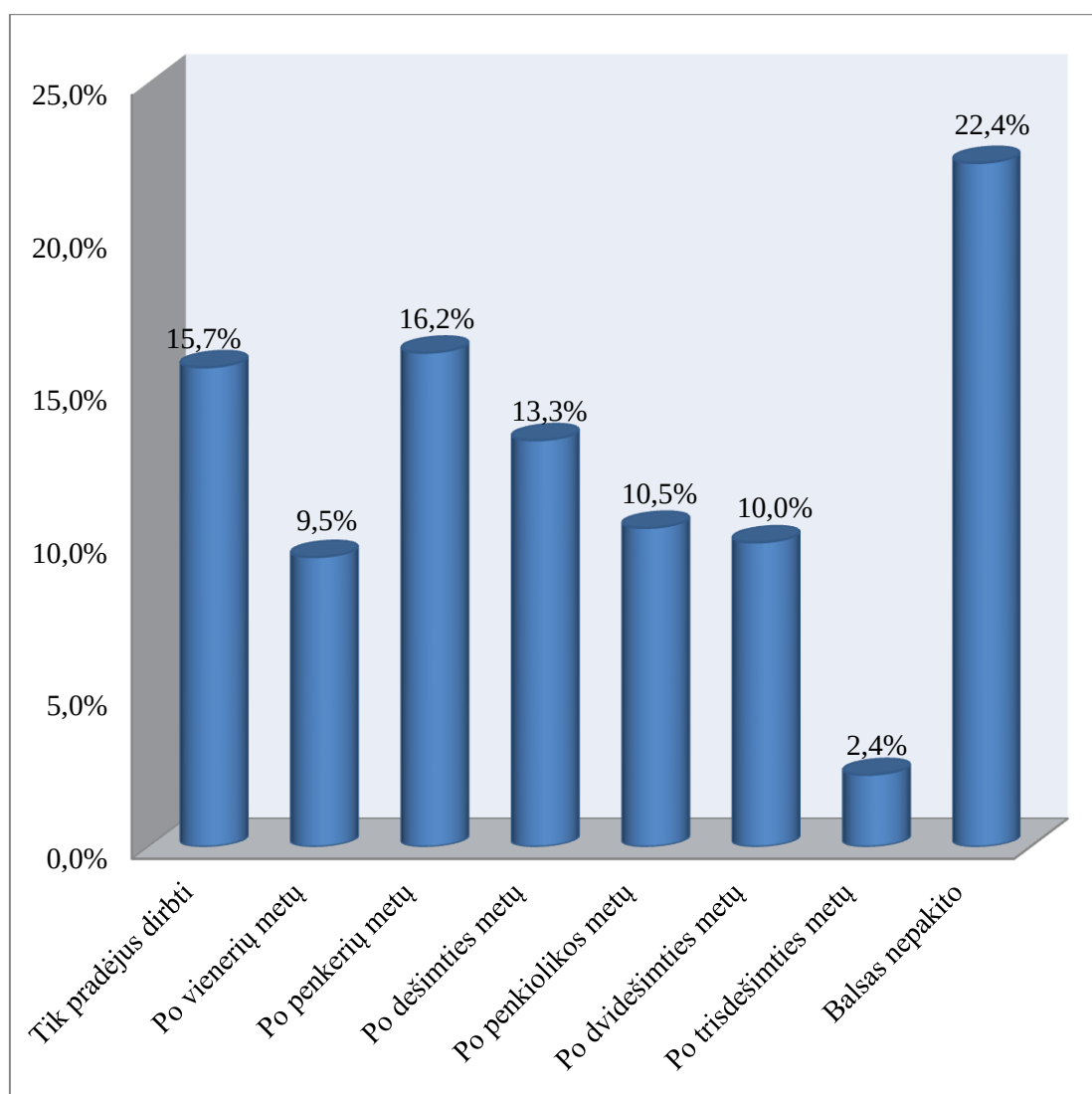


8 pav. Pedagogų patiriami balso sutrikimai, %

Atlikus apklausą paaiškėjo, kad didžioji dalis pedagogų patiria užkimimą. Viena iš apklaustųjų mokytojų teigė esanti patyrusi balso stygų uždegimą, kas ir pasireiškia užkimimu. Taip pat nemaža dalis respondentų jaučia nemalonius pojūčius gerklose (perštėjimą, norėjimą kosėti, atsikrenkšti ir kt.). Atliekant apklausą, buvo pedagogų teigiančių, kad patiria nuolatinį ir varginantį kosulį. Mažesnę tiriamųjų dalis jaučia greitą balso nuovargį, balso netekimą, bei balso tylumą, duslumą. Nedidelė dalis pedagogų teigia, kad nėra patyrę balso sutrikimų. Dar mažesnę dalis respondentų patiria balso čaižumą, gergždimą ir balso grubumą, žemumą. Nežymi dalis pedagogų jaučia per aukštą balsą, tokia pati dalis teigė nežinantys, kokių balso sutrikimų yra patyrę.

Galima daryti išvadą, kad pedagogai jaučia įvairius balso negalavimus. Daugumą pedagogų kankina įvairūs balso sutrikimai, pasireiškiantys užkimimu, nemaloniais pojūčiais gerklose ir tik nežymi dalis apklausoje dalyvavusių pedagogų dirba nesusidurdami su šiomis balso problemomis.

Vienas iš rizikos veiksnių, dėl kurio pedagogai patiria balso sutrikimų yra pedagoginis darbo laikas, kurio metu jaučiamas didelis kalbinis krūvis, balso nuovargis ir įtampa. Taigi buvo svarbu išsiaiškinti, po kurio laiko, dirbant pedagoginį darbą, respondentai pajuto balso pokyčius.



9 pav. Pedagoginio darbo laikas, po kurio tiriamieji pajuto balso pokyčius, %

9 paveiksle pateikti duomenys rodo, kad dauguma respondentų teigia, jog jų balsas per pedagoginio darbo metus nepakito, nors ir yra patyrę balso sutrikimų. Tai reiškia, kad pedagogai geba teisingai fonuoti. Nemažai apklaustųjų balso pokyčius pajuto po penkerių metų ir tik pradėjus dirbti. Dar mažesnė dalis pedagogų balso pokyčius pajuto po

dvidešimties metų. Mokytojų dalis teigiančių, kad jų balso pokyčiai įvyko po vienerių, penkiolikos ir po dvidešimties metų pasiskirstė beveik vienodai. Nežymi dalis pedagogų balso pokyčius pajuto po trisdešimties metų.

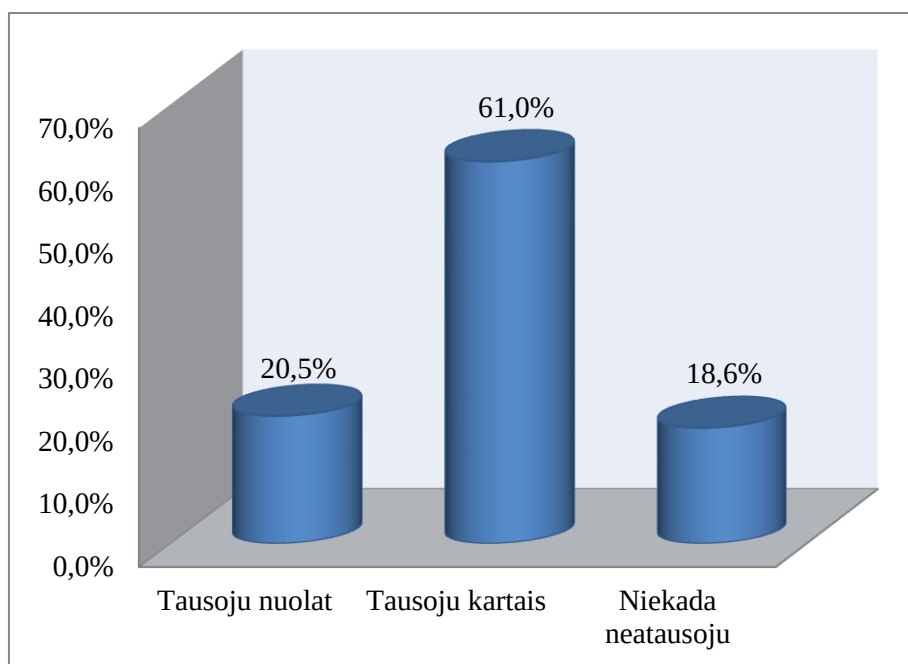
Galima teigti, kad mokytojų balso pokyčiai prasidėjo po įvairaus pedagoginio darbo laiko ir tik labai mažai pedagogų balso pokyčius pajuto po 30 metų. Nors daug pedagogų teigė, kad patiria balso sutrikimų, tačiau nemaža dalis nusprendė, kad jie balso pokyčių nepajuto. Galima spėti, kad pedagogai, kurie teigia, kad nepajuto balso pokyčių, sutrikimų dėl balso yra patyrę tik vieną ar keletą kartų ir jiems tai nesukėlė didelių sunkumų.

2.3.2. Pedagogų balso tausojimas

Balsas – gamtos duota labai reikšminga ir reikalinga vertybė, ypač mokytojams, todėl labai svarbu, kad balsas išliktų skambus, sklandus ir sveikas. Netausojamas balsas gali susirgti, o pedagogų darbe tai labai rizikinga, taigi šios profesijos atstovai turi įvairiais būdais tausoti šią gamtos duotą dovaną, kurios dėka užsidirba duonai

Van Houtte, Claeys, Wuyts, Van Lierde (2010) teigimu pedagogai turi labai didelę riziką kentėti dėl balso sutrikimų. Taigi labai svarbu, kad mokytojai tausotų, saugotų, puoselėtų balsą, kuris jų darbe turi itin didelę reikšmę.

