**Głos wiele o nas mówi**

Co głos mówi o nas samych? Jakie jego cechy są preferowane, a jakie wręcz przeciwnie – uznawane za niepożądane? Zapraszamy do zapoznania się z komentarzem eksperckim dotyczącym głosu, jego cech i pracy nad nim. Tekst przygotowała dr Marta Wysocka z Katedry Logopedii i Językoznawstwa Stosowanego UMCS. Artykuł powstał w ramach cyklu „Okiem eksperta” realizowanego przez Centrum Prasowe naszej Uczelni.

**Co głos mówi o nas?**

Głos jest naszą cechą osobniczą, a dzięki jego charakterystycznym parametrom możemy być zidentyfikowani przez inne osoby. Głos wpływa także na kształtowanie naszego wizerunku. Potrafi przykuć uwagę odbiorców i pobudzić ich zainteresowanie tym, co mówimy, lub przeciwnie, doprowadzić do dyskomfortu związanego z powstałymi w czasie słuchania przykrymi wrażeniami słuchowymi oraz w efekcie tego – do odwrócenia uwagi od przekazu i budowania dystansu wobec mówcy.

**Preferowane cechy głosu**

Głos używany w komunikacji ma pewne pożądane cechy. Zalicza się do nich:

* wydolność – brak męczliwości i dyskomfortu podczas jego tworzenia;
* dźwięczność i czystość, czyli brak w głosie elementów szumowych odbieranych jako chrypka lub przydech;
* nośność głosu, która decyduje o tym, że jesteśmy słyszani z większej odległości;
* elastyczność zmian głośności i wysokości, ich dużą płynność i rozpiętość;
* barwę, która sprawia, że głos odbierany jest jako estetyczny, pełny, interesujący, pozbawiony efektów postrzeganych jako nieprzyjemne, np. nosowości czy nadmiernej ostrości;
* umiejętność dostosowania cech głosu do określonej sytuacji komunikacyjnej.

**Jakie znaczenia przekazujemy za pomocą głosu?**

Za pośrednictwem głosu przekazujemy wiele informacji o sobie. Ta wielość wynika z tego, że proces powstawania głosu i jego cechy warunkuje sporo czynników: budowa anatomiczna i funkcjonowanie narządów, od których zależy proces tworzenia i wzmacniania głosu; emocje i intencje mówcy; cechy jego osobowości i temperamentu; rola, jaką pełni w komunikacji; płeć; doświadczenia słuchowe zdobyte podczas obcowania z głosami innych ludzi oraz czynniki kulturowe promujące określone zachowania głosowe.

Rozumienie znaczeń przekazywanych przez głos jest intuicyjne, powszechne oraz silnie zakorzenione w ewolucji naszego gatunku i ewolucyjnych krewnych. Zachowania wokalne występujące u naczelnych pełnią w ich społecznościach ważne funkcje, związane z tworzeniem więzi społecznych i komunikacją.

Ludzki głos z pierwotnych wokalizacji wyewoluował w dwóch kierunkach: stał się podstawą ekspresji językowej oraz muzycznej, w tej ostatniej przyjął postać śpiewu. Śpiewem rządzą ścisłe reguły muzyczne określone przez przyjęty system teoretyczny lub tradycję wokalną. Dotyczą operowania wysokością, czasem trwania, głośnością i sposobem łączenia dźwięków. Parametry głosu używanego w mowie cechuje większa dowolność. Jednak i nimi rządzą pewne zasady, powstałe na skutek obserwacji związku cech głosu i budowy anatomicznej mówcy, jego płci, pozycji w grupie, zachowania i reakcji innych na słyszany głos. Reguły określające jego funkcjonowanie w komunikacji dotyczą wysokości, głośności i barwy. Warunkują interpretację znaczeń przekazywanych za jego pośrednictwem.

**Wysokość**

Głos o dużej wysokości jest charakterystyczny dla dzieci i kobiet. Wiąże się to z niewielkimi rozmiarami ich ciał i – co za tym idzie – z niewielkimi rozmiarami krtani i samych fałdów głosowych, które generują falę akustyczną o wysokich częstotliwościach. Wysokość głosu zależy również od stopnia napięcia fałdów głosowych. Napięcie to wzrasta, kiedy jesteśmy pod wpływem emocji, stąd też człowiek doświadczający radości czy złości będzie mówił, posługując się głosem wyższym niż w sytuacjach emocjonalnie neutralnych. Z kolei niski głos jest informacją o dużych rozmiarach krtani i fałdów głosowych, cechujących przede wszystkim mężczyzn, oraz o doświadczaniu przez mówcę spokoju i pewności siebie, które to stany nie powodują dużego napięcia fałdów głosowych i pozwalają im drgać z niewielką częstotliwością.