Pedagogams ypač svarbu tausoti balsą, todėl atliekant tyrimą, buvo siekiama išiaiškinti, ar jie puoselėja ir saugo savo balsą.



10 pav. Pedagogų pastangos tausoti balsą, %

10 paveikslas atspindi pedagogų pastangas tausoti, saugoti balsą. Dauguma tiriamųjų deda pastangas balsui tausoti tik kartais, kas parodo didelį pedagogų nesirūpinimą balsu. Tik nedidelė dalis apklaustųjų balsą tausoja nuolat, dar mažesnė dalis pedagogų balso tausojimui pastangų iš viso nededa.

Galima daryti išvadą, kad pedagogų balso sutrikimams turi įtakos balso netausojimas, kadangi apklausa parodė, jog didelė dalis mokytojų balsą tausoja kartais. Tik nežymi dalis pedagogų puoselėja ir saugo balsą nuolat.

Kadangi pedagogams darbo metu tenka įtemptai ir ilgai kalbėti, todėl tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti, kaip pedagogai tausoja ir saugo balsą darbo metu.

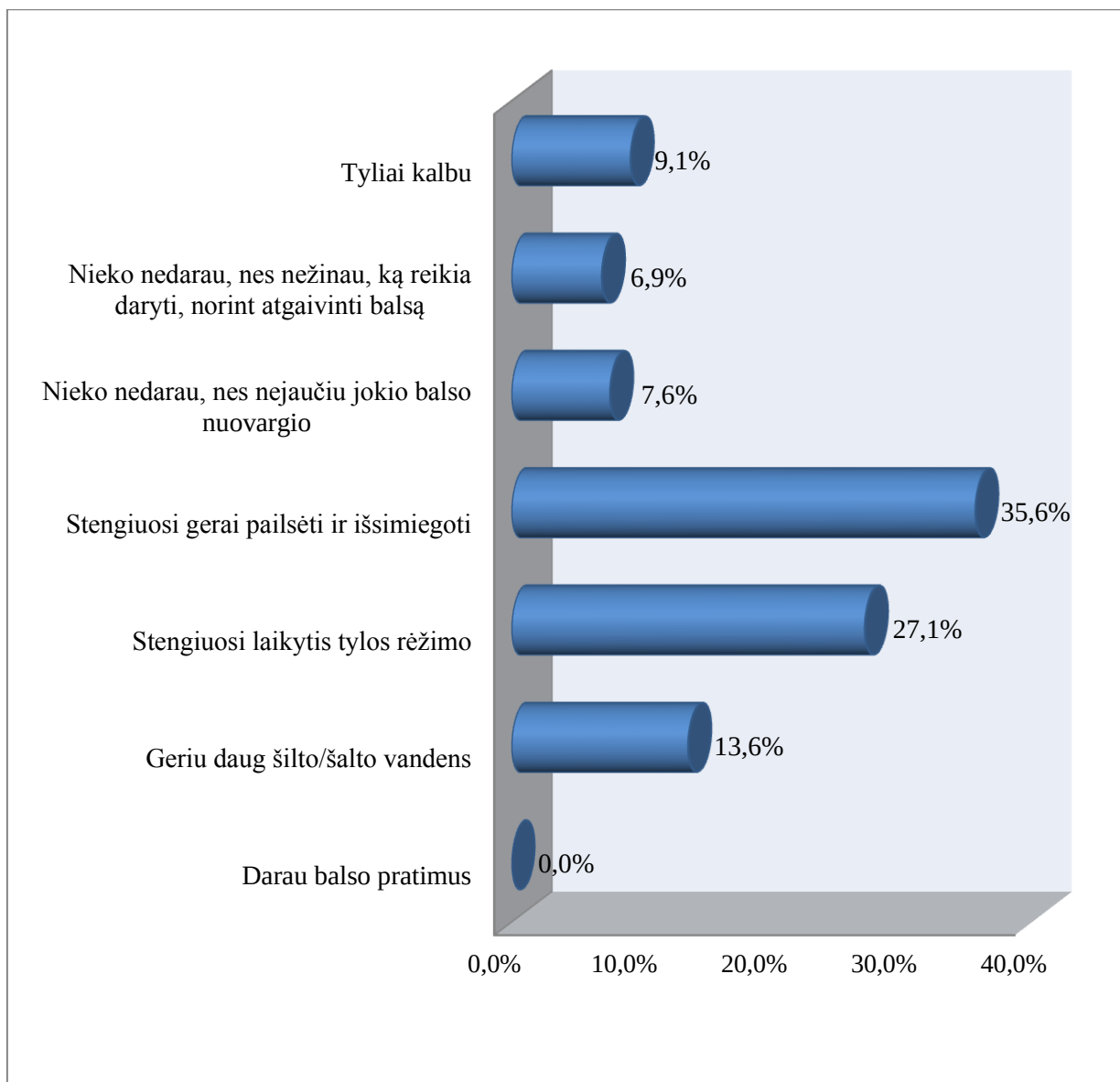
Mokytojų balso tausojimas darbo metu pateikiamas 3 paveiksle (*4 priedas*).

3 paveiksle pateikti duomenys rodo, kad daugiausia respondentų stengiasi nešaukti, šiek tiek mažesnė dalis stengiasi pailsėti ir atsipalaiduoti pertraukų metu. Taip pat pedagogai teigia, kad klausosi savo balso ir žino, kada turi pakeisti arba sumažinti kalbėjimo krūvį, geria daug šilto ir šalto vandens. Mažiau apklaustųjų teigia, kad stengiasi atsipalaiduoti ir nesijaudinti, jei pajunta per didelę balso įtampą, dar mažiau tiriamųjų stengiasi valgyti šiltą, lengvai virškinamą, neaštrų ir nesūrų maistą, negerti stiprios kavos arba arbatos. Labai maža dalis pedagogų teigia, kad netausoja balso, nes nejaučia poreikio, piktinasi, kad nėra supažindinami su balso tausojimo taisyklėmis ir nežino, kaip reikia tausoti balsą bei neturi tam laiko. Viena iš mažos dalies apklaustųjų teigė, kad taisyklingai kvėpuoja, nepradedą kalbėti, kol plaučiuose nėra pakankamai oro. Nežymi dalis apklaustųjų daro balso pratimus bei apšilimo pratimus balsui prieš pradedant kalbėti.

Apibendrinant duomenis, galima teigti, kad dauguma pedagogų nėra susipažinę su balso tausojimo taisyklėmis, nededa pastangų balso tausojimui, tik elementariai bando nešaukti, bei pailsėti pertraukų metu.

Gyvenimas taip rieda, kad pedagogams kalbėti tenka ne tik darbo metu. Todėl siekiama išsiaiškinti, kaip šios profesijos atstovai tausoja balsą po darbo dienos.

Pedagogų balso atusojimas po darbo dienos pateiktas 14 paveiksle.

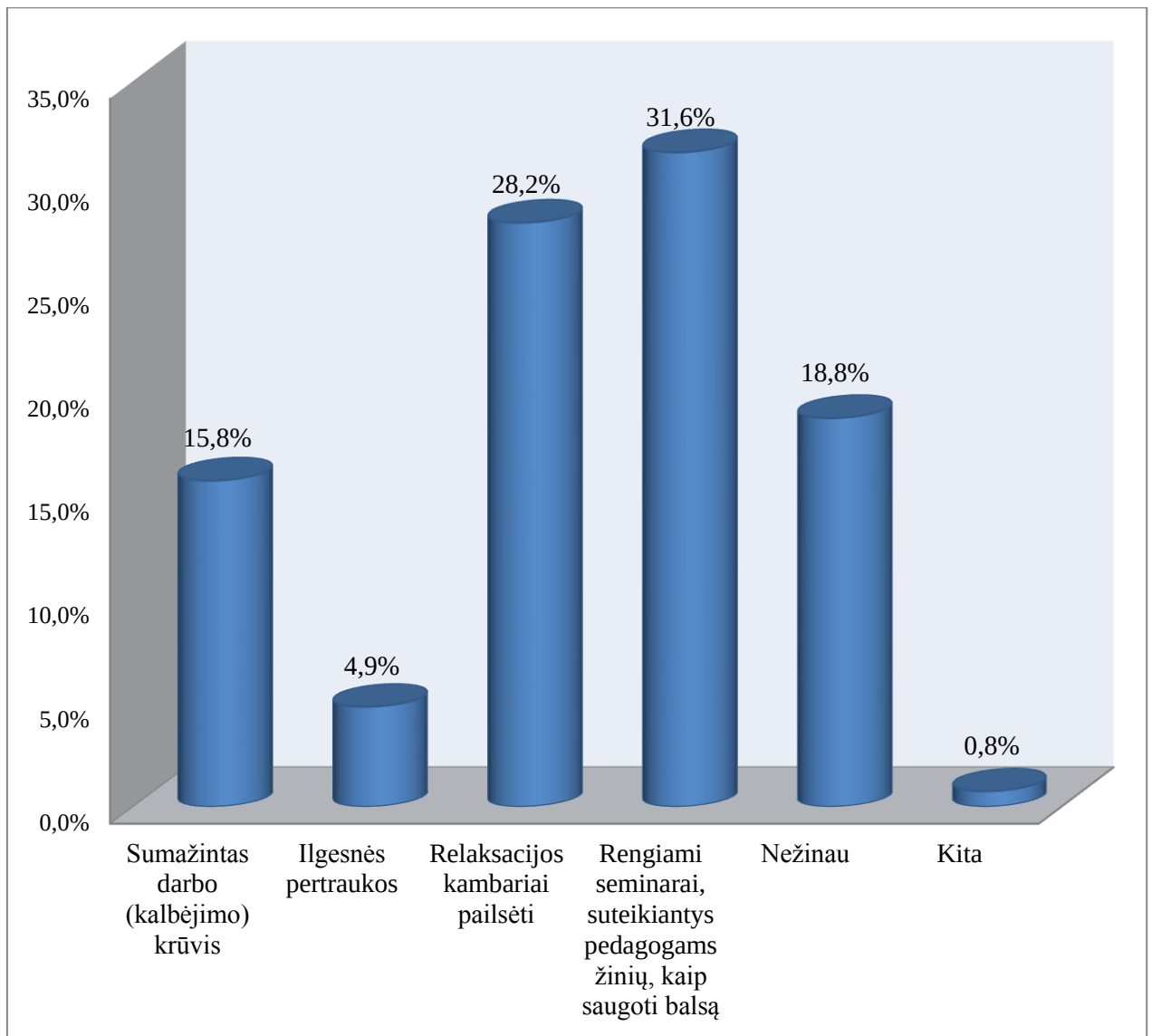


11 pav. Pedagogų balso tausojimas po darbo dienos, %

11 paveikslas iliustruoja, kad dauguma tiriamųjų stengiasi gerai pailsėti ir išsimiegoti, taip pat nemaža dalis teigė, kad laikosi tylos režimo. Mažiau respondentų po darbo dienos geria daug vandens, šiek tiek mažesnė dalis tausoja balsą stengdamiesi tyliai kalbėti. Nedidelė dalis apklausoje dalyvavusių pedagogų teigė, kad nieko nedaro nes nejaučia poreikio ar nežino, kaip reikia tausoti balsą. Nepasitaikė pedagogų, kurie po darbo dienos darytų balso pratimus.

Apibendrinant galima teigti, kad didžioji dauguma pedagogų, kaip išmanydami stengiasi tausoti savo balsą ir tik nedidelė dalis netausoja jo ar nesidomi balso tausojimu.

Kadangi pedagogai yra vieni iš daugiausia besiskunžiančių dėl balso sutrikimų, atliekant apklausą, buvo siekiama atskleisti pedagogų nuomonę apie tai, kas ir kaip galėtų padėti pedagogams atkurti įpratą (normalų) balsą mokyklose ar kitose įstaigose.

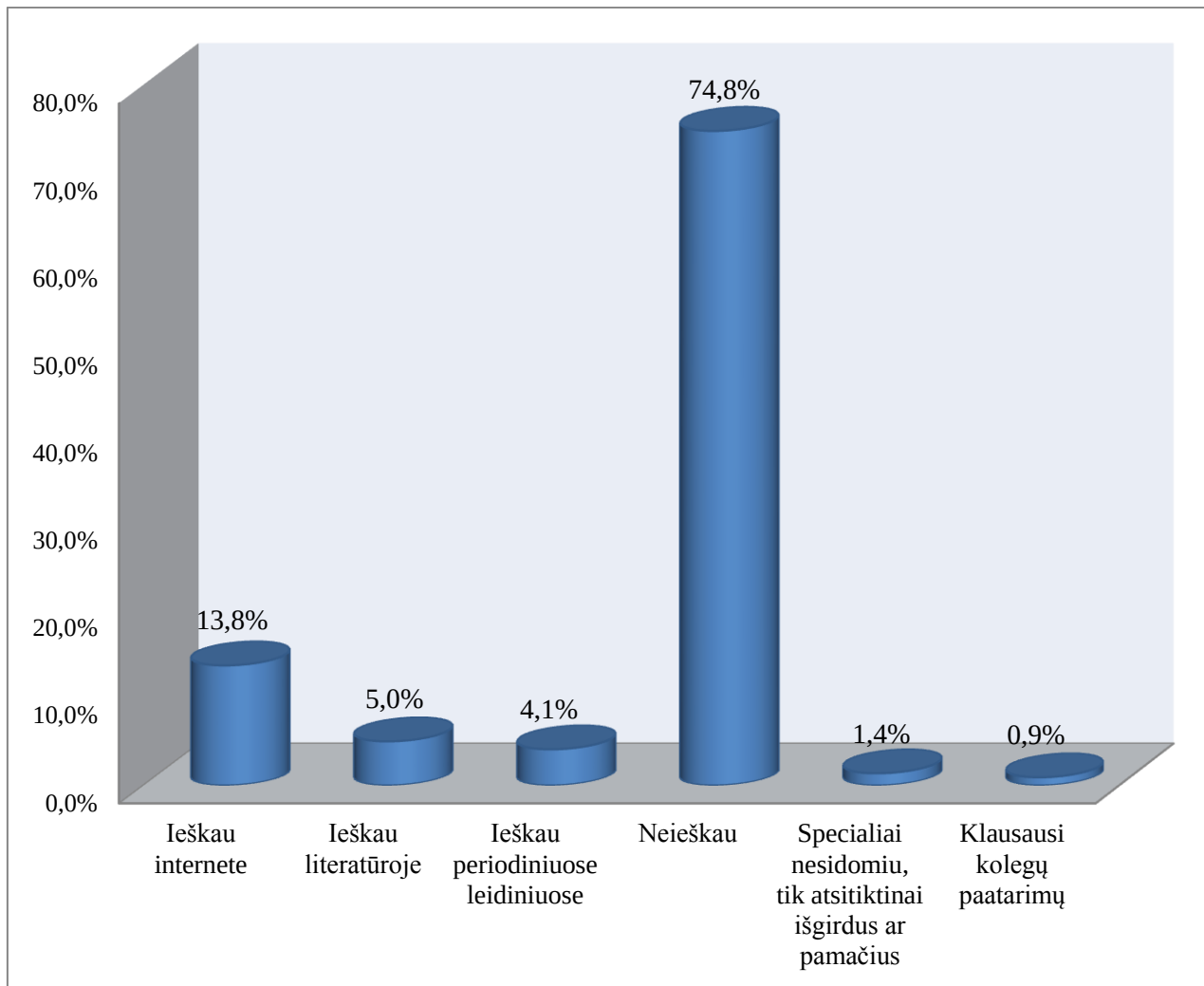


12 pav. Apklaustųjų nuomonė apie pagalbą pedagogams, norintiems atkurti įprastą balsą, %

Iš 12 iliustracijoje pateiktų duomenų matyti, kad apklaustieji norėtų, jog būtų rengiami seminarai, suteikiantys pedagogams žinių, kaip saugoti balsą bei įrengti relaksacijos kambariai pailsėti. Mažesnę dalis pedagogų nemąsto apie tai, kas galėtų padėti pedagogams atkurti įprastą (normalų) balsą. Kita, šiek tiek mažesnę pedagogų dalis norėtų, kad būtų sumažintas darbo (kalbėjimo krūvis). Nedidelė dalis respondentų teigė, kad reikalingos ilgesnės pertraukos. O viena pedagogė pareiškė, kad jokios pagalbos pedagogams nereikia, patys turi individualiai rūpintis savo balsu.

Apibendrinant duomenis, galima teigti, kad didelė dalis pedagogų pasigenda seminarų, suteikiančių jiems išsamių žinių apie balso tausojimą, bei relaksacijos kambarių pailsėti. Tai parodo pagalbos stoką pedagogams, norintiems išsaugoti sveiką ir skambų balsą. Tačiau nemaža dalis apie tai net negalvoja ir neturi nuomonės, kas parodo mokytojų nesirūpinimą savo balsu.

Kadangi pedagogams yra svarbu išsaugoti sveiką ir skambų balsą, apklausos metu buvo siekiama išsiaiškinti jų iniciatyvą balsui tausoti, pastangas ieškant informacijos apie balso puoselėjimą.