Ta nieuświadomiona wiedza dotycząca znaczeń przekazywanych przez wysokość głosu ujawnia się w naszych zachowaniach językowych. Podnoszenie wysokości głosu może zostać odebrane jako informacja o podrzędności pozycji mówiącego w sytuacji komunikacyjnej, jego uległości czy chęci przypodobania się. Jest też charakterystyczne dla stanów doświadczania emocji i informuje o dużym zaangażowaniu mówcy. Używanie w mowie niższych wysokości głosu pojawia się w sytuacjach, w których pragniemy podkreślić swoje kompetencje, sprawić wrażenie osoby rzeczowej lub kiedy jesteśmy albo chcemy wydawać się rozluźnieni i pewni siebie.

**Głośność**

Natężenie głosu i jego nośność również zależą od rozmiarów i budowy ciała. Wzmocnienie głosu odbywa się w rezonatorach, z których najważniejszymi są: górna część krtani, gardło, jama ustna i jama nosowa. Jednak podczas tworzenia głosu drgania obecne są również w klatce piersiowej, zatokach przynosowych i kościach czaszki. Rozmiar rezonatorów jest ważnym czynnikiem wpływającym na ich aktywność. Im większy rezonator, tym więcej drgań może w nim zaistnieć. Głosy o dużym wzmocnieniu rezonacyjnym odbierane są jako należące do osób, których ciało ma duże rozmiary, podczas gdy głosy słabo wzmocnione, ciche i niezbyt nośne, znamionują osoby o drobnej budowie.

Ewolucyjne doświadczenia człowieka pokazały, że pozycja w grupie osobników o masywnej budowie ciała i dużej sile była zazwyczaj korzystniejsza niż osobników mniejszych i słabszych, tak więc głośny i nośny głos jest kojarzony z tężyzną fizyczną, dużą siłą, pewnością siebie i panowaniem nad sytuacją, podczas gdy głos cichy i mniej nośny – z brakiem tych cech.

**Barwa**

Gdy określamy barwę głosu, to najczęściej szukamy porównań ze źródłami dźwięku, które znamy, generującymi dźwięk o podobnym brzmieniu, np. głos „tubalny” wywołuje skojarzenia z dźwiękami tworzonymi podczas gry na tubie, zaś głos „piszczący” – z wytwarzanymi przez piszczałkę. Przywołujemy też doświadczenia z obszaru percepcji innej niż słuchowa. Szukamy porównań do wrażeń dotykowych (głos „aksamitny”, „szorstki”), wzrokowych (głos „jasny”, „ciemny”) lub termicznych (głos „ciepły”, „zimny”). To uruchomienie powiązań wielomodalnych podczas percepcji i określania barwy głosu dowodzi szczególnej wrażliwości człowieka na ten parametr i jego dużego znaczenia. Modyfikacje barwy głosu są w dużym stopniu związane z emocjami mówcy, przekładającymi się na ułożenie, kształt i poziom napięcia krtani oraz przestrzeni rezonacyjnych. Już od najwcześniejszych etapów rozwoju człowiek kształtuje w sobie dużą sprawność odczytywania emocji w mowie otoczenia, ponieważ stan emocjonalny matki i innych opiekunów bezpośrednio wpływa na sposób opiekowania się dzieckiem i jego dobrostan. Umiejętność odczytywania stanów emocjonalnych jest też istotna w późniejszych etapach życia, stąd też wykazujemy dużą czułość na symptomy emocji, także te obecne w ludzkim głosie.

Określona barwa głosu zależy przede wszystkim od tego, które częstotliwości drgań w wytworzonej w krtani fali akustycznej ulegną wzmocnieniu w przestrzeniach rezonacyjnych, a które będą stłumione. Wpływają na to wielkość i kształt przestrzeni rezonacyjnych oraz sposób kierowania przepływem fali akustycznej w rezonatorach. Barwa głosów dziecięcych określana jest jako jasna i ciepła. Jej powstawanie warunkuje charakterystyczne dla wieku dziecięcego podwyższone ułożenie krtani, niewielka jeszcze przestrzeń w jamie ustnej i kształtujących się zatokach przynosowych. Taka barwa powstaje również w głosach osób dorosłych podczas uśmiechania się. Jasna barwa odbierana jest zatem jako wyraz przyjaznego nastawienia i otwartości. Jeśli jednak głos osoby dorosłej, niezależnie od jej mimiki i doświadczanych emocji, ma charakterystyczną bardzo jasną barwę, szczególnie połączoną z podwyższoną wysokością głosu, może być odbierany jako wyraz niedojrzałości i braku gotowości do pełnienia związanych z dorosłością ról społecznych. W kontraście do jasnej, zbyt ciemna barwa może przywołać skojarzenia związane z brakiem otwartości osoby mówiącej i jej nadmiernym skupieniem na sobie.