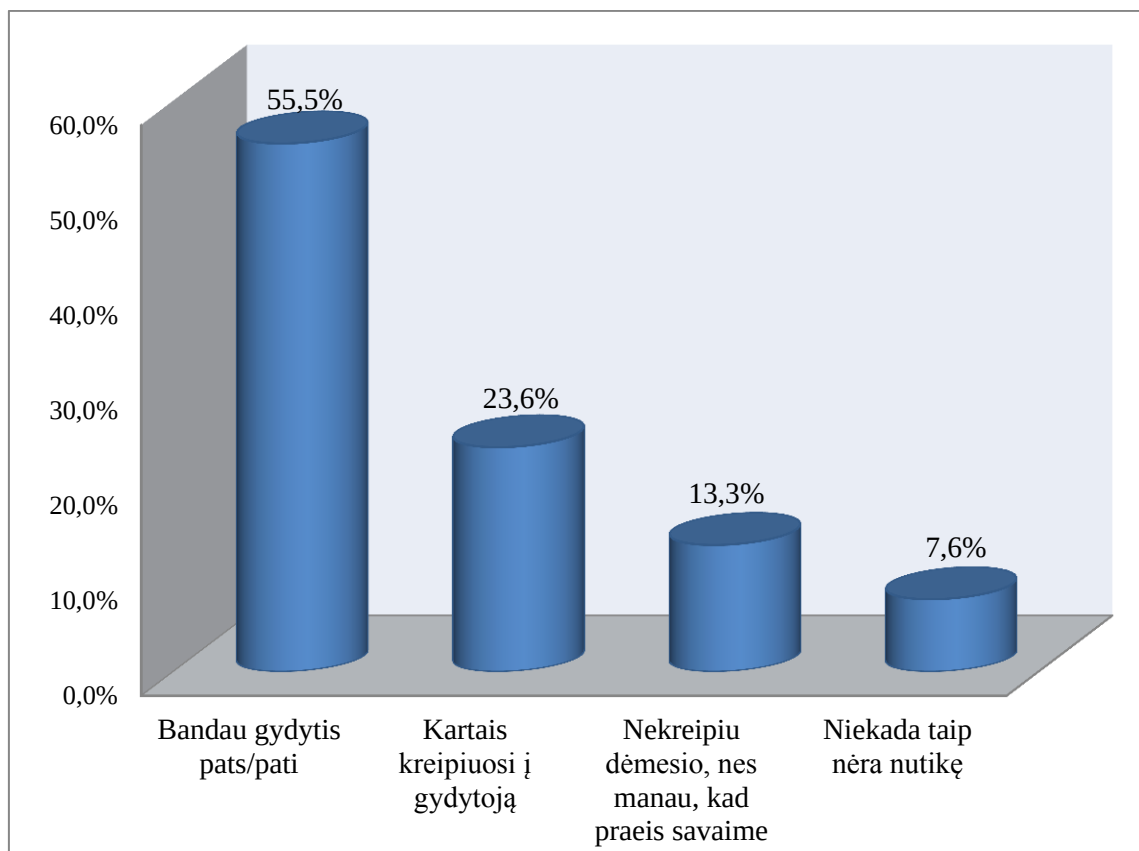


13 pav. Pedagogų informacijos ieškojimas apie balso tausojimą, %

13 paveikslas iliustruoja pedagogų informacijos ieškojimą, siekiant išsaugoti sveiką balsą. Apklausus pedagogus paaiškėjo, kad dauguma apklaustųjų apie balso tausojimą ir saugojimą informacijos iš viso neieško. Informacijos ieškančių apklaustųjų tarpe labai mažai. Labiau linkę jos ieškoti internete, mažiau mokytojų informacijos ieško literatūroje, periodiniuose leidiniuose. Atsirado teigiančių, kad specialiai nesidomi, tik atsitiktinai pamačius ar išgirdus. Keli apklaustieji pareiškė, kad klausosi kolegų patarimų.

Apibendrinant duomenis, galima teigti, kad respondentai nelinkę ieškoti informacijos apie balso tausojimą, kas dar labiau atskleidžia pedagogų nesirūpinimą savo balsu.

Yra labai svarbus pedagogų elgesys, kuomet jie kenčia dėl balso sutrikimų, kadangi pajutus balso sutrikimų, negalima ilgai delsti, reikia kreiptis į gydytoją. Todėl apklausos metu pedagogų buvo klausiama, ką jie daro, kuomet patiria problemų dėl balso.



14 pav. Pedagogų elgesys sutrikus balsui, %

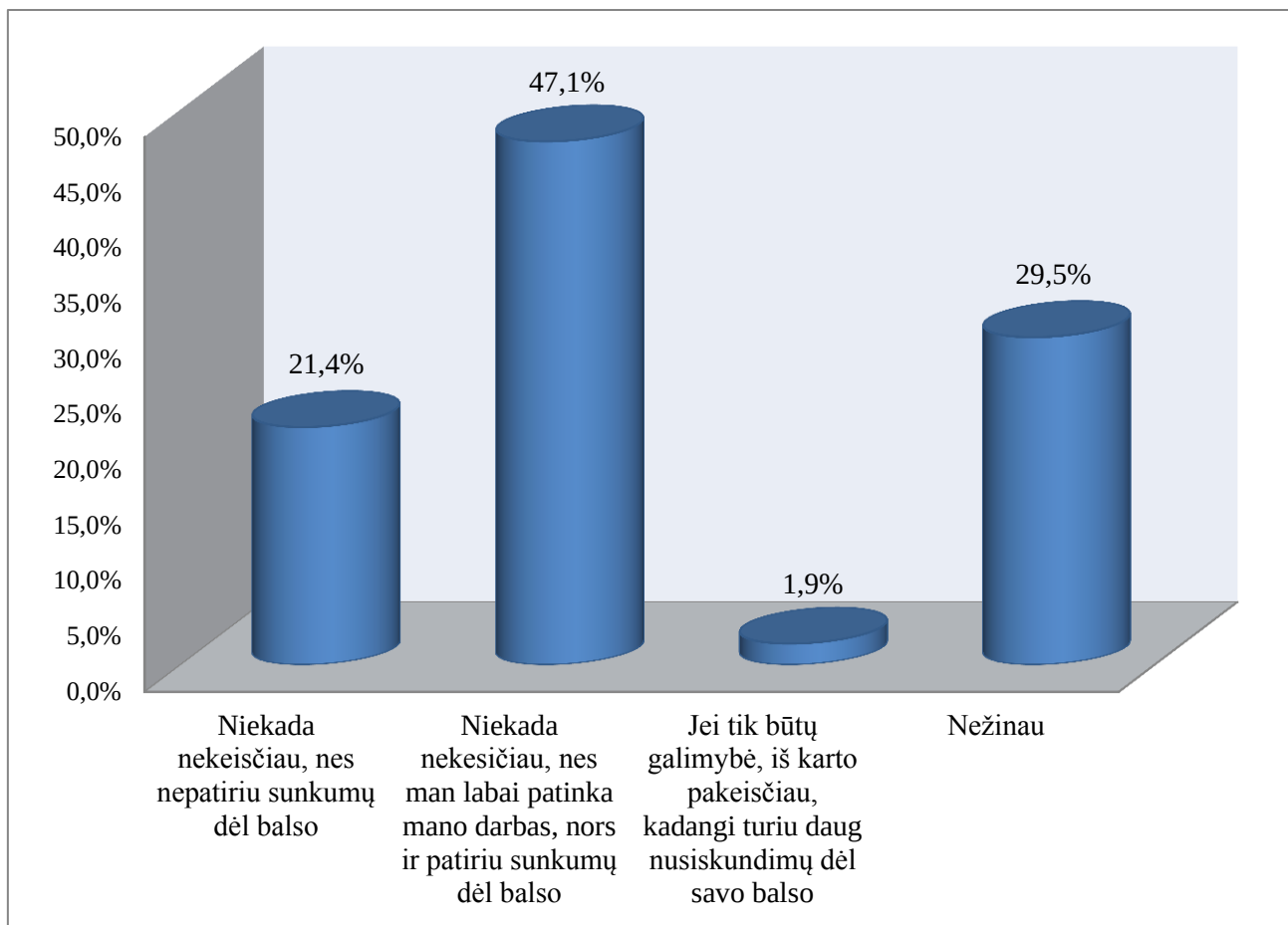
Iš 14 paveiksle pateiktų duomenų matyti, koks yra pedagogų elgesys, kuomet jie patiria sunkumų dėl balso (sutrikimų). Apklausus pedagogus paaiškėjo, kad daugiausia jų, kentėdami dėl balso sutrikimų, bando gydytis patys, teikia sau savarankišką pagalbą. Žymiai mažesnė dalis apklaustųjų karts nuo karto bando kreiptis į gydytoją, dažnai besikreipiančių į gydytoją apklaustųjų tarpe nepasitaikė. Nedidelė dalis pedagogų nekreipia į tai dėmesio ir mano, kad praeis savaime. Labai mažai daliai apklausoje dalyvavusių pedagogų niekada nėra tekę patirti balso sutrikimų.

Apibendrinant duomenis galima teigti, kad ištikus balso sutrikimams, pedagogai bando išsiversti be gydytojo pagalbos, gydosi patys. Žymiai mažiau mokytojų kreipiasi į gydytoją. Išlieka nemažai mokytojų ne tik kad nesirūpinančių ir netausojančių savo balso, tačiau net ir ištikus balso sutrikimams, nekreipiančių į tai dėmesio, manančių, kad praeis savaime, kas yra labai pavojinga ir kelia grėsmę jų sveikatai bei darbui.

2.3.3. Pedagogai apie patiriamus balso sutrikimus

Balso sutrikimai pedagogų gyvenimą paveikia tiek iš psichologinės, tiek iš profesinės pusės, kadangi pedagogas, kenčiantis dėl balso sutrikimų, patiria įvairius išgyvenimus.

Dauguma pedagogų kenčia dėl balso sutrikimų, todėl apklausos metu siekta išsiaiškinti, kokia pedagogų nuomonė apie balso sutrikimų reikšmę jų darbe.



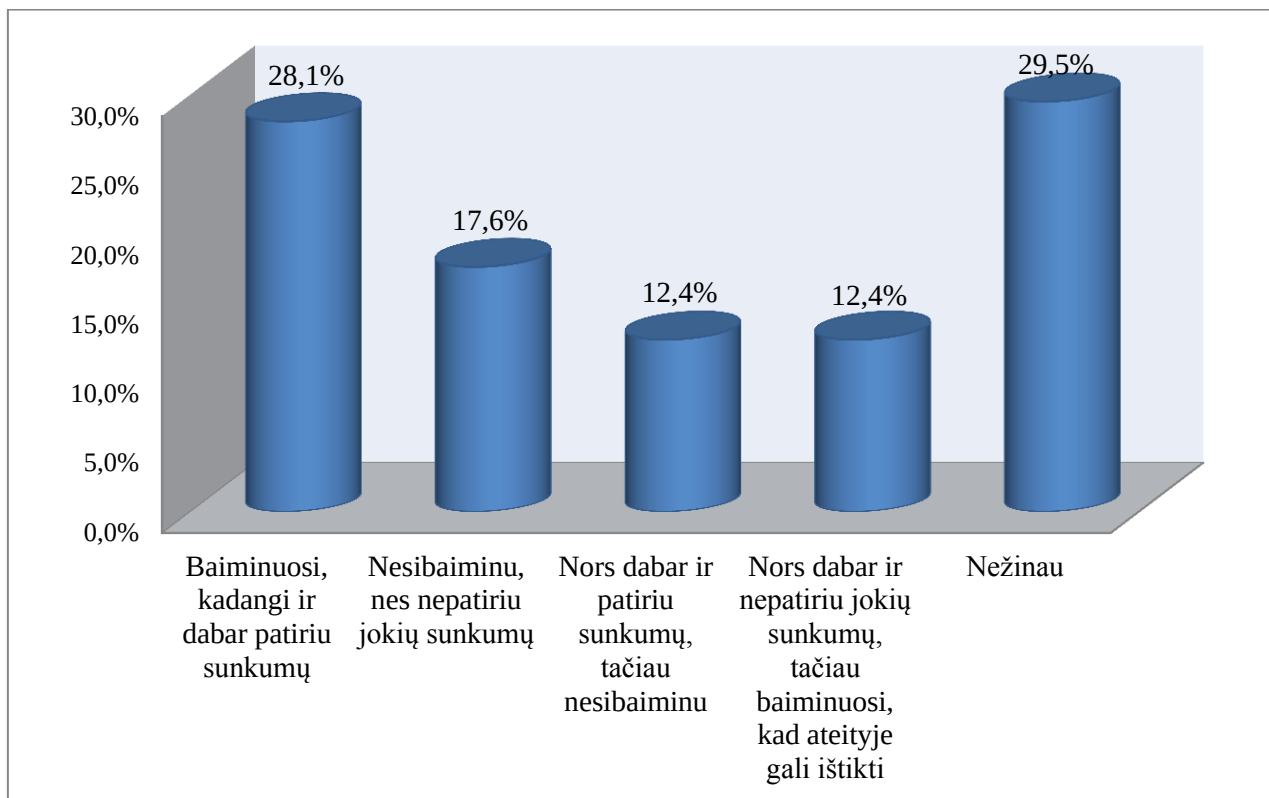
15 pav. Pedagogų nuomonė apie balso sutrikimų svarbą darbe, %

Pateikti duomenys rodo, kad dauguma apklaustųjų savo profesijos nekeistų, nors ir patiria sunkumų dėl balso. Mažesnioji apklaustųjų dalis nuo atsakymo susilaikė, dar šiek tiek mažesnė dalis pedagogų teigė, kad ir taip nepatiria sunkumų dėl balso, todėl keisti profesijos nereikia. Tik keletas pedagogų, vos tik atsiradus galimybei, iš karto pakeistų profesiją į kitą, nes patiria daug sunkumų dėl balso. Tai parodo, kad tik nežymi dalis pedagogų patiria labai rimtus išgyvenimus dėl balso.

Galima daryti išvadą, kad daugeliui apklaustų pedagogų balso sutrikimai netrikdo būti patenkintiems savo profesija ir tik keletas ryžtųsi profesijos pokyčiams. Taip pat galima

teigti, kad patiriami balso sunkumai labai nevargina šios profesijos atstovų, kadangi nemaža dalis mokytojų apie tai net nesusimąsto.

Kadangi dauguma pedagogų skundžiasi dėl balso sutrikimų, tikėtina, kad jie nerimauja dėl ateityje galinčių ištikti dar didesnių problemų dėl balso. Taigi buvo svarbu sužinoti, ar pedagogai nerimauja dėl problemų susijusių su balsu ateityje.



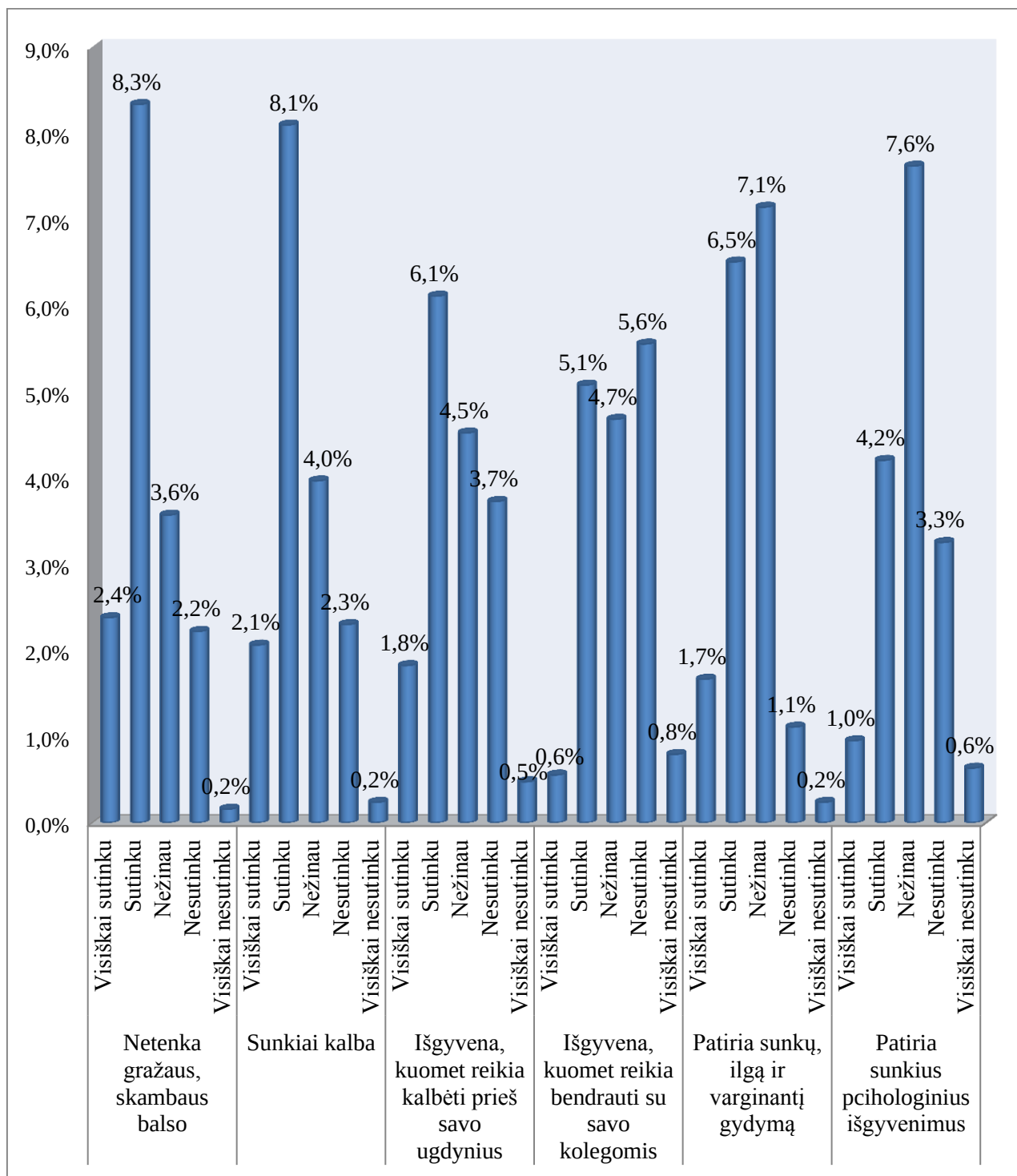
16 pav. Pedagogų nuomonė apie galimus balso sutrikimus ateityje, %

Kaip matyti iš 16 iliustracijos, šis klausimas daugeliui pedagogų nekelia susimąstymo, nors taip pat didelė dalis apklaustųjų teigė, kad baiminasi dėl ateityje galinčių ištikti dar didesnių sunkumų dėl balso, kadangi ir dabar jų patiria. Mažesnę dalis pareiškė nesibaiminanti, nes nepatiria sunkumų savo darbe ir dabar. Nedidelės apklaustųjų grupės pasiskirstė po lygiai, kurios teigia, kad nors dabar ir nepatiria sunkumų, tačiau baiminasi dėl ateityje galinčių ištikti sunkumų. Kita grupė teigė, kad nors dabar ir patiria sunkumų, tačiau dėl ateityje galinčių iškilti dar didesnių problemų nesibaimina.

Galima daryti išvadą, kad dauguma apklausoje dalyvavusių pedagogų apie ateityje galinčias ištikti problemas dėl balso negalvoja. Tai parodo, kad pedagogai savo balsui teikia labai mažai reikšmės, nors priklauso didelei rizikos grupei turėti balso sutrikimų. Tačiau nemaža dalis baiminasi dėl ateityje galinčių ištikti sunkumų, kadangi ir dabar jų patiria. Likusiųjų nuomonė pasiskirstė įvairiai. Atsirado nemažai pedagogų, teigiančių, kad nors dabar ir patiria

sunkumų, tačiau visiškai nesibaimina dėl dar didesnių su balsu susijusių sunkumų ateityje, kas parodo šios grupės pedagogų visišką nesirūpinimą savo kalbos padargu, kuris yra toks reikšmingas jų darbe.

Dažną pedagogą kamuoja sunkumai dėl balso, todėl jis priverstas patirti įvairius išgyvenimus. Taigi buvo teirautasi respondentų, kokius išgyvenimus jie patiria, kentėdami dėl balso sutrikimų.



17 pav. Pedagogų išgyvenimai dėl balso sutrikimų, %

17 paveiksle pateikti duomenys rodo, kad daugiausia apklaustųjų teigė sutinkantys, kad pedagogai patirdami balso sutrikimų netenka gražaus ir skambaus balso. Dalis susilaikė nuo atsakymo. Žymiai mažesnė dalis teigė visiškai sutinkanti ir nesutinkanti su šiuo reiškiniu. Nežymi dalis apklaustųjų teigė nesutinkantys su tuo, kad pedagogas patirdamas balso sutrikimų netenka skambaus ir gražaus balso.