**Atrakcyjność głosów „charakterystycznych”**

Zdrowy głos jest eufoniczny, dźwięczny, pozbawiony elementów szumowych – chrypki i przydechu. Istnieją jednak głosy „charakterystyczne”, wyróżniające mówcę – zachrypnięte lub przydechowe, które odbierane są czasem jako atrakcyjne i uznawane przez samego mówcę lub jego otoczenie za pożądane.

Obecność chrypki w głosie może być efektem długotrwałego tworzenia głosu w sposób wysiłkowy, ze zbyt dużym napięciem w obrębie krtani, co w miarę upływu czasu doprowadza narząd głosu do zmian patologicznych i pogłębiającej się niewydolności głosowej. Głosy zachrypnięte, lecz nadal głośne, uznawane są czasem za pożądane, a osoby posługujące się nimi odbierane jako energiczne i pełne temperamentu. W związku z tym wielu ludzi posługujących się zachrypniętym głosem nie widzi potrzeby interwencji terapeutycznej. Należy jednak pamiętać, że każda długotrwała chrypka jest niepokojącym objawem i może być powiązana z występowaniem poważnych schorzeń, dlatego też nie powinna być bagatelizowana. Chrypka o dużym nasileniu, w znacznym stopniu obniżająca dźwięczność i nośność głosu, nie jest już odbierana jako interesująca. Informuje odbiorców o złym stanie narządu głosu mówcy, osłabia zrozumiałość mowy i nośność głosu.

Do głosów charakterystycznych należą również te, w których słychać domieszkę przydechu. Głos taki nie jest całkowicie dźwięczny. Jego tworzenie wiąże się z niedostateczną aktywnością fałdów głosowych i nadmiernym przepływem między nimi wydychanego powietrza. Głos przydechowy może być uznawany za interesujący ze względu na to, że kojarzony jest z delikatnością i zmysłowością, jednak niefizjologiczny mechanizm jego tworzenia obciąża krtań, a jego stała obecność w mowie może być objawem niewydolności mechanizmu tworzenia głosu.

**Czy nad głosem można pracować?**

W wielu przypadkach zdecydowanie trzeba i warto pracować nad naszym głosem. Kiedy w głosie występują cechy odbiegające od eufonicznych, które wydają się atrakcyjne, to jednak mimo wszystko świadczą o nieprawidłowościach funkcjonowania narządu głosu. Szczególnie przy intensywnym mówieni, będą się one potęgować i zakłócać przekaz językowy. Pracą nad głosem zaburzonym zajmują się rehabilitanci zaburzeń głosu we współpracy z lekarzami foniatrami oraz często z innymi specjalistami (np. fizjoterapeutami, psychologami). Prowadzą działania, które mają na celu wypracowanie prawidłowych mechanizmów tworzenia głosu, oraz zmniejszenie objawów i skutków niesprawności głosowej.

Zawsze warto pracować nad głosem. Nawet jeśli nie daje objawów zaburzeń, to rozwijanie świadomości procesu jego powstawania i umiejętności prawidłowego kształtowania poszczególnych parametrów głosu mogą poprawić komfort mówienia i obniżyć ryzyko wystąpienia jego zaburzeń. Wykorzystywanie pełni możliwości głosowych sprzyja uzyskiwaniu sugestywności i klarowności przekazu. Z kolei umiejętność wpływania na poszczególne parametry głosu sprawia, że sami możemy decydować o tym, jakie informacje o sobie przekazujemy innym w wielu różnych sytuacjach komunikacyjnych.

**Dr Marta Wysocka** – adiunkt w Katedrze Logopedii i Językoznawstwa Stosowanego UMCS. Jej zainteresowania naukowo-badawcze koncentrują się wokół zagadnień związanych z głosem, prozodią mowy (jej percepcją, rozwojem sprawności prozodycznych i zaburzeniami prozodii), diagnozą sprawności głosowych i terapią zaburzeń głosu, ze związkami mowy i muzyki oraz z zastosowaniem muzyki w logopedii. Specjalizuje się w nauczaniu emisji głosu, rehabilitacji jego zaburzeń, działaniach z zakresu logopedii artystycznej oraz wykorzystaniu muzyki w terapii zaburzeń mowy i słuchu oraz wspieraniu rozwoju mowy.