Dauguma respondentų sutiko su tuo, kad mokytojas patirdamas balso sutrikimų sunkiai kalba, dvigubai mažesnė apklaustųjų dalis teigė nežinanti, ar pedagogai sunkiai kalba, patirdami sunkumų dėl balso. Tiriamųjų grupės pasiskirstė tolygiai, teigiančios, kad visiškai sutinka ir, kad nesutinka, jog mokytojas patirdamas balso sutrikimų sunkiai kalba. Keletas tiriamųjų su šiuo reiškiniu visiškai nesutiko.

Dauguma respondentų teigė sutinkantys, kad pedagogas patirdamas sunkumų dėl balso išgyvena, kuomet jam reikia bendrauti su savo ugdytiniais, mažesnė dalis teigė nežinanti. Dar mažiau apklaustųjų teigė nesutinkantys. Tyrime dalyvavusių pedagogų nuomonė šiuo klausimu pasitaikė didesnė visiškai sutinkančių nei visiškai nesutinkančių, pastarųjų pasitaikė tik keli.

Pedagogų nuomonė apie tai ar pedagogai, patirdami balso sutrikimų, išgyvena, kuomet reikia bendrauti su kolegomis, pasiskirstė įvairiai. Dalis pedagogų su šiuo reiškiniu sutiko, šiek tiek didesnė dalis pareiškė nesutinkanti, taip pat panaši apklaustųjų dalis susilaikė nuo atsakymo. Nežymios tiriamųjų dalys teigė visiškai sutinkančios ir visiškai nesutinkančios, kad mokytojas patirdamas balso sutrikimų išgyvena, kuomet jam reikia bendrauti su kolegomis.

Dauguma apklaustųjų nežinojo ar pedagogas, išgyvendamas dėl balso sutrikimų, patiria ilgą ir varginantį gydymą, šiek tiek mažesnė dalis respondentų teigė sutinkantys su šiuo reiškiniu. Visiškai sutinkančių pasitaikė nežymi dalis, tačiau nesutinkančių ir visiškai nesutinkančių pasitaikė dar mažiau.

Apie patiriamus sunkius psichologinius išgyvenimus savo nuomonės neišreiškė dauguma apklaustųjų. Mažesnė grupė pedagogų teigė sutinkantys su tuo, kad mokytojas, kentėdamas dėl balso sutrikimų, patiria sunkių psichologinių išgyvenimų. Dar mažesnė grupė pedagogų teigė nesutinkantys. Nežymi dalis apklausoje dalyvavusių pedagogų pažymėjo visiškai sutinkantys ir visiškai nesutinkantys.

Apibendrinant duomenis galima teigti, kad dauguma respondentų sutiko su tuo, kad pedagogas, patirdamas balso sutrikimų, susiduria su įvairiais sunkumais: netenka gražaus ir skambaus balso, sunkiai kalba, išgyvena, kuomet jam reikia kalbėti prieš savo ugdytinius ar kolegas. Nemaža dalis teigė, kad patiria sunkų, ilgą varginantį gydymą. Apie sunkius psichologinius išgyvenimus, ilgą ir varginantį gydymą, dauguma apklausoje dalyvavusių pedagogų nesusimąstė.

Kadangi pedagogai savarankiškai nelinkę ieškoti informacijos apie balso tausojimą, nusprendžiau padaryti jiems atmintinę (*5 priedas*). Joje pedagogai ras patarimus, kaip išsaugoti sveiką ir skambų balsą, kuris jų darbe turi labai didelę reikšmę.

Išvados

1. Literatūros šaltinių analizė leido išsiaiškinti balso susidarymo mechanizmą, jo savybes, sutrikimus bei prevencijos būdus.
2. Anketinės apklausos metodu atskleista, kad pedagogai kalba ilgas ir įtemptas darbo valandas, jiems tenka garsiai kalbėti ar net šaukti.
3. Pedagogai neretai kenčia dėl balso sutrikimų. Dažniausiai patiria užkimimą ar nemalonius pojūčius gerklose (perštėjimą, norėjimą kosėti, atsikrenkšti ir kt.).
4. Mokyklose nėra vykdoma balso sutrikimų prevencija, kadangi dauguma pedagogų teigė pasigendantys seminarų, suteikiančių žinių apie balso saugojimą bei relaksacijos kambarių pailsėti.
5. Tyrimo duomeys parodė, kad dauguma apklaustųjų nededa pastangų balsui tausoti, individualiai informacijos apie balso saugojimą nelinkę ieškoti, o kenčiantys dėl balso sutrikimų, dažniausiai bando gydytis patys.
6. Tyrimu atskleista, kad didelė dalis apklaustųjų, kenčiančių dėl balso sutrikimų, netenka gražaus ir skambaus balso, sunkiai kalba, išgyvena, kuomet reikia kalbėti prieš savo ugdytinius ar bendrauti su kolegomis. Nemaža dalis teigia, kad patiria sunkų, ilgą ir varginantį gydymą.
7. Dauguma respondentų nesusimąstė apie sunkius psichologinius išgyvenimus, dėl balso sutrikimų, sunkų gydymą ir apie ateityje galinčius ištikti sunkumus dėl jų. Didelė dalis pedagogų nekeistų profesijos, nors ir patiria problemų dėl balso.
8. Pasitvirtino pirmoji hipotezė, kad pedagogai, intensyviai naudodamiesi kalbos balsu, kenčia dėl jo sutrikimų. Pasitvirtino ir antroji hipotezė, kad mokyklose nėra vykdoma balso sutrikimų prevencija.

Literatūra

1. Abukevičius, R. (2006). *Vaizdingo garso formavimas ir balso lavinimas*. Vilnius: Lietuvos liaudies kultūros centras.
2. Baliliūnienė L., Markevičienė E. (2006). *Balso sutrikimų šalinimas taikant fonopedinius pratimus*. KMU Spaudos ir leidybos centras.
3. Baubienė, A. ir kt. (Red.). (1991). *Medicinos enciklopedija*. Vilnius: Valstybinė enciklopedijų leidykla.
4. Bielinienė, J. (2000). *Iškalbos menas*. Vilnius: Dailės akademijos leidykla.
5. Bohme, G. (1997). *Sprach- Sprech-, Stimm und Schluckstorungen. Band 1. Klinik*
6. Boone, Daniel R. (1998). *Voice disorders Introduction to communication disorders*. Hixon T Shriberg L., Saxman J. New Jersey (USA).
7. Broad, D., J. (1973). Phonation. F.D. Minifie, T. J. Hixon, F. Williams (Sud.). *Normal aspects of speech, hearing, and language*, 127-166.
8. Bubelienė, D. (2007). Mokytojų darbinis stresas: konceptualizacija ir empirinės studijos. *Junųjų mokslininkų darbai*, 1(12), 56-60.
9. Drąsutienė, G. (2001). Taisyklingos fonacijos formavimas funkcinės ir organinės kilmės afonijų atvejais. *Specialiųjų poreikių vaikų pažinimas ir ugdymas*, 52-56
10. Drąsutienė, G. (2006). *Tausokime kalbos balsą*. Kaunas: Šviesa.
11. Tavares, E. L. M., Martins, R. H. G. (2007). Vocal Evaluation in Teachers With or Without Symptoms. *Journal of Voice*. July, 407-414.
12. Ivoškuvienė, R., Kiušaitė, J. (1993). Balso sutrikimai ir jų šalinimas (p. 267-277). Garšvienė, A., Ivoškuvienė, R (Sud.). *Logopedija*. Kaunas: Šviesa.
13. Gedrimas, V., Rutkauskas, S. (2008). Te darniai skamba mūsų balso stygos. *Sveikas žmogus*, 9, 34-35.
14. *Gerklių vėžys*. (2008). http://www.infomed.lt/lt/2/Infomed_plius/Ligu_katalogas,id,/gerklu-vezys (žiūrėta 2011-02-02).
15. Kiušaitė, J. (2001). Asmenų, kuriems pašalintos gerklos, begerklio balso reikšmė socialinei adaptacijai. *Specialiųjų poreikių vaikų pažinimas ir ugdymas*, 115-116.
16. Kiušaitė, J. (1994). *Balso grąžinimo galimybės po gerklių pašalinimo operacijos, taikant kaklo raumenų vibroterapijos metodą*. (Daktaro disertacija, Vilniaus universitetas, 1994).
17. Kiušaitė, J. (1997). *Kompleksinis balso grąžinimo metodas. Metodinės rekomendacijos*. Vilnius.
18. Liutkuvienė, R. (2011). Kai suskausta gerkle. *Sveikas žmogus*, 1, 13.

19. Marge, M. (1991). Introduction to the prevention and epidemiology of voice disorders. *Seminars in Speech and Language*, 12, 49-73.
20. Matulevičienė, V. (2008). Naudingas ir žalingas kosulys. *Sveikas žmogus*, 1, 12.
21. Nosevičiūtė, L. (1987). *Scenos kalba*. Kaunas: Šviesa.
22. Paulauskienė, I. (2009). *Tausoti balsą būtina*.
http://www.respublika.lt/lt/naujienos/mokslas/sveikata/tausoti_balsa_butina/,print.1 (žiūrėta 2011-01-16)
23. Simberg, S. (2010). *Work-related voice disorders*. Seminars.
24. Sodeika, A. (1968). *Sveikas ir gražus balsas*. Vilnius: Mintis.
25. Šiupšinskienė, N. (1998). Gerklų inervacijos sutrikimai ir jų foniatriniai ypatumai. Kaunas: Naujasis lankas.
26. Šiupšinskienė, N. (2007). *Užkimęs balsas – gali būti ligos pranašu*.
<http://www.bruzienesklinika.lt/index.php?cid=884> (žiūrėta 2011-02-02).
27. Uloza, V. (1986). *Gerklų ligų atlasas*. Vilnius: Mokslo
28. Urbonas, G. (2009). *Balso stygų uždegimas*. <http://zurnalas.darnipora.lt/balso-stygu-uzdegimas-3405.html> (žiūrėta 2011-01-20)
29. Vaigauskaitė, D. (2005). *Balso lavinimo technika*. Klaipėda: Klaipėdos universitetas.
30. Vaitkevičiūtė, V. (2007). *Tarptautinių žodžių žodynas*. Vilnius: Žodynas.
31. Van Houtte, E., Claeys, S., Wuyts, F., Van Lierde, K. (2010). The Impact of Voice Disorders Among Teachers: Vocal Complaints, Treatment-Seeking Behavior, Knowledge of Vocal Care, and Voice-Related Absenteeism. *Journal of Voice*, 16 July.

Summary

The Bachelor's Thesis analyzes teachers' voice disorders. Two hypotheses were formulated: 1) it is likely that teachers who intensively use their speech voice suffer from its disorders; 2) no measures are taken to prevent voice disorders at schools.

210 teachers from different schools participated in the research.

Questionnaire survey method was used to analyze how many hours and in what tone the teachers have to speak during their working hours, the frequency and types of voice disorders that teachers experience, the duration of the elapsed teaching work before they noticed changes in their voice. Teachers' efforts to spare their voice during working hours, after a working day or after the voice issues had occurred were analyzed. The aim was to define the type of assistance the teachers receive in order to restore and preserve normal voice and to reveal teachers' attitude towards their profession regarding voice difficulties now and in the future and the issues they face in connection to that.

Analysis showed that teachers have to use their voice intensively during their work, sometimes they need to speak loudly or even shout. It was found out that teachers experience voice disorders, however, only the minority manages to avoid them. In most cases teachers feel hoarseness, unpleasant sense in their larynx. Most teachers, even with voice disorders stated that their voice has not changed, part of the respondents felt voice changes after different time of teaching work. Research data revealed that the majority of the respondents do not make effort to spare their voice, do not tend to search for information on how to protect the voice individually, and the ones suffering from voice disorders in most cases try to cure themselves on their own. The majority of teachers maintained that there is lack of seminars on how to protect the voice and rooms to relax and rest.

The majority of the respondents agreed that a teacher who suffers from voice disorders experiences various difficulties: loses beautiful and vocal voice, has difficulties while speaking, feels embarrassed when speaking in front of his students or communicating with colleagues, undergoes long, difficult and tiring treatment. A significant part of the respondents did not think of serious psychological experiences caused by voice disorders and future difficulties that might arise. Most teachers would not consider changing their profession, although they experience voice issues.

The first hypothesis has been confirmed that teachers who intensively use their speech voice suffer from its disorders. The second hypothesis that no measures are taken to prevent voice disorders at schools has been confirmed as well.

PRIEDAI

Gerbiami Pedagogai,

Šiuo tyrimu siekiama išsiaiškinti problemas susijusias su Jūsų balsu.

Jūsų atsakymai yra labai svarbūs, todėl prašome atsakyti į visus klausimus.

Anketa anoniminė, mus domina tik apibendrinti rezultatai.

Atsakymus žymėkite taip ☒.

1. Jūs esate: moteris ☐ vyras ☐

2. Jūsų amžius: (įrašykite).....

3. Žalingi įpročiai:

Geriate	Rūkote	Turite kitų žalingų įpročių	Neturite žalingų įpročių
☐	☐	☐	☐

4. Kokioje įstaigoje šiuo metu dirbate?

- ☐ Bendrojo lavinimo mokykla
- ☐ Profesinio rengimo centras
- ☐ Specialioji mokykla
- ☐ Kita

(įrašykite).....

5. Jūsų pedagoginio darbo stažas:

Iki 5 metų	Iki 10 metų	Iki 15 metų	Iki 20 metų	Iki 30 metų ir daugiau
☐	☐	☐	☐	☐

6. Ar Jūs patenkintas savo pasirinkta profesija?

- ☐ Taip
- ☐ Ne
- ☐ Nevisada
- ☐ Nežinau

7. Kokio dalyko mokytojas(-a) esate?

- ☐ Biologijos (pasaulio pažinimo)
- ☐ Chemijos
- ☐ Dailės
- ☐ Etikos
- ☐ Fizikos
- ☐ Fizinio lavinimo
- ☐ Geografijos
- ☐ Informacinių technologijų
- ☐ Istorijos
- ☐ Lietuvių kalbos
- ☐ Matematikos
- ☐ Muzikos
- ☐ Technologijų
- ☐ Tikybos
- ☐ Užsienio kalbų
- ☐ Kita

(įrašykite).....

8. Kiek valandų darbo metu per dieną tenka kalbėti (apytikriai)?

1 val.	2 val.	3 val.	4 val.	5 val.	6 val.	7 val.	8 val.	9 val.
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

9. Kokių balsų darbo metu Jūs kalbate?

	Dažnai	Kartais	Visada	Niekada
<i>Kalbate tyliai</i>	☐	☐	☐	☐
<i>Kalbate vidutinišku balso stiprumu (normaliu)</i>	☐	☐	☐	☐
<i>Kalbate garsiai</i>	☐	☐	☐	☐
<i>Šaukiate</i>	☐	☐	☐	☐

10. Ar dažnai patiriate sunkumų dėl balso?

Niekada	Kartais	Dažnai
☐	☐	☐

11. Kokius balso sutrikimus esate patyrę/patyrusi?

Sutrikimo pobūdis:

- ☐ Užkimimas
☐ Balso netekimas
☐ Balso duslumas, tylumas
☐ Balso čaižumas, gergždymas
☐ Balsas grubus, žemas
☐ Balsas aukštas
☐ Balsas labai greitai pavargsta
☐ Atsiranda nemalonūs pojūčiai gerklės (perštėjimas, norėjimas kosėti, atsikrenkšti ir kt.)
☐ Nesu patyrę/patyrusi balso sutrikimų
☐ Nežinau
☐ Kita
 (įrašykite).....

12. Po kurio laiko, pradėjus dirbti pedagoginį darbą, pajutote balso pokyčius?

Tik pradėjus dirbti	Po vienerių metų	Po penkerių metų	Po dešimties metų	Po penkiolikos metų	Po dvidešimties metų	Po trisdešimties metų	Balsas nepakito
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

13. Ar stengiatės tausoti savo balsą?

Tausoju nuolat	Tausoju kartais	Niekada netausoju
☐	☐	☐

14. Kaip tausojate savo balsą darbo metu?

- ☐ Darau balso pratimus
☐ Darau apšilimo pratimus balsui prieš pradėdamas(-a) kalbėti
☐ Geriu daug vandens - šilto/šalto (*pabraukite*)
☐ Negeriu stiprios kavos, arbatos

- ☐ Valgau šiltą, lengvai virškinamą, neaštrų ir nesūrų maistą
 - ☐ Nepradedu kalbėti, kol plaučiuose nėra pakankamai oro
 - ☐ Taisyklingai kvėpuoju, kadangi oro srovė yra balso jėga
 - ☐ Klausausi savo balso ir žinau, kada turiu pakeisti arba sumažinti kalbėjimo krūvį
 - ☐ Stengiuosi atsipalaiduoti ir nesijaudinti, jei pajuntu per didelę balso įtampą
 - ☐ Stengiuosi pailsėti ir atsipalaiduoti pertraukų metu
 - ☐ Stengiuosi nešaukti
 - ☐ Netausoju, nes nejaučiu reikalo
 - ☐ Netausoju, nes nežinau, kaip reikia tausoti balsą
 - ☐ Neturiu laiko balsui tausoti
 - ☐ Piktinuosi, kad pedagogai nėra supažindinami su balso tausojimo taisyklėmis
 - ☐ Kita
- (įrašykite).....

15. Ką darote, norėdamas(-a) pailsinti balsą po darbo dienos?

- ☐ Darau balso pratimus
 - ☐ Geriu daug vandens - šilto/šalto (*pabraukite*)
 - ☐ Stengiuosi laikytis tylos režimo
 - ☐ Stengiuosi gerai pailsėti ir išsimiegoti
 - ☐ Nieko nedarau, nes nejaučiu jokio balso nuovargio
 - ☐ Nieko nedarau, nes nežinau, ką reikia daryti, norint atgaivinti balsą
 - ☐ Tyliai kalbu
 - ☐ Kita
- (įrašykite).....

16. Kas galėtų padėti pedagogams atkurti įprastą (normalų) balsą mokyklose, kitose įstaigose?

- ☐ Sumažintas darbo (kalbėjimo) krūvis
 - ☐ Ilgesnės pertraukos
 - ☐ Relaksacijos kambariai pailsėti
 - ☐ Rengiami seminarai, suteikiantys pedagogams žinių, kaip saugoti balsą
 - ☐ Nežinau
 - ☐ Kita
- (įrašykite).....

17. Ar ieškote informacijos apie balso saugojimą?

- ☐ Ieškau internete
 - ☐ Ieškau literatūroje
 - ☐ Ieškau periodiniuose leidiniuose
 - ☐ Neieškau
 - ☐ Kita
- (įrašykite).....

18. Ką darote, jei pajuntate, kad yra sutrikęs balsas?

- ☐ Bandau gydytis pats/pati
 - ☐ Kreipiuosi į gydytoją – dažnai/kartais (*pabraukite*)
 - ☐ Nekreipiu dėmesio, nes manau, kad praeis savaime
 - ☐ Niekada taip nėra nutikę
 - ☐ Kita
- (įrašykite).....

19. Jei būtų galimybė ar pakeistumėte savo profesiją į kitą, nereiklaujančią aktyvaus naudojimosi balsu?

- ☐ Niekada nekeisčiau, nes nepatiriu sunkumų dėl balso
- ☐ Niekada nekeisčiau, nes man labai patinka mano darbas, nors ir patiriu sunkumų dėl balso
- ☐ Jei tik būtų galimybė, iš karto pakeisčiau, kadangi turiu daug nusiskundimų dėl savo balso
- ☐ Nežinau
- ☐ Kita
- (įrašykite).....

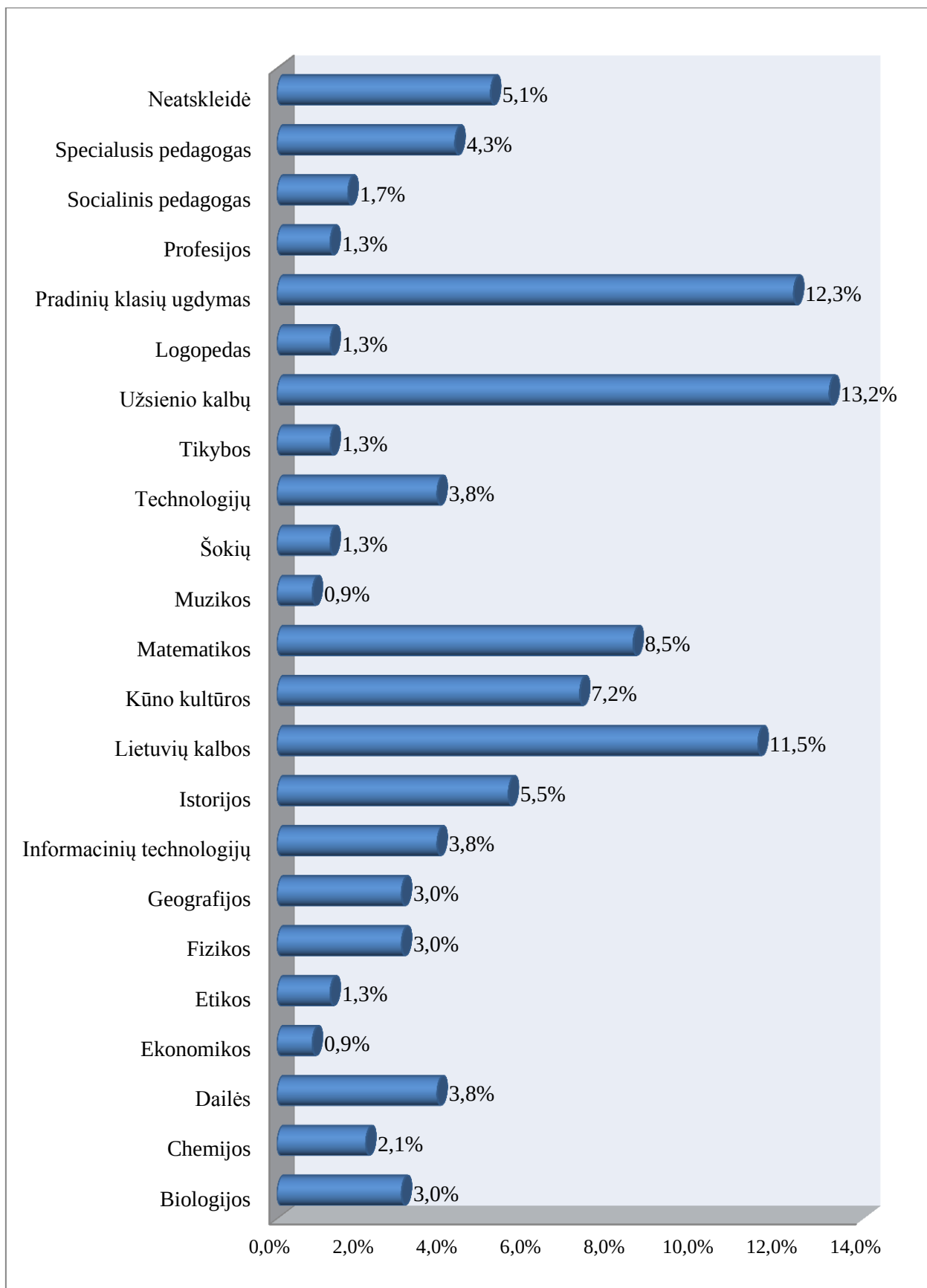
20. Ar baiminatės, kad ateityje gali kilti dar didesnių problemų dėl balso?

- ☐ Baiminuosi, kadangi ir dabar patiriu sunkumų
- ☐ Nesibaiminu, nes nepatiriu jokių sunkumų
- ☐ Nors dabar ir patiriu sunkumų, tačiau nesibaiminu
- ☐ Nors dabar ir nepatiriu jokių sunkumų, tačiau baiminuosi, kad ateityje gali ištikti
- ☐ Nežinau
- ☐ Kita
- (įrašykite).....

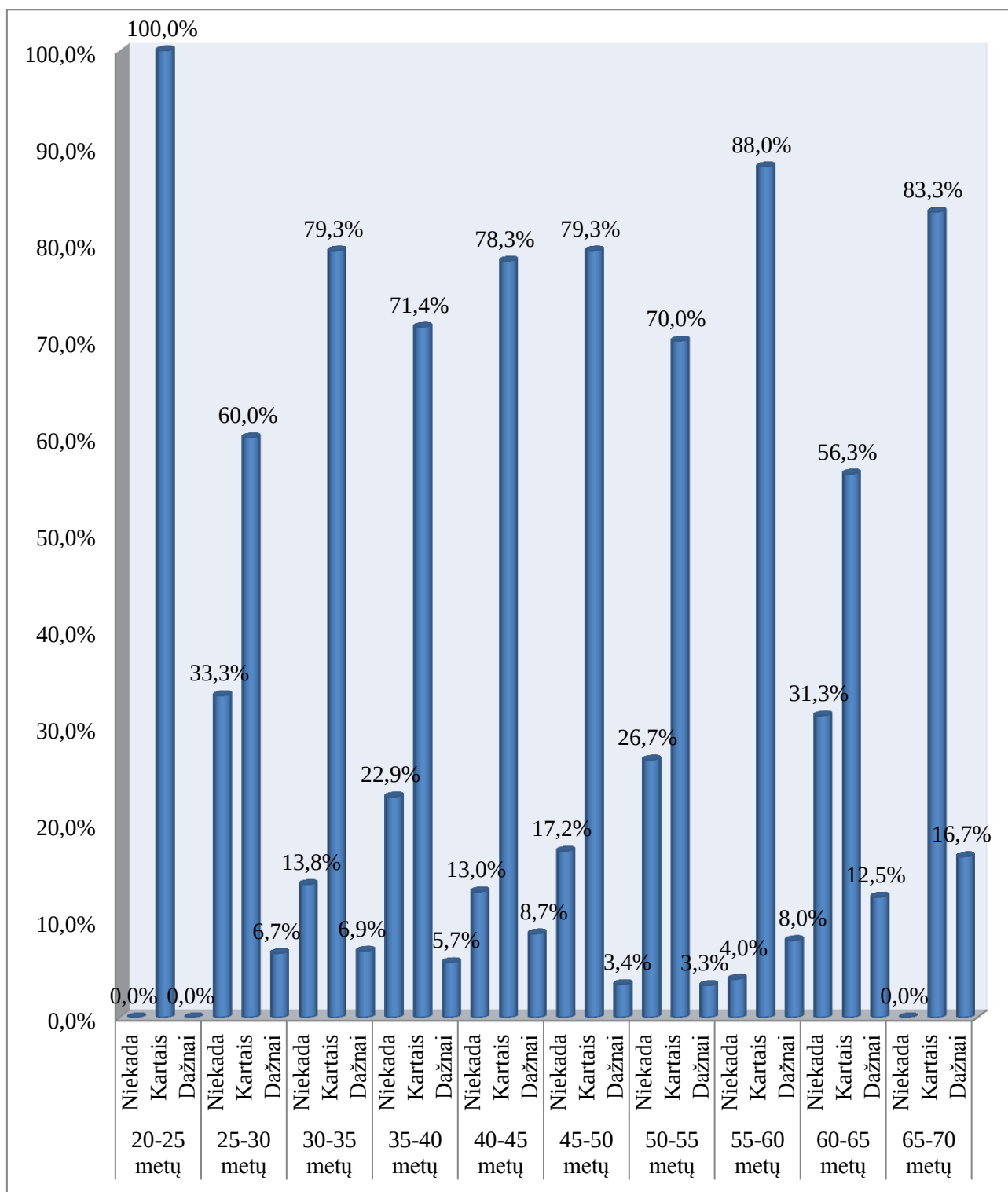
21. Patirdamas(-a) balso sutrikimus pedagogas(-ė):

Atsakymai Teiginiai	Visiškai sutinku	Sutinku	Nežinau	Nesutinku	Visiškai nesutinku
<i>Netenka gražaus, skambaus balso</i>	☐	☐	☐	☐	☐
<i>Sunkiai kalba</i>	☐	☐	☐	☐	☐
<i>Išgyvena, kuomet reikia kalbėti prieš savo ugdytinius</i>	☐	☐	☐	☐	☐
<i>Išgyvena, kuomet reikia bendrauti su savo kolegomis</i>	☐	☐	☐	☐	☐
<i>Patiria sunkų, ilgą ir varginantį gydymą</i>	☐	☐	☐	☐	☐
<i>Patiria sunkius psichologinius išgyvenimus</i>	☐	☐	☐	☐	☐

Labai ačiū! ☺



1 pav. Pedagogų pasiskirstymas pagal mokomą sritį, %



2 pav. Pedagogų balso sutrikimų dažnumas pagal amžiaus grupes



3 pav. Pedagogų balso tausojimas darbo metu, %